

SARI

Bima Sambada. 2010. “*Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun 2010*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I. Drs. Wahadi, M.Pd. Pembimbing II, Drs. Sukirno, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri? 2) Apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *alternate leg bound* dan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri?

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun 2010, yang semuanya laki-laki yang berjumlah 26 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah Variabel bebas yang terdiri dari latihan *alternate leg bound* (X1) dan latihan *single leg speed hop* (X2) sedangkan variabel terikat yaitu jauhnya hasil tendangan (Y). Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t test.

Berdasarkan hasil perhitungan pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap hasil tendangan jarak jauh diketahui t_{hitung} sebesar 10,912 sedangkan pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh diketahui t_{hitung} sebesar 6,685. Dengan N sebesar 13 dan tingkat *signifikansi* 5% diketahui t_{tabel} sebesar 2,064 dengan demikian ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka kedua latihan tersebut memiliki pengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh. Hasil perhitungan rata-rata dari hasil tendangan kelompok eksperimen I sebesar 35,67 dan hasil perhitungan rata-rata dari hasil tendangan kelompok eksperimen II sebesar 33,99 sehingga $Me_1 > Me_2$ ($35,67 > 33,99$) maka, kelompok eksperimen I memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil tendangan jarak jauh pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri Tahun 2010.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap hasil tendangan jarak jauh, 2) Ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh, 3) Latihan *alternate leg bound* lebih baik dibandingkan dengan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran Kabupaten Wonogiri. Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait hasil penelitian yaitu untuk pembina dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Manyaran

Kabupaten Wonogiri dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jarak jauh pada siswa hendaknya dapat menggunakan latihan daya ledak otot tungkai dengan latihan *alternate leg bound*. Hal ini terbukti bahwa latihan *alternate leg bound* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dan hasil latihan ini lebih baik dibandingkan latihan *single leg speed hop*.

