PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMKN 1 INDRALAYA UTARA

SKRIPSI OLEH

GUSFARI

06121006025

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2016

PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi Oleh :
GUSFARI
Nomor Induk Mahasiswa 06121006025
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof.Dr.dr.Fauziah NK, Sp.KFR,MPH	Drs. Afrizal, M.Kes
NIP 196030819870310 03	NIP 196106211987031002

Disahkan,
a.n Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 23 Juni 2016

Tim Penguji :

Ketua : Prof. Dr.dr.Fauziah NK,SP.KFR.MPH

Wakil Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes

Anggota : Dr. Sukirno

Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

Anggota : Drs. Sy.Muherman, M.Pd

Indralaya, Juni 2016
Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes
NIP196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **GUSFARI**

NIM : **06121006025**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi denga judul "PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK N 1 INDRALAYA UTARA" ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Saya siap apibla dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juni 2016

Saya membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL 12117AEF024888601 6000 ENAM RIBU RUPIAH

GUSFARI

NIM. 06121006025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : "Pengaruh Latihan Standing Jump Over Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa Putra SMKN 1 Indralaya Utara". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Sriwijaya, guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan, bimbingan, saran dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Sriwijaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya dan dosen pembimbing II, yang telah memberikan izin dan pengarahanya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Prof.Dr.dr Fauziah NK,Sp.KFR,MPH selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan izin dan pengarahanya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang banyak membantu penulis dalam memberikan bekal pengetahuan.
6. Keluarga besar Smp Negeri 1 Tanjung Batu yang telah bersedia bekerjasama dalam proses penelitian skripsi ini.
7. Keluarga besar Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
8. Semua pihak yang turut membantu dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan saudara dalam membantu penelitian ini akan mendapat imbalan serta berkah yang dilimpahkan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amien.

Inderalaya, Juni 2016

Penulis

GUSFARI

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini untuk

- *Kedua orang tua tercinta untuk Bapak Saharun dan Ibu Hasanah atas semua dukungan baik moril, materi, dan juga selipan doa untukku di ibadah kalian. Semoga Allah S.W.T. senantiasa memberikan kebahagianaan untuk kita semua.*
- *Kakak-kakak tercinta sdri indrawati,zulia,yuna nika dan keponakanku yang senantiasa memberikanku motivasi untuk selalu menjadi lebih baik.*
- *Keluarga besar H. Saharun yang senantiasa memberikan semangat dan dan mendoakan aku, semoga kita tetap bisa menjaga tali silaturahmi yang begitu indah ini.*
- *Teman-teman kosanku sdr Nono,Oji,Kafi,Jefri,Wahri.*
- *Teman-teman seperjuanganku di organisasi ISBA INDRALAYA sdr Kevin suganda,Lana,Radhitio,Maharessi,Dodi,Bobi,Budi dll.*
- *Teman-temanku di kampung halaman untuk sdr Moel,Phitoy,Nyamok,Kelek,Alfajri,Purwono,Handi,Boy,Randa,Dagol,Hari ,Arman,Ngoi,Ipan,Bang gipeng,akew dll yang senantiasa memberikan motivasi dan doa biar cepat selesai kuliahnya.*
- *Keluarga besar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri.*
- *Siapa saja yang kebetulan membaca sekripsi ini, semoga apa yang tertulis dapat menjadi pembelajaran bagi kita.*
- *Tentu saja Almamaterku Universitas Sriwijaya.*

Motto :

- *Tidak ada kata mengeluh dalam hidup*
- *Percayalah, Allah takkan pernah salah memberi rezeki.*
- *Siapa yang menatapi jalannya akan sampai tujuan*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof,Dr.dr. Fauziah NK,Sp. KFR,MPH Dan Bapak Drs, Afrizal M.Kes. Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Indralaya Utara, beserta pembina ekstrakurikuler SMKN 1 Indralaya Utara, para guru, staf TU dan siswa ekstrakurikuler sepak bola yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2016

Penulis,

Gusfari

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN..... ii

PERNYATAAN..... iii

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO..... iv

UCAPAN TERIMA KASIH..... v

DAFTAR ISI..... vi

ABSTRAK..... x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Tendangan 6

2.2 Hakikat Tendangan Jarak Jauh..... 6

2.3 Pengertian Permainan Sepak Bola..... 8

2.4.Hakikat Latihan Standing Jump Over 9

2.4.1 Posisi Awal 9

2.4.2 Pelaksanaanya 10

2.4.3 Komponen Kondisi Fisik 11

2.4.3 Daya Ledak Otot Tungkai 12
2.5 Prinsip-prinsip latihan 14
2.5 Prinsip Latihan 14
2.6 Aspek Aspek Latihan 16
2.7 Teknik Dasar Sepak Bol..... . 17
2.8. Teknik Menendang Bola 19
2.9 Kerangka Berfikir..... 21
2.10 Hipotesis..... 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian..... 23
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian 23
3.5.1 Tempat penelitian..... 23
3.5.2 Waktu Penelitian 23
3.3 Variabel Penelitian 23
3.3.1 Variabel bebas..... 23
3.3.2 Variabel terikat..... 23
3.4 Definisi Operasional Variabel..... 24
3.5 Populasi dan Sampel 24
3.5.1 Populasi 24
3.5.2 Sampel..... 24
3.6 Rancangan Penelitian 25
3.7 Instrumen Penelitian..... 26
3.8 Teknik Analisa Data..... 26
3.9.1 Uji Normalitas data 27
3.9.2 Uji Homogenitas 28
3.9.2 Uji Hipotesis 29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian..... 31

4.1.1 Gambaran Umum 31

4.1.2 Karateristik Sampel 31

4.1.3Data Hasil Pretest & Postest Kelompok Eksperimen 32

4.1.4Data Hasil Pretest & Postest Kelompok Kontrol 38

4.1.5 Deskripsi Data Standing Jump Over 45

4.1.6 Deskripsi Data Perbandingan 45

4.1.7 Uji Normalitas 45

4.1.8 Uji Homogenitas 46

4.1.9 Uji Hipotesis 48

4.2 Pembahasan 50

4.2.1Pembahasan Hasil Pretest & Postest Kelompok Eksperimen 50

4.2.2Pembahasan Pretest & Postest Kelompok Kontrol 50

4.2.3Pembahasan Peningkatan Latihan 50

4.2.4Pembahasan Hasil Penelitian 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 53

5.1 Simpulan 53

5.2 Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 4.1 Sampel Penelitian……..... 31

Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen..... 32

Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil *Postest* Kelompok Eksperimen..... 35

Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol……..... 38

Tabel 4.5. Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol.....…….. 41

Tabel 4.6. Perbedaan Rata-Rata.....……..... 44

Tabel 4.7. Perhitungan Uji Homogenitas *Pretest*….....……... 46

Tabel 4.8. Perhitungan Uji Homogenitas *Posttest*..... 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 2.4. Standing Jump Over..... 10

Gambar 2.5. Kerangka Berfikir……... 22

Gambar 3.6.RancanganPenelitian…… 25

Gambar 4.1 Histogram *Pretest* Kelompok Eksperimen…….. 33

Gambar 4.2 Histogram*Posttest* Kelompok Eksperimen.....……..... 36

Gambar 4.3 Histogram *pretest* Kelompok Kontrol……... 39

Gambar 4.4 Histogram*Posttest* Kelompok Kontrol.....……..... 42

Gambar 4.5 Histogram Rata-Rata..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup…… 55

Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....……..... 56

Lampiran 3. Tabel Distribusi t …….. 61

Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat...……..... 62

Lampiran 5. Usul Judul.....…….…… 63

Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian..…..... 64

Lampiran 7.Surat Permohonan SK Pembimbing……..……... 65

Lampiran 8. Surat Persetujuan Seminar Proposal..... 66

Lampiran 9. SuratTelah di Seminarkan.……..…… 67

Lampiran 10.Surat Persetujuan Ujian Akhir……..... 68

Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan... 69

Lampiran 12.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian..... 70

Lampiran 13. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1……..... 71

Lampiran 14. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2 ……..... 72

Lampiran 15. Foto-Foto Penelitian.....……...……... 73

Lampiran 16. Program Latihan.....……..……... 76

PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMKN 1 INDRALAYA UTARA

Gusfari
06121006025
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *standing jump over* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa putra SMK N 1 indralaya utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *nonequivalent control group.* Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK N 1 indralaya utara berjumlah 60 siswa. Sampel dibagi menjadi dua yaitu 30 siswa kelompok kontrol dan 30 siswa kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi latihan *standing jump over* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, sebanyak 3-5 set dengan waktu istirahat 1-2 menit tiap set. Program latihan diberikan selama 6 minggu. Instrumen yang digunakan untuk tendangan jarak jauh dengan cara mengukur jarak tendangan dengan meteran. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima karena t_{hitung} (31,92) > t_{tabel} (1,67) dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0{,}05$). Maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *standing jump over* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa putra SMK N 1 indrlaya utara.

Kata kunci: *standing jump over, pengaruh, tendangan jarak jauh*

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI (2016)

Nama	:Gusfari
NIM	:06121006025
Dosen Pembimbing	:1. Prof.Dr.dr.Fauziah NK, Sp.KFR,MPH
	2. Drs Afrizal, M.Kes

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga permaianan yang telah di kenal oleh masyarakat di seluruh dunia. Sehinga antusiasme masyarakat dunia sangat bagus jika ada pesta sepak bola seluruh dunia. Di Indonesia sepak bola telah mendarah daging di masyarakat, tidak heran kebanyakan masyarakat Indonesia sangat mengetahui sepak bola seperti cara bermain, Peraturan maupun nama nama klub dan pemain yang top di dunia sehingga kebanyakan masyarakat Indonesia sering bermain sepak bola di kalangan anak anak, remaja bahkan orang tua pun sering melakukan nya. Olahraga sepak bola sangat kental di kalangan masyarakat Indonesia. Walaupun hanya sekedar mencari keringat, berkumpul dengan kerabat maupun untuk meningkatkan prestasi yang sebaik baik nya.

Permainan sepak bola merupakan permainan kolektif yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan selama 2x45 menit (waktu normal), yang mana tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Tujuan bermain sepak bola mencetak gol ke gawang lawan sebnyak banyak nya dan mempertahankan lawan mencetak gol ke gawang kita. Tidak dapat di sangkal dengan predikat olahraga yang sangat di gemari maka begitu banyak calon calon atlit sepak bola yang professional yang lahir dari anak anak Indonesia terutama anak anak sumatera selatan. Maka untuk mendapatkan bibit bibit atlit tersebut perlu di lakukan pembinaan dengan cara latihan yang itensif. Menurut Kosasih (1985:46) bahwa latihan merupakan proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah. Menurut Abdul Rahim(2008:7) mengatakan untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepak bola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) lemparan kedalam, dan

6) teknik penjaga gawang. Di sekolah pada umum nya terdapat program ekstrakulikuler, dalam kegiatan tersebut sepak bola adalah cabang olahraga yang diminati oleh para siswa.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dengan melakukan observasi di SMKN 1 Indralaya Utara pada kegiatan ekstrakurikuler mereka hanya mampu menendang paling jauh 30 meter. Sebanyak 60 siswa yang diamati pada saat kegiatan ekstrakulikuler di lakukan test tendangan jarak jauh, tendangan terjauh nya sejauh 30 meter dan yang mampu menendang hanya 9 orang(15%), dan sebanyak 24 orang (40%) mampu menendang sejauh 14-15 meter, sebanya 16 orang (26.67%) yang mampu menendang bola sejauh 13 meter dan 11 orang (18,33%) yang menendang sejauh 10-12 meter. Hal ini menunjukkan bahwa tendangan-tendangan jarak jauh masih perlu di perbaiki karena pada saat bola ditendang ke gawang banyak pemain yang belum mampu melakukan tendangan melewati garis tengah permainan dan tidak akuratnya tendangan jarak jauh yang dilakukan siswa ekstra kurikuler SMKN Indralaya Utara. Padahal tendangan jarak jauh besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman serangan lawan ke gawang pertahanan untuk mencetak gol (*shooting* ke gawang), dan mengumpan teman yang jaraknya jauh.

Berdasarkan uraian di atas menimbulkan pertanyaan bagi peneliti "mengapa siswa ekstra kurikuler di SMKN 1 Indralaya Utara tidak bisa menendang bola dengan jauh ?".Menurut (Luxbacher, 1996 : 10) dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan otot yang kuat terutama otot tungkai. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah. Plyometrik adalah jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan cepat, kuat, dan meningkatkan fungsi sistem saraf, umumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga. Seperti yang diutarakan Nala (2011:120) bahwa "pelatihan pliometrik dianggap sebagai salah satu cara pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot".

Beragam bentuk latihan pliometrik yang dapat dipakai untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya adalah latihan *standing jump over*. *standing jump over* merupakan latihan yang dilakukan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan tersebut adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Hal ini dapat dijadikan salah satu indikasi bahwa latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa yang belum maksimal adalah latihan *standing jump over*. Latihan ini adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat melakukan tendangan jarak jauh secara maksimal, oleh karena itu maka penulis ingin meneliti "Apakah dari latihan *standing jump over* tersebut dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola".

Menurut Bompa (1986:4) bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan bersifat individual, mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis, serta fungsi psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Untuk menjadi atlit sepak bola yang profesional harus di dasari dengan menguasai teknik teknik dasar bermain sepak bola serta memiliki fisik yang memumpuni untuk bermain sepak bola. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain (Sukatamsi, 1984:26).

1.2. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah

1. Lemahnya tendangan jarak jauh siswa SMKN 1 Indralaya Utara
2. Kurangnya penguasaan teknik tendangan jarak jauh siswa SMKN 1 Indralaya Utara
3. Tidak akuratnya tendangan jarak jauh siswa SMKN 1 Indralaya Utara

1.3. Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka dibatasi masalah sebagai berikut. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi

masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *standing jump over* terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:''Apakah ada pengaruh latihan *Standing Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh siswa putra SMKN 1 Indralaya Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *standing jump over* terhadap tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa SMKN 1 Indralaya Utara.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah

1) **Bagi Sekolah**

   Diharapkan dengan diadakannya penelitian tentang pengaruh latihan *standing jump over* terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola bisa memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti pembelajaran dalam penelitian.

2) **Bagi Guru penjaskes**

   Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para pembina olahraga khususnya guru penjaskes dan para pemangku kepentingan lain, sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam melatih.

3) **Bagi Siswa**

   Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini, para siswa dapat melakukan tendangan jarak jauh dengan teknik yang benar dan ketepatannya arah saat melakukan tendangan jarak jauh, serta siswa

memiliki kekuatan pada saat melakukan tendangan jarak jauh pada saat melakukan tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.

Bompa, Tudor. O.1993. *Saraf* . Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publising Company.

Barrow, H. M. 1979. *Physical Education*. Philadephia: Lea & Febiger.

Depdikbud. 1989. *Kamus Besar Pendidikan Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan

Lubis, Johansyah, 2009. *Neuromuskular*. Online. Diunduh dari http://google.com/archive/Mengenal_Neuromuskular. pdf. Diakses pada 20 April 2014.

M. Sajoto. 1995. *Otot* . Jalarta: Dahara Prize. .

Mielke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Jaya Sejati.

Rohim,Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang:CV.Aneka Ilmu

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi.* Jakarta: Dirjen Dikti.

Subarjah, Herman. 2009. *Latihan Kondisi Fisik.* Online. Diunduh dari http://google.com/archive/Latihan Kondisi Fisik. pdf. Diakses pada 18 April 2015.

Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jogjakarta: *Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah*.

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

Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan.* Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogjakarta: FPOK IKIP Yogjakarta Press.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*.Palembang:Unsri Press