

SARI

Nur Irawan. 2010. “**Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Menendang Jauh Pada Pemain Sepakbola Klub Buana Putra Kuwu Kabupaten Grobogan Tahun 2010**”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
Drs. Wahadi, M.Pd, Drs. Sukirno, M.Pd

Kata Kunci : *Double Leg Speed Hop*, *Knee Tuck Jump* , Hasil Menendang Jauh

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010? 2) Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain klub Buana Putra Kuwu tahun 2010 sebanyak 24 pemain. Sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu semua pemain klub Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010. Variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah Variabel bebas yang terdiri dari latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* serta variabel terikat yaitu jauhnya hasil menendang. Metode ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t test.

Berdasarkan hasil perhitungan pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh diketahui t_{hitung} sebesar 5,744 sedangkan pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan jauh diketahui t_{hitung} sebesar 8,924. Hasil perbandingan nilai rata – rata diketahui $M_{e1} < M_{e2}$ ($38,99 < 40,73$).

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010. 2) Ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010. 3) Latihan *knee tuck jump* lebih baik dibandingkan latihan *double leg speed hop* terhadap hasil menendang jauh pada klub sepakbola klub Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010. Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian yaitu untuk pembina dan pelatih sepakbola klub Buana Putra Kuwu Kab. Grobogan tahun 2010 dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jauh pada pemain hendaknya dapat menggunakan latihan *knee tuck jump*. Hal ini terbukti bahwa latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan jauh dan hasil latihan ini lebih baik dibandingkan latihan *double leg speed hop*.

