



PENGARUH LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *STANDING LONG JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA MENENDANG BOLA PADA PEMAIN KLUB BATANG BOYS BATANG TAHUN 2011

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Bagus Meida Mulya Junianto Hadi

6301407006

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Bagus Meida Mulya Junianto Hadi, 2011. Pengaruh Latihan *front cone hops* dan *standing long jump* terhadap kemampuan jauhnya menendang bola pada pemain klub Batang Boys Batang Tahun 2011.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) apakah ada pengaruh latihan *front cone hops* terhadap kemampuan jauhnya menendang bola pada pemain klub Batang Boys Batang ?, 2) apakah ada pengaruh latihan *standing long jump* terhadap kemampuan jauhnya menendang bola pada pemain Batang Boys Batang ?, 3) latihan manakah yang lebih baik antara latihan *front cone hops* dan *standing long jump* terhadap peningkatan kemampuan jauhnya menendang bola pada pemain klub Batang Boys Batang ?. Adapun tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *front cone hops* terhadap kemampuan jauhnya menendang bola pada pemain klub Batang boys Batang, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *standing long jump* terhadap kemampuan menendang bola pada pemain klub Batang Boys Batang, 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *front cone hops* dan latihan *standing long jump* terhadap peningkatan kemampuan menendang bola pada pemain klub Batang Boys Batang.

Populasi penelitian ini adalah pemain klub Batang Boys Batang yang berjumlah 28 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu 20 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *front cone hops* dan *standing long jump* sebagai variabel bebas, serta kemampuan jauhnya menendang bola dalam permainan sepakbola sebagai variabel terikat. Metode analisis pengumpulan data menggunakan metode eksperimen.

Metode analisis data menggunakan rumus t-test. Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok Kontrol yang diberi latihan *front cone hops* diperoleh $t_{hitung} = 8,29$ \square $t_{tabel} = 2,262$. Analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen yang diberi latihan *standing long jump* diperoleh $t_{hitung} = 20,12$ \square $t_{Tabel} = 2,262$, yang berarti latihan *front cone hops* dan *standing long jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan jauh. Pada kelompok yang dilatih *front cone hops* rata-rata hasil tendangan jauhnya meningkat dari 30,00 m menjadi 39,00 m atau meningkat 9,00 m, sedangkan kelompok yang dilatih *standing long jump* rata-rata hasil tendangan jauhnya 30,20 m menjadi 36,20 m atau meningkat 6,00 m

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *front cone hops* lebih baik daripada latihan *standing long jump* terhadap pengaruh hasil tendangan jauh.. Maka dari itu bagi pelatih dapat pula memberikan materi latihan kondisi fisik untuk menunjang hasil tendangan jauh menggunakan latihan *standing long jump* sebagai bentuk variasi agar kegiatan latihan tidak terkesan monoton dan membosankan.