PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX TO BOX JUMPS* DAN *HURDLE HOPS* TERHADAP HASIL TENDANGAN JAUH TAHUN 2015

(Studi Eksperimen di Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Ngroto Tahun 2015)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Rocky Adhitya Rachman
6301411230

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Rocky Adhitya Rachman. 2015. Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015. Drs. Wahadi, M.Pd.,Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.
***Kata kunci**: multiple box to box jumps, hurdle hops,*hasil tendangan jauh.

Pemain SSB Tunas Muda kurang menguasai tendangan jauh. Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh yang berarti manakah yang lebih efektif antara *multiple box to box jumps* dengan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh.

Metode penelitian dengan experimen pola M-S. Data diambil melalui *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015 yang berjumlah 80 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling sejumlah 16 pemain, kemudian dilakukan tes awal tendangan jauh, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan pola A-B-B-A dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan eksperimen II. Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M-S (*Matching Subject Designs*) dengan analisis *statistic t-test.*

Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh. *Mean* kelompok eksperimen I adalah 28.88 sedangkan *mean* kelompok eksperimen II adalah 28.38. Sehingga latihan *multiple box to box jumps* lebih baik dibandingkan latihan *hurdle hops.*

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *multiple box to box jumps* lebih baik dari pada latihan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh pada pemain U-14 tahun SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015. Untuk itu disarankan pelatih untuk memberikan latihan *multiple box to box jumps* untuk meningkatkan hasil tendangan jauh.

PERNYATAAN

Yang bertandatangandi bawah ini, Saya :

Nama : Rocky Adhitya Rachman

NIM : 6301411230

Jurusan/Prodi : S1 PKLO

Fakultas : Fakultas Ilmu keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari wilayah Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

9E848ADF892707116

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Rocky Adhitya Rachman

NIM. 6301411230

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngrototahun 2015". Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : **Selasa**

Tanggal : **3 Mei 2016**

Pembimbing I,

Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 196101141986011001

Pembimbing II,

Kumbul Slamet B., S.Pd,.M.Kes.
NIP.197109091998021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rocky Adhitya Rachman NIM 6301411230 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari tanggal

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes
NIP.196103201984032001	NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Tri Aji, S.Pd, M.Pd (Ketua)
   NIP. 198011032006041010
2. Wahadi, M.Pd (Anggota)
   NIP. 196101141986011001
3. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes (Anggota)
   NIP. 197109091998021001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- "Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah." (Kahlil Gibran)

Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, (Alm) Bapak Toekimin Solikin dan Ibu Sutini tercinta yang selalu berdoa dan memberikan restu di setiap langkah yang saya tempuh.
2. Kakakku Agus Nurhadi dan Yoyok Isroy yang saya sayangi.
3. Keluarga besar Bapak Sriadi Witjitro yang selalu memberi support kepada saya.
4. Kawan-kawan seperjuangan PKLO 2011 dan almamater FIK UNNES.
5. Pembaca yang budiman.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia–Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015". Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK UNNES yang telah pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

5. Kumbul Slamet Budiyanto,S.Pd,.M.Kes.selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
6. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Edy Siswanto, SH, selaku ketua umum SSB Tunas Muda Ngroto Purwodadi yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.
8. Pengurus, pelatih serta siswa SSB Tunas Muda Ngroto Purwodadi yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
9. Teman-teman IKK sepakbola dan PKL UNDIP yang saling membantu dalam peningkatan kualitas kepelatihan.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan.

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridhlo serta pahala dari Allah S.W.T. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 8
1.3 Pembatasan Masalah 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori dan Hipotesis 11
2.1.1 Hakekat Menendang Bola 11
2.1.1.1 Kaki Tumpu 11
2.1.2 Latihan Plyometric 22
2.1.2.1 Latihan *Multiple Box To Box Jumps* 23
2.1.2.2 Latihan Hurdle Hops 24
2.2 Kerangka Berpikir 31
2.2.1 Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jumps Terhadap Hasil Tendangan Jauh 31
2.2.2 Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jauh 32
2.2.3 Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jumps Dan Hurdle Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jauh 33
2.3 Hipotesis 34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 35
3.2 Variabel Penelitian 37
3.2.1 Variabel Bebas 37
3.2.2 Variabel Terikat 37
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 38
3.3.1 Populasi 38
3.3.2 sampel 38
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel 38
3.4 Instrumen Penelitian 38

3.5 Prosedur Penelitian 41
3.5.1 Metode Pengumpulan Data..... 41
3.5.2 Teknik Pengambilan Data 42
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... 43
3.7 Teknik Analisis Data..... 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 48
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian 48
4.1.1.1 Uji Normalitas..... 49
4.1.1.2 Uji Homogenitas..... 50
4.1.1.3 Uji Perbedaan dua rata-rata data *post-test*..... 51
4.1.1.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Kelompok Eksperimen I antara Data Pre-test Dan Post-test..... 52
4.1.2.1 Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen I dan Pre-test Kelompok Eksperimen II 53
4.1.2.2 Uji Perbedaan dua rata-rata data *post-test*..... 55
4.1.2.3 Peningkatan hasil tendangan jauh 56
4.2 Pembahasan..... 57
4.2.1 Adanya Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jumps* Terhadap Hasil Tendangan Jauh pada Pemain U-14 Tahun Di SSB Tunas Muda NgrotoTahun 2015..... 57
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jauh pada Pemain U-14 Tahun Di SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 58
4.2.3 Latihan Multiple Box To Box Jumps Lebih Berpengaruh Daripada Latihan Hurdle Hops Pada Pemain U-14 Tahun Di SSB Tunas Muda NgrotoTahun 2015 59

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan..... 61
5.2 Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 62

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Pembagian kelompok Penelitian 42

3.2 TeknikAnalisis Data 46

4.1 Deskripsi Data Penelitian 49

4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas…….....…….. 50

4.3 Hasil Uji Homogenitas..... 51

4.4 Hasil Uji Beda *Pre-test* Eksperimen I dan *Pre-test* kelompok Eksperimen II 52

4.5 Uji Beda *Pre-test* Kelompok Eksperimen I dan Post-test Kelompok Eksperimen I 53

4.6 Hasil Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen II dan *Post-test* Kelompok Eksperimen II..... 55

4.7 Hasil Uji Beda Selisish Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1.1 Kondisi Siswa SSB Saat Sesi Pemanasan 5

1.1 Suasana Siswa SSB Tunas Muda Ngroto Saat Game 6

1.2 Kondisi Lapangan SSB Tunas Muda Ngroto 7

2.1 Kaki Tumpu 12

2.2 Kaki Ayun 13

2.3 Bagian Bola Yang Ditendang 13

2.4 SikapBadan Dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola 14

2.5 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam 15

2.6 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar 16

2.7 Menendang Dengan Punggung Kaki 17

2.8 Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam 18

2.9 Tendangan Lurus Pada Perkenaan Bola……..... 19

2.10 Sudut *Elevasi* Pada Jarak *Horizonta*l dan *Vertical*…….. 21

2.11 Latihan *Multiple Box To Box Jumps*…… 24

2.12 Latihan Hurdle Hops……..... 25

3.1 Desain Penelitian 36

3.2 Tes Instrumen Tendangan Jauh……... 40

4.1 Peningkatan Hasil Tendangan Jauh Pemain……..... 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Usulan Pimbingan 64

2. Surat Keterangan Penetapan Pembimbing 65

3. Surat Ijin Penelitian 66

4. Surat Keterangan Selesai Penelitian 67

5. Daftar Nama Sampel SSB Tunas Muda Ngroto 68

6. Daftar Hasil Pre-Test Tendangan Jauh 69

7. Data Hasil Loncatan ditempat Untuk Menentukan RM 70

8. Daftar Hasil Rangking dari Sampel 71

9. Daftar Rangking Pre-test Tendangan Jauh dari Hasil Tertinggi Ke Hasil Terendah Untuk Di Match-kan 72

10. Daftar Hasil Matching Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II 73

11. Program Latihan 74

12. Daftar Hasil Post-Test Tendangan Jauh Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II 78

13. Tabel Nilai T-Test 79

14. Daftar Petugas Pembantu Penelitian 80

15. Dokumentasi Hasil Penelitian 81

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan permainan Sepak Bola saat ini sangat pesat sekali, hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakannya bola pintar, kamera pengawas dan yang lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bias membukasendiri saat ada hujan ataupun panas. Prestasi yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis psikologis, dan lingkungan.

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim dengan jumlah masing-masing tim adalah 11 orang. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Tim yang mencetak gol atau skor paling banyak akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang mampu menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainka bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak mempunyai teknik dasar dan ketrampilan

bermain sepakbola tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan ketrampilan pemain dalam hal menendang bola, mengoper bola, menyundul bola, menembakan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguaai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak dapat melakukan macam-macam sistem permaian, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau mengembangkan teknik modern dan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi 1984: 11-12).

Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Sucipto, dkk (2000:8) gerakan yang paling dominan dalam permainan Sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain Sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat tiga dasar ketrampilan diantaranya adalah Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing)*, menembak kegawang (*shooting at the goal)*, dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Kecerdasannya dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan fakto-faktor lain

yang mendukung dalam pelatihan Sepak bola, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara (M. Sajoto 1998:7). Sebagai alternative lain juga dapat digunakan dengan teori fallak (1975), untuk memantau atlet usia dini dalam kelompok-kelompok berikut yang dibutuhkan untuk olahraga sepak bola yaitu olahraga yang membutuhkan kepegasan, daya tahan, kekuatan, olahraga permainan dan olahraga tanding yaitu:1). Tahap latihan permulaan umur 10-13 tahun, 2). Tahap pembentukan 14-17 tahun, 3). Tahap spesialisasi mulai umur 18 tahun (Wahadi, 2008).

Berdasarkan pengamatan baik dalam kompetisi maupun non kompetisi Sekolah sepak bola (SSB) Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 dari segi teknik yang terdiri dari cara mengumpan (*passing*), menggiring *(dribble)* dan menendang *(shooting)* di dalam permainan sudah cukup baik. Hal itu bisa dilihat di dalam setiap pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan oleh anak-anak SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015. Akan tetapi dari sisi lain terdapat masalah mengenai tendangan jauh terhadap teknik dasar permainan sepak bola. masalah ini sering kali dialami pada saat latihan, uji coba maupun pada saat kompetisi bergulir. Sering kali para pemain melakukan kesalahan karena kurang menguasai teknik dasar saat bermain. Hal tersebut merupakan masalah yang dihinggapi SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015 hingga sekarang. Di dalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen kondisi fisik dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seseorang harus menguasai semua teknik dasar hingga teknik pengembangan sepak bola diantaranya yaitu teknik menggiring bola, mengumpan bola, menyundul bola sampai teknik menangkap bola bagi penjaga gawang

Pertumbuhan fisik pada setiap anak tidak selalu sama, ada beberapa anak yang mengalami pertumbuhan secara cepat, tetapi ada pula yang mengalami keterlambatan. Pada masa kanak-kanak, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan relatif seimbang, tetapi secara bertahap tubuh anak akan mengalami perubahan. Pertumbuhan fisik yang dialami anak akan mempengaruhi proses perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot-otot yang terkoordinasi. Sebagian besar waktu anak dihabiskan dengan bergerak dan kegiatan bergerak ini akan sangat menggunakan otot-otot yang ada pada tubuhnya.

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16 -18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepak bola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda

yang dibina melalui Sekolah Sepak bola dan klub sepak bola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepak bola (SSB) dan klub sepak bola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Gambar 1.1 Kondisi siswa SSB saat sesi pemanasan
Sumber: Dokumentasi peneliti

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepak bola yang sekarang dikenal dengan SSB, salah satunya adalah berdirinya SSB Tunas Muda Ngroto Kab Grobogan , SSB Tunas Muda berdiri pada tanggal 20 september 2012. Pada SSB Tunas Muda hanya memiliki 2 tenaga pelatih yaitu M. Nur rosid dan M. In'am dengan siswa 80 anak. Ruang

lingkup SSB Tunas Muda awalnya hanya di daerah kelurahan Ngroto akan tetapi sekarang telah berkembang sampai Papanrejo, Ngambak, Gubug dan sekitarnya. SSB Tunas Muda ini telah terbentuk suatu organisasi dimana sebagai ketua komisi Edi siswanto, Wakil ketua Hanafi ubaidillah , dengan 2 orang tenaga pelatih, 1 orang seksi administrasi, dan 1 orang seksi pembangunan. Siswa SSB Tunas Muda dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu kelompok umur 10 tahun kebawah, kelompok umur 11-12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun. Prestasi yang pernah diraih SSB Tunas Muda diantaranya adalah Juara I Ngroto Cup, Juara I Batur agung Cup dan Juara II Leo Cup.

Gambar 1.2 Suasana Siswa SSB Tunas Muda Ngroto saat latihan game
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Permainan Sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan di

tempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *Plyometric*. Adapun materi latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Multiple box to box jumps* (Loncat rintangan menggunakan kotak) dan *Hurdle hops* (loncat rintangan dengan gawang kecil). Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang jauh maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

Gambar 1.3 Kondisi Lapangan
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengadakan latihan jauhnya tendangan lambung pada pemain Sepak bola yang berjudul: ” Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* pada terhadap tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagai alasan yang mendasari penulis memilih judul penelitian tersebut adalah:

1) Penguasaan teknik dasar tendangan jauh merupakan modal utama untuk dapat bermain sepak bola.
2) Teknik tendangan jauh merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola.
3) Sebagian komponen tehnik dasar yang mendukung dan menentukan dalam pencapaian tendangan jauh adalah koordinasi gerakan ayunan, pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola, dan awalan langkah sebelum menendang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada "pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015"

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti membatasi permasalahan pada lingkup:

1. Apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jumps* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015 ?

3. Manakah bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *multiple box to box jumps* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015.
2. Mengetahui pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain U-14 tahun di SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kepelatihan dalam cabang olahraga sepak bola. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatih dan pemain sepak bola baik dalam mengetahui koordinasi gerakan ayunan, pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola, dan hasil jarak awalan sebelum menendang yang sesuai dengan kebutuhan tehnik dasar permainan sepak bola agar dapat berjalan secara efektif dan efisien.