PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TEHADAP HASIL *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Anggiat Mangatur Sinaga

Nim: 06061381419049

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA

2018

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA KEGIATAN ESKTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG

Skripsi Oleh

Anggiat Mangatur Sinaga
Nomor Induk Mahasiswa 06061381419049
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1

DosenPembimbing 1	DosenPembimbing 2
Dr. Hartati, M.Kes	Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 196006101985032006	NIP. 195909051987031004

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2018

TIM PENGUJI		TANDA TANGAN
1. Ketua	: Dr. Hartati, M. Kes	
2. Sekretaris	: Dr. Syafaruddin, M. Kes	
3. Anggota	: Dr. Iyakrus, M.Kes	
4. Anggota	: Dra. Marsiyem, M. Kes	
5. Anggota	: Drs. Syamsuramel, M. Kes	

Palembang, Mei 2018
Disetujui oleh,
Ketua Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggiat Mangatur Sinaga

NIM : 06061381419049

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Esktrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Palembang" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam Skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2018

Yang Membuat Pernyataan,

METERAI TEMPEL

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Anggiat Mangatur Sinaga

NIM 06061381419049

PRAKATA

Segala puji dan syukur hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerahnya yang melimpah, kemuarahan dan kasih setianya yang besarlah penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Esktrakurikuler Sepakbola SMP NEGERI 2 Palembang”.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang saya miliki. Untuk itu demi sempurnanya skripsi yang penulis buat, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih yang berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis ucapkan terima kasih kepada pembimbing dalam penulisan skripsi ini Ibu Dr. Hartati, M.Kes dan Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE., Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Soefendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dr. Hartati, M.Kes., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga saya berikan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk melakukan perbaikan pada Skripsi ini.

Lebih lanjut lagi penulis juga mengucapkan terima kasih kepada admin Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yaitu Kak Angga dan Kak Jul yang memberikan bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi Skripsi ini.

Kiranya skripsi ini dapat memberikan manfaat dan masukkan bagi pembaca. Terima Kasih.

Palembang, Mei 2018
Penulis

Anggiat Mangatur Sinaga

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

- Kedua orang tua saya, bapak saya **Jisman Sinaga** dan mama saya **Netty Sitanggang**, yang selalu memberikan yang telah iklas memberikan kasih sayang, cinta, doa, perhatian, dukungan moral dan materil yang telah diberikan selama ini kepada saya.
- Kakak-kakak saya **Jetty Christina,SE., Novita Verawanti Sinaga,A.Md., Citra Debora Sinaga A.Md., dan Putri Linda Lestari Sinaga,A.Md.**, terima kasih telah memberikan dorongan semangat, moral dan doa kepada saya selama ini.
- Dosen pembimbing saya ibu **Dr. Hartati,M.Kes** dan bapak **Dr.Syafaruddin,M.Kes**, terima kasih buat ibu dan bapak telah membimbing saya hingga penyelesaian skripsi ini.
- Terima kasih seluruh dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dan memberikan fasilitas, ilmu dan arahan yang baik kepada peniliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Terima kasih kepada ibu **Hj. Lily Ariliya, S.Pd, M,Si** selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Palembang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data, terutama bapak Syafarudin, S.H dan siswa esktrakurikuler sepakbola yang sudah mau menjadi sampel dalam penelitian saya dan telah membantu proses penelitian sehingga berjalan dengan baik.
- Rombongan Para PL, terima kasih telah memberikan semangat dan motivasi selama pembuatan skripsi ini.
- Kepada temanku **Agung Redho Pranata, Gerry Bahrans, Imam Nurahman, Safta Budiansyah, Vickry Juansyah** dan **Yahdi Suherja.** Terima kasih buat selama ini telah membantu dan memberikan semangat selama perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.
- Partnerku **M.Razif Al-Amien S.Pd** dan **Dwi Fitri S.Pd** terima kasih telah membantu dan memberikan motivasi selama ini.

- Teman-teman Penjaskes 2014 Palembang terima kasih telah memberikan pengalaman hidup selama perkuliahan dan membantu saya selama perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.

Moto:

Jadilah Seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Tuhan apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.

Filipi 4:6

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN TELAH DIUJIKAN ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **iv**
PRAKATA. ..... **v**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
ABSTRAK ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah..... 3
1.3 Batasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah..... 4
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4
1.6.1 Manfaat Teroris 4
1.6.2 Manfaat Praktis 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
2.1 Hakikat Sepakbola..... 5
2.1.1Pengertian Sepakbola 5
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola..... 6
2.2 Hakikat *Shooting* 7
2.2.1 Pengertian *Power* (dayaledak) 8
2.2.2 Pengertian *Speed* (kecepatan) 9
2.2.3 Pengertian *Strengh* (kekuatan) 9
2.3 Hakikat *Power* Otot Tungkai 9
2.4 Hakikat Latihan 10

2.4.1 Pengertian Latihan 10
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan 10
2.4.3 Tujuan dan Sasaran Latihan 12
2.4.4 Latihan *Plyometric* 12
2.4.5 *Skipping* 12
2.5 Hakikat Esktrakurikuler 13
2.6 Kerangka Berpikir 15
2.7 Hipotesis 15
BAB III METODE PENELITIAN 17
3.1 Jenis Penelitian 17
3.2 Rancangan Penelitian 17
3.3 Populasi dan Sampel 17
3.3.1 Populasi 17
3.3.2 Sampel 18
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel 18
3.4.1 Variabel 18
3.4.2 Definisi Operasional Variabel 18
3.5 Teknik Pengumpulan Data 18
3.6 Instrument Penelitian 19
3.6.1 Instrument Tes Shooting 19
3.7 Analisa Data 21
3.7.1 Uji Normalitas Data 21
3.7.2 Uji Homogenitas Data 22
3.7.3 Uji Hipotesis 22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 23
4.1 Hasil Penenlitian 23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 23
4.1.2 Karakteristik Sampel 23
4.1.3 Deskripsi Data Hasil *Pretest Shooting* 23
4.1.4 Deskripsi Data Hasil *Posttest Shooting* 26
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Pengaruh Latihan *Skipping*

Terhadap Hasil *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Esktrakurikuler SMP Negeri 2 Palembang 28
4.1.6 Analisis Data 29
4.1.6.1 UjiNormalitas Data 29
4.1.6.1.1 Hasil Uji Normalitas *Pretest*..... 30
4.1.6.1.2 Hasil Normalitas *Posttest* 30
4.1.6.2 Uji Homogenitas 31
4.1.6.3 Uji Hipotesis 31
4.2 Pembahasan 32
4.2.1 Pembahasan Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Skipping* 32
4.2.2 Pembahasan Data Hasil Latihan *Skippimg* Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Esktrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Palembang 32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 37
5.1 Simpulan..... 37
5.2 Saran..... 37

DAFTAR PUSTAKA 39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Hasil *Shooting* 21

Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil Test *Shooting* (*pretest*)..... 26

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Test *Shooting* (*pretest*) 27

Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil Test *Shooting* (*posttest*) 28

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Test *Shooting* (*posttest*) 29

Tabel 4.5 Perbandingan Data Hasil *Pretest* dan *Postest* Lompat Jangkit 31

Tabel 4.6 *Test of Normality Pretest* 32

Tabel 4.7 *Test of Normality Posttest* 32

Tabel 4.8 *Test of Normality Pretest and Posttest* 33

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis (uji-t) keluaran SPSS 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 15

Gambar 3.1 Desain Penelitian 17

Gambar 3.2 Gawang Tes 20

Gambar 4.1 Histogram Hasil Perhitungan Pretest Hasil Shooting..... 27

Gambar 4.2 Histogram Hasil Perhitungan Posttest Hasil Shooting 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing

Lampiran 2 Surat Keputusan Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Keputusan Izin Penelitian (Dinas Pendidikan)

Lampiran 4 Surat Keputusan Izin Penelitian (SMP Negeri 2 Palembang)

Lampiran 5 Program LatihanUmum

Lampiran 6 Agenda Program Latihan

Lampiran 7 Data Mentah Hasil Pretest dan PosttestHasil Shooting

Lampiran 8 Tabel Statistik Pretest dan Posttest (SPSS)

Lampiran 9 Foto Penelitian

Lampiran 10 Usul Judul

Lampiran 11 Persetujuan Seminar Proposal Penelitian

Lampiran 12 Halaman Pengesahan Proposal Penelitian

Lampiran 13 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian

Lampiran 14 Halaman Persetujuan Penguji Seminar Proposal Penelitian

Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian

Lampiran 16 Halaman Pengesahan Seminar Hasil Penelitian

Lampiran 17 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian

Lampiran 18 Halaman Persetujuan Penguji Seminar Hasil Penelitian

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting* menggunakan punggung kaki pada kegiatan esktrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* bentuk *one grup* dengan populasi berjumlah 30 siswa dan sampel berjumlah 30 orang siswa. Seluruh sampel melakukan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah itu seluruh sampel diberikan perlakuan yaitu dengan latihan *skipping*, setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan sampel akan melakukan *posttest*. Penelitian ini menggunakan analisis data uji t dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilaksanakan, didapat bahwa hasil *score* tertinggi 40, *score* terendah 5, dan rata-rata hasil *pretest shooting* adalah 22,43. Berdasarkan hasil *posttest* maka di dapat hasil *shooting* tertinggi 45, *shooting* terendah 10, dan rata-rata hasil *posttest* latihan *skipping* adalah 28,83. Dari hasil *pretest* dan *posttest* terlihat peningkatan rata-rata lompatan sebesar 5,06 cm. Peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar (5,06) dan dilihat dari analisis uji t yang menunjukkan sig. (p) 0,000 <dari 0,05 dan nilai t_{hitung}(11,470) ≥ $t_{tabel(}$ 2,045). Temuan penelitian ini adalah setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan *skipping* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest skipping.* Implikasi dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* dapat digunakan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* dalam bermain sepakbola.

Kata-Kata Kunci: Latihan *skipping*, *shooting*, sepakbola

Abstract. This study aims to determine the effect of skipping exercise on shooting results using the back foot on football extracurricular activities SMP Negeri 2 Palembang. This research uses experimental method with Quasi Experimental Design design of one group with population of 30 students and sample of 30 students. All samples performed pretest before treatment was administered, after which all samples were given treatment with skipping practice, after being given treatment for 6 weeks with 18 sample meeting will do posttest. This study uses t test data analysis with a significant level of 0.05. Based on the pretest results that have been implemented, obtained that the highest score 40, the lowest score 5, and the average result of pretest shooting is 22.43. Based on the posttest result then in can the highest shooting results 45, the lowest shooting 10, and the average posttest result of skipping exercise is 28.83. From the pretest and posttest results seen an increase in the average jump of 5.06 cm. The average increase from pretest to posttest is (5,06) and seen from t test analysis showing sig. (p) 0,000 <from 0.05 and tcount (11.470) ≥ ttable (2.045). The findings of this study are after pretest and the data has been taken then the sample is given the treatment that is skipping for 6 weeks with the frequency of exercise 3 times a week, then at the last meeting conducted posttest skipping. The implications in this study are skipping exercises can be used as one of the exercises to improve shooting results in playing football.

Key Words: Exercise skipping, shooting, football

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan suatu permainan yang paling digemari di muka bumi pada saat ini, mulai dari anak-anak, dewasa bahkan sampai orang tua sekalipun baik laki-laki dan perempuan. Permaianan ini bisa dilakukan dimana saja mulai dari halaman rumah, lorong sempit, dan jalan raya dapat digunakan untuk bermain sepakbola. Pernyataan tersebut barangkali tidak terbantahkan, bahkan rasanya tidak diperlukan sebuah penelitian ilmiah untuk mendapatkan pengesahan atas pernyataan tersebut. Salah satu jenis olahraga yang sangat popular dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola, sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya Batty Eric (2011:14). Hal yang menarik dalam permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya (Sucipto, dkk dalam Krisna 2000:17). Untuk itu sepakbola adalah olahraga yang bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja oleh seluruh orang di dunia ini tanpa terkecuali orang yang memiliki berkebutuhan khusus, sepakbola juga pada saat ini sudah menjadi salah satu gaya hidup dan pekerjaan untuk sebagian besar masyarakat di dunia ini, karena sepakbola adalah olahraga yang paling popular di dunia ini.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola yaitu bagaiamana pemain tersebut dapat dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya (A. Sarumpaet dkk dalam Hidayat, 2010:17). Teknik dasar yang harus dimiliki salah satunya adalah *shooting*, agar dapat memiliki hasil *shooting* yang baik dalam permainan sepakbola diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot tungkai, sebab dalam permainan sepakbola yang paling dominan adalah menggunakan otot tungkai seperti menendang, mengontrol, menggiring, melompat dan kegiatan lainnya.

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. Kemudian Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.

Diperlukan berbagai variasi latihan *shooting* untuk bisa menghasilkan hasil *shooting* yang baik. Menendang dalam penelitian ini adalah menendang dengan benar menggunakan punggung kaki, menendang menggunakan punggung kaki ada tekniknya, yaitu :

1. Sikap awal tubuh menghadap bola.
2. Kaki kiri atau yang digunakan untuk menumpu diletakkan di samping bola dengan sedikit menekuk lutut.
3. Kedua tangan rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.
4. Pandangan mata *focus* ke arah bola.
5. Tekuk ke bawah pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola.
6. Ketika menendang, tekuk menghadap ke depan lutut kaki kanan atau yang digunkan untuk menendang dan ayunkan dari belakang ke arah bola, kemudian sentuhkan kaki pada bola bagian belakang.
7. Setelah menendang, tumpukan berat badan ke bagian depan.

Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya adalah latihan *skipping* (loncat tali). Bentuk dari

latihan loncat itu sendiri terdiri dari berbagai variasi loncatan, latihan loncatan dimulai dengan koordinasi yang berirama dan kombinasi gerakan.

Pemilihan latihan *skipping* karena lebih mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak biaya dan mudah didapat. *Skipping* adalah olahraga yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya. Manfaat *skipping* adalah menambah kekuatan otot tungkai, dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori lebih banyak, dibandingakan dengan melompat tanpa menggunakan tali sehingga pembakaran kalorinya kurang optimal. *Skipping* menuntut siswa untuk mampu mengontrol kecepatan, irama gerakan, dan postur yang tepat. Latihan ini membantu meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan hasil latihan.

Pelaksanaan di lapangan pada sebagian besar dalam melakukan tendangan bola siswa SMP Negeri 2 Palembang kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan dalam menendang, seperti perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang dan tumpuan kaki yang salah saat menendang. Dalam melakukan tendangan yang baik dibutuhkan kaki yang kuat agar bola tendangan tersebut dapat menghasilkan hasil yang baik. Hal tersebut mengindikasikan siswa SMP Negeri 2 Palembang kurang memiliki *power* otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan *(strength)* pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang muncul tersebut, maka perlu mencari model latihan yang lain. Dengan demikian, dengan memberikan latihan menggunkan *skipping* sebagai objeknya. Dilihat dari masalah tersebut yaitu perlu dilakukan latihan skipping terhadap kemampuan *power* otot tungkai di SMP Negeri 2 Palembang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalah yang dapat dikemukakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Siswa esktrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang belum memiliki teknik dasar menendang yang baik.

2. Kekuatan otot tungkai siswa esktrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang kurang baik saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki.

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah pada peniliti ini, difokuskan pada peningkatan *shooting* siswa putra dalam melakukan hasil *shooting* menggunkan punggung kaki.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap hasil *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa putra yang mengikuti esktrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa putra yang mengikuti esktrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan:

1) Manfaat Teoritis :
   a. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting*.
   b. Bisa digunakan sebagai bahan informasi dalam penelitian kedepannya.
2) Manfaat Praktis :
   a. Bagi guru Penjasorkes: Sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan hasil *shooting*.
   b. Bagi Siswa : Sebagai sarana dalam meningkatkan hasil *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Alim. 2007. "Manfaat Latihan Otot Lengan, Perut, dan Tungkai terhadap Keterampilan Servis Tenis Lapangan." *JORPRES* (Volume 3 Nomor 1). Hlm. 20-30.

Ade Setiawan Danang. 2014. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia di Panti Wredha Rindang Asih III Kecamatan Boja. Journal of Sport Sciences and Fitness (Volume 3 Nomor 3). Hlm. 30-35.

Al- Hadiqie, Zidane Mudhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Teknik Menyerang Dan Bertahan.* Cetakan Pertama. Jakarta: Kata Pena

Batty, Eric. 2011. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.* Bandung: Pionir jaya.

Budi Nugroho Muhammad. 2013. "Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Kerasatlit Sepakbola di Tim Junior "Ghezang" Simo". Journal of Sport Sciences and Fitness (Volume 2 Nomor 3). Hlm. 47-51.

Burhan. Fandy. 2010. *Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Footwork Bulu Tangkis Usia 11-13 Tahun PB. Surya Tidar Magelang*. Magelang

Tudor, Bompa, O. 1999. *Power Training For Sport*. Mosaic Press: Oakville New York London.

Dinata, Y. L., et.al. 2013. Perbedaan pengaruh latihan front cone hops dan latihan zig-zag drill terhadap peningkatan power otot tungkai. *Journal of Sport Sciences and Fitness.* 2(1): 24-32.

Entin. 2011. *Ekstrakurikuler*. Diakses pada tanggal 17 September 2017

Femina. 2011. *Artikel Bugar*. Lompat Tali Olahraga Praktis Pembakar Lemak Tersedia dalam http://www.artikel-bugar.htm.

Fox, E.L. 1988. *Sport Physiology.* Ohio: Sounders College Publishing.

Gallagher, Chrissie. 2006. *Latihan Kebugaran.* Jakarta: Bumi Aksara.

Gunawan, M., Ali. 2013. *Statistik untuk Penelitian Pendidikan.* Yogyakarta: Parama Publishing

Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Edisi Kedua. Bandung: Tambak Kusuma CV.

Hidayat, Imam. 1996. *Senam.* Diklat Bandung: FPOK IKIP.

Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha ilmu.

Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik. Online*. Diakses tanggal 4/09/2017. Diunduh dari http://ml.scribd.com/doc/81841013/4-Mengenal.latihan-Pliometrik.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*.Canada: Pakar Raya copyright by Human Kinetics

Mlysidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: Alfabeta.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung:

Yudistira.

Nurhasana. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga

Prasojo. 2017. Pengaruh Pola Latihan *Skipping* dan Latihan *Dribbling Stop And Go* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan. Vol 6. No.1

Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Salim, Agus 2008. *Bermain Sepakbola*, Semarang : CV. Aneka Ilmu

Sanggantara, Yusuf. 2016. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepakbola Arkansas FC. journal.students.uny.ac.id*

Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

Sawitono Amin Singgih. 2003. *Sistem Syaraf Pengendali Tubuh. Departemen* Ilmu Faal FKUI. Bandung.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta: inti Indayu Press.

Soetoto Pantjoetro. 2002. *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik.*

Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur*

Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktoral Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani.* Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung:

CV Lubuk Agung.

Sukadiyanto, 2005. Dalam Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015 *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukirno. 2017. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : UPT. Penerbit dan Percetakan.

Syamsuramel. 2012. Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.* 2(1): 63-68.