PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA U-14 SSB ARKILAP PORAG MUDA TAHUN 2015 DESA GEDANGSEWU KEC.PARE.KAB KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Penjakesrek

Oleh :

TITO GUMPITA PRAKASA PUTRA
NPM : 10.1.01.09.0456

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

TITO GUMPITA PRAKASA PUTRA

NPM : 10.1.01.09.0456

Judul :

PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA U-14 SSB ARKILAP PORAG MUDA TAHUN 2015 DESA GEDANGSEWU KEC.PARE.KAB KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Study Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal :8 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Sugito,M.Pd	**Drs.Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN.0004086001	**NIDN. 0727095801**

Skripsi oleh :

TITO GUMPITA PRAKASA PUTRA

NPM : 10.1.01.09.0456

Judul :

PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA U-14 SSB ARKILAP PORAG MUDA TAHUN 2015 DESA GEDANGSEWU KEC.PARE.KAB KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia/Sidang Skripsi
Program Study Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA U-14 SSB ARKILAP PORAG MUDA TAHUN 2015 DESA GEDANGSEWU KEC.PARE.KAB KEDIRI

Oleh :
TITO GUMPITA PRAKASA PUTRA
10.1.01.09.0456
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Progam Studi Penjaskesrek
muchamatsolikin8@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

TITO GUMPITA PRAKASA PUTRA: Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Peningkatan Tendangan Lambung Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa U-14 Ssb Arkilap Porag Muda Tahun 2015 Desa Gedangsewu.Kec Pare .Kab.Kediri,2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015

Kata Kunci : Tuck Jump With Heel Kick ,Barrier Hops , Tendangan Lambung Jauh

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Hasil Peningkatan Tendangan Lambung Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa U-14 Ssb Arkilap Porag Muda Tahun 2015 Desa Gedangsewu.Kec Pare .Kab.Kediri

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan menggunakan populasi siswa U-14 SSB Arkilap Poragmuda Desa Gedangsewu .Kec Pare .Kab Kediri sebanyak 30 siswa,karena jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel.Metode pengolahan data menggunakan perhitungan-perhitungan statistik deskritif dan untuk menguji hipotesis menggunakan rumus t.

Hasil analisis dari data hasil pre test dan post test kelompok kontrol yang diberi latihan Tuck Jump With Heel Kick diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 13,818> 2,145. Analisis dari data hasil pre test dan post test kelompok Eksperimen yang diberi Barrier Hops diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 21,45> 2,145. Yang berarti ada pengaruh dari latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap hasil peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola.Selain itu dari analisis data post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh t_{hitung} 4,233 lebih besar dari t_{tabel} 2,145 dengan taraf signifikasi 5% dan dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang berarti .Maka kelompok Eksperimen (Barrier Hops) memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil menendang bola lambung jauh pada siswa U-14 SSB Arkilap Poragmuda Desa Gedangsewu .Kec Pare .Kab Kediri

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yaitu bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *Tuck Jump With Heel Kick* dan *Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh pada siswa U-14 SSB Arkilap Poragmuda Desa Gedangsewu .Kec Pare .Kab Kediri.Pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola yaitu latihan *Barrier Hops*.Saran yang diberikan

berdasarkan kesimpulan kesimpulan:1)Untuk Guru penjas pelatih sepak bola dalam usaha meningkatkan power otot tungkai guna meningkatkan hasil tendangan lambung jauh sepakbola,disarankan untuk menggunakan metode latihan Plyometric khususnya Barrier Hops.2)Hasil penelitian ini dapat sebagai acuan dalam meneliti dengan variebel yang sama sampel yang berbeda untuk peneliti selanjutya,dapat dikembangkan untuk bentuk latihan plyometric lainya sehingga dapat meningkatkan power otot tungkai untuk meningkatkan hasil tendangan lambung jauh sepak bola

\

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sepakbola olahraga permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiridari sebelas pemain termasuk penjaga gawang.Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan kedua lengan (tangan) .Hampir seluruh permainan menggunakan kaki , kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya ,dengan kaki maupun tangan.

Sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput,berbentuk empat persegi panjang .Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang saling berhadap-hadapan.Dalam permainan digunakan sebuah bola,masing-masing regu menempati separoh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan.Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke dalam gawang lawanya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dari cara memainkan sepakbola inilah yang membuat sepakbola menjadi olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini banyak di gemari oleh sebagian besar masyarakat dunia.Banyak masyarakat berbondong-bondong datang ke Stadion untuk menyaksikan pertandingan sepak bola.Begitu juga di Indonesia ,apabila Tim Nasional Indonesia yang bertanding banyak masyarakat Indonesia yang menyaksikan langsung di Stadion maupun di Televisi.

Dalam permainan sepak bola menyajikan atraksi-atraksi dari seorang pemain dalam mengolah bola.Selain tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol.Cara mencetak gol dari satu tim maupun pemain inilah yang menjadikan sepak bola olahraga yang sangat menghibur.Ada yang menggunakan kerjasama tim yang sangat baik, adapula aksi dari seorang pemain mencetak gol dengan cara menggunakan tendangan pelan dengan sebuah tipuan kepada penjaga gawang , bahkan ada yang mencetak gol secara spektakuler melalui tendangan dari jarak yang sangat jauh secara open play maupun dari setpice bola mati.

Sesuai dengan rumpun gerak ada tiga gerak yang merupakan rumpun gerak dasar yaitu gerak lokomotor,gerak non lokomotor dan gerak manipulatif .Dalam sepak bola banyak gerakan – gerakan yang muncul.Ada gerakan lari,melompat,memutar badan ,melempar serta menendang .Dari bermacam – macam gerakan tersebut yang sering dilakukan adalah gerakan menendang,karena merupakan

salah satu teknik dasar yang sering dugunakan dalam sepak bola.

Seorang pemain yang memiliki teknik menendang yang baik akan mampu bermain secara efisien.Tujuan menendang bola adalah untuk menggumpan (passing),menembak kegawang (shoting),dan beberapa upaya penyelamatan terhadap gawang dan menggagalkan serangan lawan dengan membuang bola jauh ke depan.

Dalam permainan sepak bola untuk menghasilkan tendangan jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura – kura kaki bagian dalam,karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh.Untuk mendapatkan tendangan yang keras dan melambung jauh perlu adanya sebuah power atau kekuatan otot tungkai yang maksimal.

Dalam pengamatan di lapangan banyak pemain di liga – liga eropa bisa menendang sampai 2/3 lapangan,bahkan ada pula penjaga gawang yang bisa menendang sampai melewati garis tengah dan sampai ke depan gawang lawam.Membandingkan hal tersebut dengan kondisi di Indonesia khususnya SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kecamatan Pare Kabupaten Kediri sangatlah jauh sekali .Masih banyak anak binaan yang kurang mampu dalam menendang lambung jauh.Rendahnya kemampuan dalam teknik dasar menendang disebabkan karena lemahnya kekuatan otot tungkai yang mana sebagai salah satu faktor penting dalam menendang.

Pada hakekatnya dalam setiap cabang olahraga dituntut dengan adanya sebuah latihan-latihan khusus dan sistematis guna meraih sebuah prestasi yang maksimal,begitu juga dengan sepakbola.Perlu adanya sebuah latihan-latihan yang sistematis dan efisien dalam meningkatkan otot tungkai.Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang – ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah beban latihan untuk mencapai tujuan.

Seorang pemain sepakbola harus ditunjang dengan komponen – komponen kondisi fisik yang memadai seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelinchan, fleksibilitas dan sebagainya. Program latihan, taktik dan strategi pelatih menjadi sebuah cara pelatih menigkatkan kemampuan pemain untuk mencapai prestasi maksimal dari seorang atlit.Timo Scheuneman (2012) menyatakan :

Prestasi sebenarnya adalah pembentukan pemain secara menyeluruh mulai dari teknik (melakukan sesuatu), taktik(pengertian permainan atau pengertianakan mengapa melakukan sesuatu),fisik dan mental (menempa karakter posotif dan kuat yang begitu penting artinya baik untuk kehidupan sang pemain secara keseluruhan maupun perkembangannya sebagai pemain bola).

Program latihan yang dilaksanakan dalam pelatihan sepakbola harus terorganisir dengan baik. Guna meningkatkan kondisi

fisik, stamina, teknik dan skill seorang pemain , untuk menjadi pemain sepakbola yang mumpuni.Dalam terjemahan oleh Kadir Yusuf , Wiel Cover menyatakan bahwa pelatih harus mengetahui materi yang realistik yang diperlukan guna meningkatkan daya kooerdinasi , kecepatan, tenaga eksplosif, dan stamina atau daya tahan pemain .Selain kecerdasan dalam mengolah latihan , aspek – aspek latihan pengembangan faktor – faktor lain yang mendukung dalam pelatihan sepakbola, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara. (M.Sajoto 1998).

Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai banyak sekali metode – metode yang digunakan . Salah satunya adalah metode Plyometric, metode Plyometric inilah yang dinilai efektif dan efisien.

Latihan plyometric adalah salah satu latihan yang favorit untuk saat ini ,terutama kepada cabang – cabang olahraga yang menuntut akan daya ledak otot tungkai dan lengan . Latihan plyometric adalah latihan yang ditujukan untuk menghubungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan tenaga eksplosif (Chu,1992).Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat berulang- ulang atau latihan refleks renggang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive*. (Radcliffe & Farentinos)

Terminologi plyometric pertama kali dimunculkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika . Istilah "*Plyometric*" adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin , yaitu "*pilo*" dan "*metrics*"yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (Chu,1992)

Chu menerangkan ada beberapa jenis bentuk latihan Plyometric di antaranya adalah Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops.Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops adalah bentuk latihan plyometric yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai Menurut peniliti kedua metode Plyometric tersebut sangat baik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan sepakbola dan pengaruhnya nanti pada tendangan lambung jauh.Untuk itu peniliti menggunakan kedua metode Plyometric tersebut untuk melakukan penilitian sebuah pengaruh latihan Plyometric untuk peningkatan tendangan lambung jauh.

Dari membaca , mengumpulkan informasi tentang Plyomeetric ,memilih jenis latihan Plyometric, serta melihat fenomena di lapangan tentang pentingnya latihan Plyometric sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sebagai salah satu syarat kemampuan menendang pada atlit sepakbola, maka peniliti berkeinginan untuk melakukan penelitian sebuah latihan Plyometric untuk peningkatan hasil tendangan lambung jauh , dan peniliti memutuskan mengambil judul peniltian kami yaitu : " *Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa U-*

14 SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kec.Pare Kab.Kediri

B. Idenfikasi Masalah

Dari latar belakang terdapat masalah pokok " Apakah pengaruh kekuatan otot tungkai mempengaruhi hasil tendangan lambung jauh "?.Berkaitan dengan kekuatan otot tungkai , maka perlunya adanya sebuah latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai yang salah satunya adalah latihan Plyometric.

Latihan Plyometric ,disini peniliti mengambil dua bentuk latihan Plyometric yaitu Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops.Oleh karena itu dapat diidenfikasikan bahwa "apakah pengaruh latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh dalam permainan sepakbola.

Selain itu ,dari kedua latihan Plyometric tersebut masih ada beberapa permasalahan yaitu adakah perbedaan penggaruh dari kedua latihan tersebut terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh dalam sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Peniliti memberikan batasan – batasan masalah penelitian . Karena adanya keterbatasan waktu , tenaga , teori – teori , dana , dan penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam.

Dari penelitian ini peneliti memberikan batasan masalah yang terfokus pada Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops kaitanya dengan Peningkatan Hasil Tendangan Lambung Jauh Sepakbola . Dan sasaran penelitian diarahkan pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kecematan Pare Kabupaten Kediri

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan Tuck Jump With Heel Kick terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda?
2. Apakah ada pengaruh latihan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14SSB Arkilap Porag Muda?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan Tuck With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola pada siswa U- 14SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu?.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh latihan Tuck Jump With Heel Kick terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda
2. Mengetahui pengaruh latihan Barrier Hops terhadap

peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola pada siswa U-14SSB Arkilap Porag Muda

3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memeberikan manfaat kepada berbagai pihak antara lain :

1. Bagi Peneliti
   - Menambah pengetahuan ,wawasan dan pengalaman dalam pengembangan diri serta mengabdikan diri kepada dunia Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Kepelatihan Sepakbola
   - Sebagai sarana pembelajaran untuk mengintegrasikan keterampilan dan pengetahuan
   - Sebagai acuan untuk penelitian – penelitian selanjutnya
2. Bagi Pelatih Sepak Bola
   - Penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang positif bagi pelatih dalam mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan tendangan lambung jauh agar latihan yang diberikan efektif dan efisien
   - Memberikan sumbangan positif pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahrga sepak bola khususnya pada peningkatan hasil tendangan lambung jauh.
   - Memberikan masukan tentang arti dan pentingnya latihan Plyometric guna mendukung latihan fisik untuk meningkatkan prestasi bermain sepak bola bagi atlit.
3. Bagi Peserta Penelitian / Atlit Sepakbola
   - Menambah pengetahuan dan meningkatkan kondisi fisik atlit melalui pembinaan latihan kondisi fisik dengan metode Plyometric
   - Meningkatkan keterampilan teknik dasar

sepak bola khususnya teknik menendang

METODE PENELITIAN

A. Idenfikasi Variabel

Variabel adalah suatu simbol yang akan diberi angka atau nilai (Agung Sunarno,2011:33) sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1998:99)"Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi pusat perhatian suatu penelitian".Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu : Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2015, maka dapat diartikan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y).Adapun Variabel tersebut sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (Independen), terdiri dari :
   a) Latihan Tuck Jump With Heel Kick dinotasikan X_1 . Variabel ini merupakan variabel dalam kelompok Kontrol
   b) Latihan Barrier Hops dinotasikan X_2. Variabel ini merupakan variabel dalam kelompok Eksperimen
2. Variabel Terikat (Dependen), terdiri dari :

   Peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola dinotasikan Y

Selanjutnya di bawah ini digambarkan hubungan variabel X_1,X_2 dan Y

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penilitian

Dalam sebuah penelitian sangat penting untuk menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan . Ada metode yang merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat itu, yaitu metode eksperimen.Eksperimen merupakan suatu rancangan percobaan yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah.(Agung Sunarno, 2011:53.)

Tujuan umum dari adanya eksperimen merupakan unutk mengetahui atau menyelidiki pengaruh dari sebuah kondisi atau tindakan terhadap gejala yang ditimbulkan. Dalam Eksperimen, istilah tindakan sering disebut dengan Treatment, dan diartikan sebagai semua variasi

tindakan atau pemberian kondisi yang akan di nilai pengaruhnya.
(Sutrisno Hadi, 1990:428)

C. **Pengujian Hipotesis**

Rumus stastistik yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah t-test dengan propabilitas 5% dengan derajat kebebasan N-1 yaitu 14, Jika t-hitung> t-tabel maka hipotesis di terima dan jika t-hitung < t-tabel maka hipotesisi ditolak.

1. Dari analisis diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,818 , dengan demikian t-hitung > t-tabel yaitu 13,818> 2,145 dengan taraf signifikasi 5% maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan Tuck Jump With Heel Kick terhadap peningkatan tendangan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda.Maka Hipotesis ke 1 diterima .
2. Dari analisis diperoleh nilai t-hitung sebesar 21,45 , dengan demikian t-hitung > t-tabel yaitu 21,45> 2,145 dengan taraf signifikasi 5% maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda .Maka Hipotesis ke-2 diterima.
3. Dari analisis diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,233 , dengan demikian t-hitung > t-tabel yaitu 4,233> 2,145 dengan taraf signifikasi 5% maka dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda .Maka Hipotesis ke-3 diterima .

KESUMPULAN DAN DAFTATR PUSTAKA

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka didapat kesimpulan antara lain :

1. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai pre test dan post test kelompok kontrol sebesar 13,818 , t-hitung > t-tabel yaitu (13,818> 2,145) jadi ada pengaruh yang signifikan dari latihan Tuck Jump With Heel Kick terhadap peningkatan tendangan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag

Muda Desa Gedangsewu Kec. Pare Kab. Kediri Tahun 2015

2. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai pre test dan post test kelompok eksperimen sebesar 21,45, t-hitung > t-tabel yaitu (21,45> 2,145) jadi ada pengaruh yang signifikan dari latihan Barrier Hops terhadap peningkatan tendangan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kec. Pare Kab. Kediri Tahun 2015
3. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 4,233, t-hitung > t-tabel yaitu (4,233 > 2,145) jadi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Tuck Jump With Hell Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan tendangan hasil tendangan lambung jauh sepakbola pada siswa U-14 SSB Arkilap Porag Muda Desa Gedangsewu Kec. Pare Kab. Kediri Tahun 2015

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsismi.2009.Prosedur Penelitian.Jakarta:Rineka Cipta.

Barrow, M, P.ED. 1971. Physical Education.Philadelpia.

Bompa, O. Tudor. 1993. Power Training For Sport. Canada: Mosaic Prees

Cayoto.2007. Pengaruh *Latihan Knee Tuck* Jump Dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2006/2007.Skripsi . Semarang . UNES. (Online) tersedia : www.pustakaskripsi.com / tema-skripsi/skripsi.cayoto. Diunduh pada November 20014

Chu, Donald 1992. Jumping Into Plyometrics. Champaign: Human Kinetik

Coever, Wiel. Sepak Bola Program Pembinaan Ideal . Terjemaahan Kadir Yususf .1987. Jakarta : Gramedia.

Hadi Sutrisno. 1990. Metedologi Research (Jilid 4). Yogyakarta: Andi Ofset

Hadisasmita, Yusuf .M.Prof.Dr.H.1999.Ilmu Kepelatihan

Dasar.Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Lubis, Johansyah . Mengenal Plyometric. (Online) Tersedia : ml.scribd.com/doc/60732544/4-Mengenal-Latihan-Plyometric. Diunduh 8 November 2014.

OT, Lukman, Prof .Dr. 1994. Kinesiology (Sistem Tubuh Yang Dilibatkan Dalam Gerak). Surabaya: IKIP Surabaya.

Sajoto, M. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : IKIP SEMARANG

Scheuneman, Timo.2012. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia: Jakarta

Soekamtasi, Drs 1992. Materi Pokok Permainan Bola Besar 1 (Sepak Bola). Jakarta : Universitas Terbuka

M.Pd. Sunarno ,Agung, Prof. Dr.2011.Metode Penelitian Keolahragaan.Surakarta: Yuma Pustaka

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, ***Sepak Bola Tingkat Pemula***, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Yudiana, Yuyun. 2008. ***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Jakarta : Universitas Terbuka