

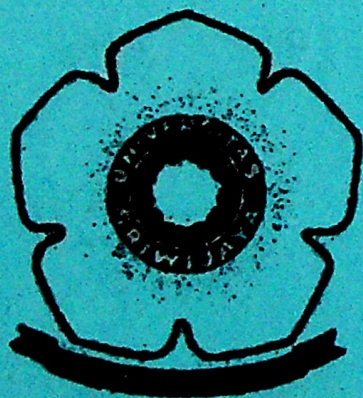
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL  
TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK  
BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh :**

**EKO HERIYADI**

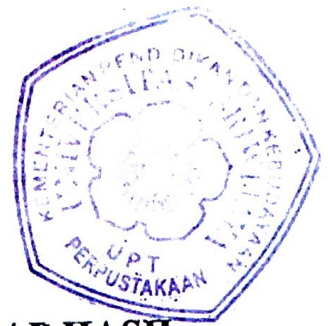
**Nomor Induk Mahasiswa 06081006031**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2012**

S.  
796.334 07  
Eko  
P  
2012  
C. ~~1300~~  
130150



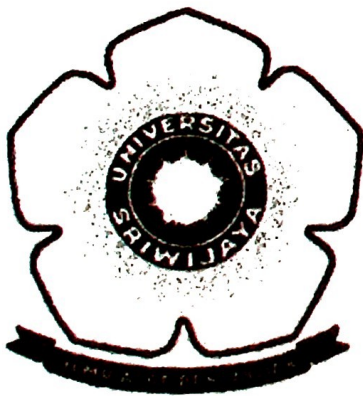
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL  
TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK  
BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh :**

**EKO HERIYADI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006031**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2012**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL  
TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA OGAN ILIR**

Skripsi Oleh :

**EKO HERIYADI**

Nomor Induk Mahasiswa 06081006031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



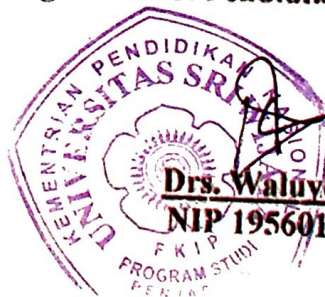
**Prof. Dr. Fuad Abd. Rachman, M. Pd**  
NIP 194812171976031002

Pembimbing 2



**Drs. Muhaimin**  
NIP 194712251975031001

**Disahkan**  
**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**  
NIP 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Fuad Abd. Rachman, M. Pd

2. Sekretaris : Drs. Muhaimin

3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes

4. Anggota : Drs. Sy Muherman, M. Pd

5. Anggota : Drs. Syafarudin, M. Kes



Palembang, 31 Desember 2012

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M. Pd  
NIP. 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Eko Heriyadi  
Nim : 06081006031  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi , interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini , kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan , penelitian , pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik , baik di lingkungan Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya , apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas , maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Mengetahui ,  
Indralaya , Desember 2012

METERAI  
TEMPEL  
PAJAK KEKAWANGYAN BANGSA  
105D9AAF496422065



ENAM RIBU RUPIAH  
6000

DJP

  
Eko Heriyadi

***Kupersembahkan skripsi ini kepada :***

- ❖ ***Bapak (Susanto) dan Ibu (Warsini) yang kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang kalian berikan selama ini kepadaku, tidak akan kulupakan dan akan kutaati semua nasihat yang telah kalian berikan kepadaku.***
- ❖ ***Adeku tercinta (Rian Dwi Saputra), kakak sepupuku (Hendri, Suprpto, Sarto, Sarno, Kuntet, Purnomo, Darno dan Apriyanto) dan seluruh keluarga besarku. Terima kasih atas semua pengalaman, bantuan, dukungan dan semangat yang telah diberikan kepadaku.***
- ❖ ***Seluruh dosen FKIP PENJASKES UNSRI, terima kasih atas semua ilmu dan pengalaman yang diberikan kepadaku.***
- ❖ ***Sahabat-sahabatku Penjaskes 2008 : Bowo, Junaidi, Aras, Fadli, Rians, Reza, Dedek, Defri, Medy, Muslim, Dikri, Ana, Ani, Dian, Bunga, Efwin, Nurdin, Erwin, Ricky yang selalu bersama dalam suka dan duka, terima kasih telah menjadi sahabat baikku, Semoga persahabatan ini selalu utuh sampai kapanpun.***
- ❖ ***Sahabat-sahabatku dalam bermain sepak bola : Me'en, Bowo, Junaidi, kekek, anas, adek, usuf, cumaw, Yung Wawan, Yung Endik, Desta Setiawan, Fendo, Enda, Imron, wak Zul, wak Iyan, wak Ari, Imam, Lison, terima kasih atas pengalaman dan pelajaran yang kalian berikan.***
- ❖ ***Seluruh Adek tingkat PENJASKES angkatan 2009-2012, junjung terus motto kita " One For All And All For One/ Satu Untuk Semua dan Semua Untuk Satu ".***
- ❖ ***Almamaterku***

***Motto :***

- ***" Doa Kedua Orang Tuaku adalah Kekuatan Bagiku ".***
- ***" Tiada Kata Menyerah Sebelum Aku Mendapati Diriku Tidak Lagi Mampu Untuk Berusaha ".***

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

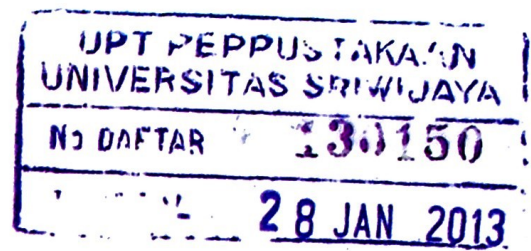
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Bapak Tatang Suhery, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Fuad Abd. Rachman, M. Pd dan Bapak Drs. Muhaimin sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh bapak dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Hidayatullah, S.Pd selaku pelatih SSB Ogan Ilir yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember  
2012

Eko Heriyadi



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teoritis.....	6
2.1.1 Tendangan Jarak jauh .....	6
2.1.2 Power Otot Tungkai Pada Tendangan Jarak Jauh .....	8
2.2 Hakikat Latihan .....	10
2.2.1 Prinsip-prinsip Latihan .....	10
2.2.2 Aspek Latihan .....	11
2.3. Hakikat Lompat Gawang .....	12
2.3.1 Definisi Lompat Gawang .....	12
2.3.2 Tinjauan Secara Anatomi Pada Latihan Lompat Gawang .....	13
2.4 Hakikat Sepak Bola .....	14
2.5 Kerangka Berpikir .....	15
2.7 Hipotesis .....	16



### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
3.3 Populasi, Sampel Penelitian, Teknik Sampling .....	17
3.3.1 Populasi Penelitian .....	17
3.3.2 Sampel .....	18
3.3.3 Teknik Sampling .....	18
3.4 Variabel Penelitian .....	19
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	20
3.6 Rancangan Penelitian.....	20
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.8 Uji Normalitas Data .....	22
3.9 Uji Homogenitas .....	24
3.10 Uji Hipotesis .....	25

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	27
4.1.1 Deskripsi Data .....	27
4.1.2 Analisis Data Penelitian .....	32
4.1.2.1 Uji Normalitas .....	32
4.1.2.2 Uji Homogenitas .....	32
4.1.2.3 Uji Hipotesis .....	32
4.2 Pembahasan .....	33

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	35
5.2 Saran .....	35

DAFTAR PUSTAKA .....	36
----------------------	----

LAMPIRAN .....	39
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil <i>Pre Test</i> Dengan Cara Ordinal Pairing Kelompok Eksperimen .....	18
Tabel 2 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil <i>Pre Test</i> Dengan Cara Ordinal Pairing Kelompok Kontrol .....	19
Tabel 3 Jumlah Sampel Penelitian .....	27
Tabel 4 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	28
Tabel 5 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre test</i> kelompok kontrol .....	29
Tabel 6 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	30
Tabel 7 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post test</i> kelompok kontrol .....	31
Tabel 8 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	40
Tabel 9 Data Hasil <i>Pre Test dan Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	41
Tabel 10 Tabel Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pre Test</i> .....	52
Tabel 11 Tabel Uji Hipotesis Hasil <i>Pre Test dan Post Test</i> kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tendangan Jarak Jauh .....	6
Gambar 2 Lapangan Sepak Bola.....	14
Gambar 3 Skema Kerangka Berpikir .....	15
Gambar 4 Rancangan Penelitian .....	21
Gambar 5 Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	28
Gambar 6 Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....	29
Gambar 7 Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	30
Gambar 8 Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperiment dan Kelompok Kontrol .....	40
Lampiran 2 Data Hasil Pre Test dan Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	41
Lampiran 3 Analisis Data <i>Pre Test</i> .....	42
Lampiran 4 Analisis Data <i>Post Test</i> .....	46
Lampiran 5 Uji Normalitas .....	50
Lampiran 6 Uji Homogenitas .....	52
Lampiran 7 Uji Hipotesis .....	54
Lampiran 8 Persentase Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	59
Lampiran 9 Data Awal Hasil Kemampuan maksimal Lompat Gawang ...	60
Lampiran 10 Program Latihan .....	61
Lampiran 11 Foto-Foto Penelitian .....	75
Lampiran 12 Usul Judul Penelitian .....	79
Lampiran 13 Surat Persetujuan Seminar Proposal .....	80

Lampiran 14 Surat Pengesahan Hasil Seminar Proposal .....	81
Lampiran 15 SK Pembimbing .....	82
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian Dari FKIP .....	83
Lampiran 17 Pengantar Dari PSSI Ogan Ilir .....	84
Lampiran 18 Surat Keterangan Dari Pelatih .....	85
Lampiran 19 Tabel Chi Kuadrat .....	86
Lampiran 20 Tabel Uji “t” .....	87
Lampiran 21 Kartu Bimbingan Skripsi .....	88
Lampiran 22 Riwayat Hidup .....	90

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir Eko Heriyadi, 2012**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya latihan untuk meningkatkan tendangan jarak jauh di SSB Ogan Ilir yang disebabkan oleh belum memadainya sarana dan prasarana latihan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Ogan Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya latihan lompat gawang terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Ogan Ilir. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan lompat gawang serta variabel terikat yaitu peningkatan hasil tendangan jarak jauh. Populasi penelitian ini berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan diberikan tes awal (*pre test*), kemudian hasil *pre test* diranking dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang untuk kelas eksperimen dan 15 orang untuk kelas kontrol. Metode penelitian menggunakan metode quasy eksperimen. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan tes tendangan jarak jauh. Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan uji “t”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} = 4,86 > t_{tabel (0,95)} = 1,70$  dengan taraf signifikan 5% (0,05) dengan dk = 30. Rata-rata *pre test* untuk kelompok eksperimen yaitu 42,23 dan setelah mendapat perlakuan rata-rata *post test* untuk kelompok eksperimen menjadi 44,61 atau naik sebesar 5,4 %. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : “Terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Ogan Ilir”, dapat diterima.

Kata kunci : Latihan lompat gawang, Hasil tendangan jarak jauh



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan merakyat di Indonesia, sehingga sebagian besar orang Indonesia termasuk para pelajar gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepak bola. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Dengan peraturan permainan yang mencakup periode waktu dua kali 45 menit, tanpa time-out dan hanya sedikit pergantian pemain. Pada saat ini sepak bola tidak hanya dianggap sebagai permainan untuk berkumpul-kumpul saja, tendang bola sebentar langsung bermain sepak bola. Tetapi sepak bola harus ada menu latihan khusus dalam permainannya. Latihan-latihan dasar adalah menu utama dalam suatu latihan sepak bola. Salah satunya yaitu tendangan jarak jauh. Teknik ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola.

Hal inilah yang penulis temukan pada saat melakukan observasi pada salah satu sekolah sepak bola yang terdapat pada Kabupaten Ogan Ilir yaitu Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir. Latihan teknik-teknik dasar menjadi menu utama pada saat latihan. Tetapi penulis melihat latihan untuk tendangan jarak jauh masih belum optimal, mereka hanya diberikan cara dan teknik yang benar dalam melakukan tendangan jarak jauh dan tidak diberikan menu latihan untuk meningkatkan tendangan jarak jauh tersebut. Sekolah sepak bola Ogan Ilir merupakan salah satu sekolah sepak bola yang terdapat pada Provinsi Sumatera Selatan dan khususnya pada Kabupaten Ogan Ilir. Sekolah sepak bola Ogan Ilir berlatih dengan periode waktu tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu, Jumat dan Minggu.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dengan melakukan observasi di Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir menunjukkan bahwa tendangan-tendangan jarak jauh masih perlu diperbaiki karena pada saat bola ditendang ke gawang banyak pemain yang belum mampu melakukan tendangan melewati garis tengah permainan. 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.

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 power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu dilatih power otot tungkai kaki.

Latihan fisik atau jasmani merupakan bagian terpenting dari suatu cabang olahraga, karena dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurut (Harsono, 1988:101) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Untuk mencapai tujuan itu, perlu juga memperhatikan prinsip-prinsip latihan diantaranya : aktif dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, latihan secara periodik, spesialisasi, individu, variasi latihan, proses dan model latihan, penambahan beban lebih dalam latihan (Harsono, 1988:102). Dan juga memperhatikan aspek-aspek latihan yaitu : Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental (Harsono, 1988:100).

Dari uraian diatas, peneliti mengambil metode latihan Lompat Gawang untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh. Latihan lompat gawang merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan frekuensi langkah dan meningkatkan kekuatan pada otot-otot *flexor* dan memperbaiki badan bagian bawah. Adapun rintangan berupa gawang dalam satuan set sekitar delapan sampai sepuluh. Ketinggian gawang mencapai enam sampai duabelas inci (Sukirno, 2010:16).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir yaitu di lapangan sepak bola Universitas Sriwijaya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik random sampling dengan sistem ordinal pairing untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas (x) yaitu latihan lompat gawang, dan variabel terikat (y) yaitu hasil *tendangan jarak jauh*. Adapun definisi operasional variabel yaitu latihan meliputi latihan lompat gawang dan tendangan jarak jauh. Peneliti memiliki rancangan yaitu meningkatkan tendangan jarak jauh yakni variabel terikat (y), dengan melakukan latihan lompat gawang yakni variabel bebas (x). Latihan ini dilaksanakan sore hari dari pukul 15.30-17.30 selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Instrument yang digunakan dalam mengukur berapa jauh jarak hasil menendang bola menggunakan alat ukur berupa meteran dalam satuan meter, sedangkan untuk lompat gawang ditentukan menurut intensitas dan volume. Teknik pengumpulan datanya adalah dengan cara *treatment* yaitu memberikan perilaku berupa latihan lompat gawang selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, dan setelah itu dilakukan tes akhir atau *posttest*. Setelah data diperoleh maka data tersebut peneliti olah menggunakan rumus uji "t" (Suharsimi Arikunto, 2006;307).

Berdasarkan uraian diatas penulis mengambil judul : ” ***Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir***”.



## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan latihan teknik dasar, dan salah satunya yaitu tendangan jarak jauh. Pada siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir masih sangat kurang maksimal untuk kemampuan teknik tendangan jarak jauh, hal itu dikarenakan beberapa faktor :

1. Kurangnya latihan dalam meningkatkan tendangan jarak jauh.
2. Kurangnya pengalaman dalam bertanding.
3. Siswa kurang memahami teknik dasar tendangan jarak jauh.

## **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menjadi terlalu luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Adapun pembatasan dalam penelitian ini, peneliti batasi latihan lompat gawang dengan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir. Maka, dalam penelitian ini akan dibatasi pada : peningkatan hasil tendangan jarak jauh setelah melakukan latihan lompat gawang selama 6 minggu pada siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil tendangan jarak jauh setelah diberikan latihan selama 6 minggu dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir.

## 1.6 Manfaat Penelitian

1. Memberikan kontribusi bagi peneliti sendiri.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengadakan ekstrakurikuler sepak bola dapat digunakan menjadi salah satu bentuk latihan.
3. Bagi atlet dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menendang.
4. Bagi teman peneliti sejenis dapat digunakan sebagai bahan masukan penelitian.
5. Memberikan informasi bagi pelatih sepak bola agar menggunakan latihan lompat gawang untuk meningkatkan tendangan jarak jauh atlet.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Materi Ajar FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- 2007. *Kinesiologi Olah raga*. Palembang: Materi Ajar FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Donald, A Chu. *Jumping Into Plyometrik*. California: Hunt Publishing
- Harsono. 1994. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Kosasih, Engkos.1985. *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta : Akademi Prasindo
- Luxbacher, Joseph.1996. *Teknik dan Taktik Sepak Bola*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Moeslim. 2006. *Evaluasi Program dan Hasil Pelatihan*. Disajikan sebagai Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda di Semarang.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII*. Jakarta: Yudhistira.
- M.Sajoto. 2002. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Rama, Tri K. 2009. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Mitra Pelajar.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Scnheuman, Timo.2005. *Dasar sepak bola Modern*. Malang: Dioma
- Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung
- Sucipto dkk. 2000. *Sepak bola*. Depdiknas direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP D-III
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Nana dan Ibrahim. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Sugiyono. 2003. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik dasar bermain sepak bola*. Solo : Tiga serangkai

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia: Osteologie, Arthologie, dan Myologie*.  
Palembang: Dramata Kreasi Media.

----- 2010. *Metodologi Penelitian*. Palembang : Universitas Sriwijaya

Zainudin, Muhammad. 1986. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga