PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN *MEDICINE BALL* 2 KG DAN 3 KG TERHADAP JAUHNYA *LONG PASS* PADA PEMAIN DIKLAT PUTRA KUDUS TAHUN 2019

SKRIPSI

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

Oleh

Muhammad Hidayat

6301415161

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Hidayat, Muhammad. 2019.*Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Medicine Ball 2 Kg dan 3 Kg Terhadap Jauhnya Long Pass Pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.*Skripsi. JurusanPendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Kumbul Slamet B,S.Pd.,M.Kes.

Kunci: Latihan, *Long Pass, Medicine Ball*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum maksimalnya teknik *long pass* pemain Diklat Putra Kudus tahun 2019 dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *medicine ball* 2 kg dan 3 kg terhadap jauhnya *long pass*pemain Diklat Putra Kudus tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini berjumlah 20 pemain. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes menendang bola jarak jauh. Teknik analisisnya adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan 3 kg pada pemain Diklat Putra Kudus tahun 2019. Dilihat dari angka *Mean Differentmedicine ball* 2 kg sebesar 3 dan rerata *pretest* sebesar 37,4 sedangkan 3 kg sebesar 3,1 dan rerata *pretest* 34,5 hal ini menunjukan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 8,02% dengan latihan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan 8,98% dengan latihan menggunakan *medicine ball 3* kg untuk tendangan *long pass* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan 3 kg terhadap jauhnya tendangan*long pass*, latihan menendang menggunakan *medicine ball* 3 kg memberikan pengaruh lebih baik terhadap kemampuan tendangan *long pass*.

ABSTRACT

Hidayat, Muhammad. 2019. *The effect of kick training uses medicine ball 2 kg and medicine ball 3 kg on the long pass distance to the player of diklat putra kudus in 2019. Thesis. Departement of Sport Coaching Faculty of Athletic Scinces Semarang State University, Advicer: Kumbul Slamet B. Spd., M.Kes.*

Keywords: training, long pass, medicine ball

Background of this research was because long pass technic the player of Diklat Putra Kudus in 2019 was yet to be optimum. Aim of this research was to find out the effect of long pass kick drill using medicine ball 2 kg and medicine 3 kg on the long pass range the player of diklat putra Kudus in 2019.

This research was an experimental research. Method used in this research was two-group prestest-posttest design.The population of this study amounted to 20 players. Research sampling was using total population sampling, a sampling method involved the entire population as reserach's subject. Instrument used was long pass kick test. Data then analyzed bt T-test.

Result of this research showed that there was significant effect of long pass kick drill using medicine ball 2 kg and medicine ball 3 kg for the player of diklat puta Kudus in 2019. The mean different of using medicine ball 2 kg was 3 and then mean for pretest was 37,4 while mean different of using medicine ball 3 kg was 3,1 and the mean for pretest was 34,5. This indicated that long pass kick practice was able to proof improvement by 8,02% by using medicine ball 2 kg and 8,98% by using medicine ball 3 kg prior to practice was done.

The conclusion Is that there is theeffect of kick training using medicine ball 2 kg and 3 kg on the long pass kick distance, kick training using a 3 kg medicine ball gives a better influence on the ability to kick a long pass.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Muhammad Hidayat

NIM : 6301415161

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Medicine Ball* 2 Kg dan 3 Kg Terhadap Jauhnya *Long Pass* Pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019

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

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

Semarang,

Muhamad Hidayat

NIM 6301415161

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Medicine Ball* 2 Kg dan 3 Kg Terhadap Jauhnya *Long Pass* Pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019".

Disusun oleh :

Nama : Muhammad Hidayat

NIM : 6301415161

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke panitia sidang skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Juni 2019

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO

Soedjatmiko, S.Pd. M,Pd.

NIP 197208151997021001

Pembimbing

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

NIP 197109091998021001

PENGESAHAN

Atas nama Muhammad Hidayat, NIM 6301415161 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan judul "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Medicine Ball* 2 Kg dan 3 Kg Terhadap Jauhnya *Long Pass* Pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakulta Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 17 Juli 2019

Panitia Ujian

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

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP. 196106301987031003

2. Priyanto S.Pd., M.Pd.
   NIP. 198006192005011000

3. Kumbul S. Budiyanto. S.Pd., M.Kes.
   NIP. 197109091998021000

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. *Bismillahirrahmanirrahim*

   "Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang"

2. Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik. (Evelyn Underhill)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Yang saya sayangi sepanjang hayat Bapak Karsono (Almarhum), terima kasih sudah berjuang untuk saya di sepanjang hidup.
2. Ibu Maslihah tercinta yang selalu mendukung, memberi motivasi dan mendoakan tiada henti.
3. Kakak pertama saya Noor Mas'ud, yang telah mendukung pendidikan saya.
4. Kakak kedua tersayang Arief Amiers Syarifudin yang telah membantu biaya kuliah saya
5. Adikku yang saya banggakan Nurul Cahyani
6. Saudara yang selalu membantu administrasi kuliah saya Bapak Fernando dan Ibu Nur Aeni.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Medicine Ball* 2 Kg dan *Medicine Ball* 3 Kg Terhadap Jauhnya *Long Pass* Pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.” dengan lancar. Skripsi ini dapat tersusun berkat bantuan dan bimbingan banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang;
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
3. Soedjatmiko, S.Pd. M,Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
4. Kumbul Slamet B, S.Pd. M,Kes., Dosen Pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini;
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi bekal kepada peneliti dengan ilmu pengetahuan;
6. Pengurus Diklat Putra Kudus yang telah memberikanijin penelitian.
7. Pelatih Diklat Putra Kudus yang telahmembantu dalam menyelasaikan penelitian ini.
8. Atlet-atlet Diklat Putra Kudus yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian ini.

9. Teman-temanku tersayang di Kos dan perantauan yang selalu memberikan semangat;
10. Teman-teman jurusan PKO FIK Unnes angkatan 2015 atas semangat dan bantuan yang diberikan

Semoga semua pihak yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan pahala dari Allah SWT.Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.Terima kasih.

Semarang,

Peneliti,

Muhammad Hidayat
NIM. 6301415161

DAFTAR ISI

JUDUL ..... **Error! Bookmark not defined.**
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
SURAT PERNYATAAN vi
PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
MOTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 LatarBelakangMasalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 BatasanMasalah 5
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat penelitian 7

BAB II 9
LANDASAN TEORI 9
2.1 LandasanTeori 9
2.1.1Pengaruh 9
2.1.2 Latihan 10
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan 11
2.1.4 Teknik Dasar Sepak Bola 16
2.1.5 Teknik dengan bola 18
2.1.6 Teknik Tanpa Bola 19
2.1.7 Hakikat Menendang Bola 20
2.2 Analasis Gerak Tendangan *Long Pass* 23
2.3 Hakikat *Medicine Ball* 26
2.4 Tinjauhan Latihan *Medicine Ball* Terhadap Jauhnya *Long Pass* . 27
2.5 Profil Diklat Putra Kudus 30
2.6 Penelitian Yang Relevan 31

2.7 Kerangka Berfikir 33
2.8 HipotesisPenelitian 37

BAB III 36
METODOLOGI PENELITIAN 36
3.1 Metode Penelitian 36
3.2 Populasi dan Sampel 36
3.2.1 Populasi 36
3.2.2 Sampel 37
3.2.3 Teknik Penarikan Sampel 37
3.3 Jenisdan Desain Penelitian 38
3.3.1 Jenis Penelitian 38
3.1.2 Desain Penelitian 38
3.2 Variabel Peneltian 39
3.2.1 Variabel Bebas 39
3.2.2 Variabel Terikat 39
3.3 Metode Pengumpulan Data 40
3.4 InstrumenPenelitian 42
3.5TeknikAnalisis Data 45
3.6UjiPrasyarat: 46
3.6.1 UjiNormalitas 46
3.6.2 Uji Homogenitas 46
3.7 Pengujian Hipotesis 47

BAB IV 48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
4.1 Hasil Penelitian 48
4.2 Deskripsi Data 48
4.2.1 Tingkat Jauhnya *Long pass* Menggunakkan *Medicine Ball* 2 Kg 49
4.2.2 Tingkat Jauhnya *Long pass* Menggunakkan *Medicine Ball* 3 Kg 53
4.3 Hasil Uji Prasyarat 58
4.3.1 Uji Normalitas 58
4.3.2 Uji Homogenitas 59
4.5 Uji Beda Mean 60

4.6 Uji Hipotesis 61
4.7 Pembahasan 64

BAB V 67
KESIMPULAN DAN SARAN 67
5.1 Kesimpulan 67
5.2 Saran 67

DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

2.1 Prestasi Diklat Putra Kudus 30
4.1. Statistik Jauhnya *Long pass* menggunakkan *Medicine Ball* 2 Kg 49
4.2. Frekuensi Jauhnya*Long pass* menggunakkan *Medicine ball* 2 kg 51
4.3. Statistik Jauhnya *Long pass*menggunakkan*Medicine Ball* 3 Kg 54
4.4. Frekuensi jauhnya *Long pass* menggunakkan *Medicine ball* 3 kg 56
4.5. Hasil Uji Normalitas..... 58
4.6. Hasil Uji Homogenitas..... 59
4.7. Uji Hipotesis (Uji t) menggunakan program latihan *Medicine Ball* 2Kg 62
4.8. Uji Hipotesis (Uji t) menggunakan program latihan *Medicine Ball* 3 Kg 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Bagian perkenakan bola pada kaki 23
2.2 Teknik Tendangan *Long Pass* 25
2.3 Pelaksanaan latihan menendang *medicine ball* 28
2.4 Perkenaan Otot Paha saat Menendang Bola Lambung 29
2.5 Perkenaan Otot Tungkai saat Menendang Bola Lambung 29
2.6 Kerangka Penelitian..... 37
3.1 RancanganPenelitian..... 39
3.2 Lapangan Tes Tendangan Lambung 44
4.1 Diagram Pre-test jauhnya *long pass* menggunakkan *medicine ball* 2 kg..... 52
4.2 Diagram *Post-test* jauhnya *long pass* menggunakkan *medicine ball* 2 kg 53
4.3 Diagram *Pre-test* jauhnya *long pass* menggunakkan *medicine ball* 3 kg..... 56
4.4 Diagram *Post-test* jauhnya *long pass* menggunakkan *medicine ball* 3 kg 57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman
Surat Keputusan Penetapan Dosbing 73
Surat Keterangan Izin Penelitian..... 74
Surat Keterangan Penelitian 75
Data Pre-test Long Pass ……..……..…… 76
Data Hasil Pre-test Yang Diurutkan ……..…… 77
Data Hasil Pre-test Yang Dipasangkan …… 78
Pembagian Kelompok sampel ……..…… 79
Data *Posttest Long Pass* 80
5.1 Data *Post-test* dengan *medicine ball* 3 kg 80
5.2 Data *Post –test* dengan *medicine ball* 2 kg 80
OUTPUT SPSS 81
Program Latihan 90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau digemari di semua penjuru dunia. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat dilakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepak bola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi.Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Menurut Muhyi Faruq (2008:17) sepak bola adalah bentuk kegiatan dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan itu sendiri masuk dalam aktivitas gerak olahraga, karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik**.** Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal.

Di dalam permainan sepak bola seorang pemain yang ingin mencapai prestasi optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) Pengembangan Fisik, 2) Pengembangan Teknik, 3) Pengembangan Mental

4) Kematangan Juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan terus menerus dan bekelanjutan, dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain (Sukatamsi, 1984:1).Teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:4). Berorientasi dalam berbagai macam teknik dasar sepak bola, menedang adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian kaki dilakukan dalam keadan bola diam digelindingkan maupun dilayangkan diudara (A. Sarumpaet, 1992:20). Penguasaan teknik dasar yang baik akan turut serta mendukung kesebelasan untuk melakukan permainan yang optimal.

Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola maka untuk menjadi pemain yang baik perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang.Didalam permainan sepak bola menedang merupakan ciri yang paling utama seperti yang di ungkapkan olah Sucipto, dkk (2000:17). Kegunaan dari menendang bola diantarnya adalah: 1) memberi operan kepada teman, 2) mendang bola kegawang, 3) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahan langsung kedepan, 4) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (penalti).Diantara macam-macam tendangan khusus pada permainan sepak bola tersebut terdapat pula tendangan jarak jauh yang berfungsi untuk memindahkan

bola dengan jarak yang jauh. Tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola merupakan satu diantara berbagai jenis tendangan yang mutlak dikuasai setiap pemain sepak bola agar dapat menampilkan permainan yang baik, sebab jenis tendangan ini memiliki banyak kegunaan baik untuk operan jarak jauh, tendangan sudut, tendangan bebas, maupun tendangan untuk menyapu bola dari daerah pertahanan.

Kemampuan menendang bola dengan jarak jauh harus didukung dengan adanya *power* yang kuat. *Power* merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas berat karena dapat mentukan seberapa kuat organ memukul, seberapa jauh seorang dapat menendang, seberapa jauh seseorang dapat melempar dan lainnya. Engkos Kokasih (1994:87) bahwa seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diingankan. Maka dari itu untuk memperoleh power kaki yang kuat diperlukan latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot kaki agar menghasilkan permainan yang optimal.

Menurut Harsono (1991:83), Usaha untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, menjadikan kegiatan latihan tidak mencapai hasil yang optimal. Banyak metode latihan untuk meningkatkan otot kaki. Misalnya: dengan menggunakan katrol, bangku, skipping, *barbell,* dan *dumbell.* Namun dalam penelitian ini ingin mencoba penggunan metode baru yaitu dengan latihan menendang dengan bola modifikasi berupa*medicine ball*. Latihan menendang dengan *medicine ball*sangatlah mudah untuk dilakukan pemain pada saat latihan di lapangan. Akan tetapi latihan dengan *medicine ball* yang

tersetruktur sangat jarang dilatihkan. Karena gerakan latihan menendang *medicine ball* sangatlah kuat, bagaimana bola yang dihasilkan dapat laju dengan keras. Metode latihan dengan *medicine ball* yang diterapkan pada penelitian ini yaitu dengan bentuk latihan menendang *medicine ball* 2 kg dan *medicine ball* 3 kg.

Latihan menendang dengan *medicine ball* merupakan bentuk latihan yang menekankan kekuatan otot kaki. Latihan ini dilakukan secara terprogram dan *continue* dengan metode latihan yang sesuai, salah satu bentuk bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot kaki yang sesuai adalah latihan menendang bola yang telah di modifikasi menggunakan *medicine ball.* Diharapkan melalui latihan dengan menendang dengan bla medifikasi berupa *medicine ball* dapat dijadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan *long pass* pada permainan sepak bola. Dengan adanya latihan menendang dengan bola modifikasi berupa *medicine ball* diharapkan pemain dapat menguatkan otot-otot kaki bagian atas maupun otot kaki bagian bawah, otot kaki yang kuat akan menjadikan pemain dengan mudah menendang bola dengan baik terutama menendang jarak jauh karena dibutuhkan otot kaki yang kuat untuk memindahkan bola dengan jarak jauh.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meniliti salah satu diklat sepak bola di Kudus yaitu Diklat Putra Kudus. Diklat Putra Kudus merupakan sebuah tempat pembinaan berjenjang bagi pemain muda asli dari putra daerah yang berdiri sejak tahun 2010. Pemain diklat putra Kudus merupakan pemain pilihan yang sudah menjalani seleksi terlebih dahulu, tentunya pemain sudah mempunyai teknik dasar bermain sepak bola, akan tetapi kemampuan masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan supaya mereka dikemudian hari akan siap bersaing dengan pemain dari luar dan mempunyai teknik yang bagus.Dengan

berdasar pada pengamatan yang telah penulis lakukan, kemampuan pemain Diklat Putra Kudus dalam melakukan teknik *long pass* masih terbilang kurang baik. Terlihat dari jauhnya jarak hasil tendangan masih belum terlalu jauh yang salah satunya disebabkan masih lemahnya kekuatan otot kaki dalam melakukan *long pass*. Selain itu, langkah-langkah dalam melakukan teknik *long pass* juga masih terdapat banyak kesalahan.

Melihat latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul:**"Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Medicine Ball* 2 kg dan 3 kg terhadap Jauhnya *Long Pass* pada Pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diastas, fokus masalah peneliti dalam penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Pemain Diklat Putra Kudus belum maksimal dalam melakukan tendangan*long pass.*
2. Latihan menggunakan *medicine ball* masih jarang digunakan dalam latihan *long pass.*
3. Belum diketahui pengaruh latihan tendangan *medicine ball* terhadap jauhnya *long pass*pada pemain Diklat Putra Kudus.

1.3 BatasanMasalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan tendangan *medicine ball* 2 kg dan 3 kg terhadap jauhnnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi dan batasan masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 2 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019?
2. Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019?
3. Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan long pass pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 2 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.
2. Mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.

3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.

1.6 Manfaat penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui kegiatan penelitian ini adalah:

a. Secara Teoritis

1. Bagi pembaca untuk mengetahui ada pengaruh peningkatan terhadap kemampuan tendangan *long pass.*
2. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang upaya meningkatkan kemampuan tendangan *long pass.*

b. Secara Praktis

1. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapain prestasi akan lebih baik.
2. Bagi siswa atau atlet dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kemampuan tendangan *long pass*.
3. Bagi lembaga atau instasi yaitu untuk khasanah ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
4. Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 LandasanTeori

2.1.1Pengaruh

Pengaruh menurut Poerwadarminta adalah akibat daya yang ada atau timbul dari sesuatu (benda, orang, dan sebagainya) yang berkuasa atau berkuatan (gaib dan sebagainya). Sedangkan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Sementara itu, menurut Surakhmad (1982:7) menyatakan bahwa Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda, serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

Pengertian pengaruh dalam peneltian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih. Jadi definisi kata pengaruh dalam penelitian ini hanya sebatas mengkaji tentang akibat dari latihan menendang menggunakan *medicine ball* 2 kg dan *medicine ball* 3 kg terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.

2.1.2 Latihan

Prestasi olahraga dalam setiap pertandingan dan perlombaan merupakan penampilan daripada keinginan atau ambisi manusia untuk berprestasi dalam segala bentuk kegiatan. Karena itu atlet harus dibina untuk berprestasi sesuai dengan kemampuan dan bakat. Dalam berbagai olahraga pertandingan latihan memegang peranan yang penting untuk meningkatkan seorang atlet berprestasi.Dalam upaya meningkatkan fisik, tenik, taktik, dan mental, seorang atlet harus memberdayakan diri melalui suatu kegiatan yang terencana dan terarah. Latihan harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif, serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan. Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana,dan berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian latihan yang dijelaskan oaleh Harsono (1988:101) bahwa, “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaanya.” Kemudian Giriwijoyo (2005:43) menjelaskan latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilan (latihan teknik). Sedangkan Bompa (2000) mengatakan bahwa latihan adalah cara untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Selanjutnya Imran (2003) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta

berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahunnya.Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian tambah beban berat tugasnya.

Mengenai tujuan latihan, Harsono (1988:100) menjelaska bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Berdasarkan pada definisi latihan latihan yang dikaitkan dengan aktivitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan sesorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengarih latihan fisik tentang kekuatan terhadap hasil atau prestasi cabang permainan sepak bola, dalam hal ini mengenai kemampuan teknik menendang bola lambung jauh, maka latihan yang digunakan merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dalam menendang bola dalam permainan sepak bola.

2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono (1991:83) menyatakan: Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mala-latih

(*malpractic*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Prinsip-prinsip latihanyang dimkasud adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Pemanasan Tubuh (*Warming-up Principle*)

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuain terhadap latihan inti.

2) Prinsip Beban Lebih (*overload Principle*)

Sistem faaliah dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikan. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi (Rusli Lutan 2003:2).

3) Prinsip Sistematis *(Systematic Principle)*

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampekegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang membutuhkan penyesuain terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan latihan secara sistematis dan dilakukan berulang-berulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif.

4) Prinsip Intensitas *(Intensity Principle)*

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu prgram latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Bompa dan Haff (2009:89) menjelaskan, intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, varisasi interval atau istirahat di antara ulangannya".

5) Prinsip Pulih Asal *(Recovery Principle)*

Perkembangan prestasi bukan semata-mata bergantung pada intensitas berat dan ringannya latihan, namun juga pada pemberian istirahat yang cukup sesuai dengan latihan. Recovery dimaksudkan untuk pengembalian kondisi fisik atlet serta adaptasi pada beban latihan. Menurut Yudiana (2008:3.32), "Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dari belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup".

6) Prinsip Variasi latihan

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering mrnimbulkkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan.

7) Prinsip Perkembangan *Multilateral*

Menurut Bompa dan Haff (2009:38), “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah necessity. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip ini latihan masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet yang dilatih.

8) Prinsip Individualisasi

Menurut Bompa dan Haff (2009:45), “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan. Yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet”. Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

9) Prinsip Spesifik *(Specificity Principle)*

Prinsip ini mengisyartakan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Manfaat latihan maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

Untuk dapat menjalankan suatu kegiatan latihan dengan baik tentunya harus sesuai dengan berbagai prosedur, salah satunya adalah mengikuti prinsip-prinsip yang ada. Demikian juga dalam latihan beban memiliki prinsip. Menurut Bowes dan Fox (1992:149) bahwa prinsip latihan beban dibagi menjadi 4 prinsip dasar tentang program latihan beban, yaitu:

1.) Prinsip Beban Berlebih

Kekuatan otot akan lebih efektif bila diberikan beban sedikit diatas kemampuannya. Hal ini bertujuan untuk mengadaptasikan fungsional tubuh, srhingga dapat meningkatkan kekuatan otot. Latihan yang mneggunakan latihan latihan beban di bawah atau di atas kemampuannya hanya akan menjaga kekuatan supaya tetap stabil, tetapi tidak akan meningkatkannya. Dengan prinsip beban berlebih ini, maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Peningkatan beban yang dilakukan haruslah lebih berat dari latihan sebelumnya pada batas ambang ransang kepekaanya. Penerapan sistem peningkatan beban yang teerus menerus, hal ini dsebut dengan istilah progresive overloading. Penerapan sistem overloead jangan terlalu berat yang diperkirakan tdak mungkin diatasi oleh atlet, sebab dapat merusak sistem fall tubuh. Dalam peningkatan beban terdapat beberapa variasi yang dipergunakan.

2.) Prinsip Peningkatan Bertahap

Bila atlet telah kuat, beban yang berat akan terasa ringan. Pembebasan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama pelaksanaan program latihan beban. Yang menjadi dasar kapan beban latihan itu ditambah adalah dengan menghitung repitisi yang dapat dilakukan sebelum datangnya kelelahan. Otot akan bekerja pada daerah sedikit diatas kemampuan disebut dengan prinsip peningkatan bertahap.

3.) Prinsip Pengaturan Latihan

Program latihan beban harus dibuat dengan baik, agar kelompok otot besar dapat dilatih terlebih dahulu sebelum melatih otot yang lebih kecil, sebab kelompok otot kecil lebih cepat lelah dibanding dengan kelompok otot besar. Membuat program latihan harus diatur agar otot yang sama tidak dilatih secara berturut-turut dengan dua jenis latihan yang berbeda. Hal ini dimaksudkan agar otot ada saat

istirahat setelah melakukan aktivitas. Fox menyatakan bahwa petunjuk dari latihan beban adalah: a) otot diberi beban lebih sedikit diatas kemampuannya, b) beban harus ditingkatkan secara bertahap selama program latihan berlangsung, c) kelompok otot besar harus dilatih terlebih dahulu sebelum otot kecil atau sebaliknya. Dua jenis otot yang melibatkan kerja otot yang sama jangan dilakukan berurutan, d) bentuk latihan beban harus sesuia dengan karakteristik cabang olahraga yang diharapkan dan harus melibatkan otot-otot yang diperlukan.

4.) Prinsip Kekhususan

Membuat program latihan beban harus didesain secara khusus, yaitu dengan mengikuti pola ketrampilan gerak yang spesifik agar pengembangan daya ledak otot akan diikuti dengan pola gerakan yang sudah mengarah pada ketrampilan yang spesifik tersebut. Untuk mendapat hasil yang spesifik, program latihan harus disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga dan tujuan yang akan dicapai. Keterampilan gerak khusus ini akan lebih dapat dirasakan pada atlet yang mempunyai jadwal pertandingan yang padat

2.1.4 Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Danny Mielke (2003) Teknik dasar dalam bermain sepak bola ada beberapa macam antara lain :

1.) *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbiling adalah keterampilan dasar dalam bermain sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, beridir, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

2.) *Jugling* (Menimang Bola)

Jugling adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan baik di dalam permainan.

3.) *Passing* (Mengoper)

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing tidak hanya bisa dilakukan dengan kaki saja, tetapi passing bisa dilakukan dengan menggunakan bagian tubuh lainnya.

4.) *Trapping* (Menghentikan Bola)

Trapping terjadi ketika seseorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan tujuan untuk menghentikan bola dan melakukan gerakan selanjutnya.

5.) *Throw-in* (Lemparan Kedalam)

Throw-in adalah gerakan melempar yang dlakukan menggunakan kedua tangan ketika bola keluar di sisi lapangan, throw-in juga dapat menjadi senjata ampuh dalam rencana serangan sebuah tim.

6.) *Heading* (Menyundul Bola)

Heading adalah teknik dalam sepak bola yang menggunakan kepala sebagai perkenaan bola. Heading bisa digunakan untuk menghalau serangan, mengontrol bola, dan memulai serangan.

7.) *Tricks and tums* (Mengecoh dan Membalik)

Gerakan ini berfungsi untuk menipu lawan, mengecoh lawan agar menghindar diri dari lawan dan menciptakan peluang yang lebih baik untuk mrngoper bola dan melakukan tembakan langsung ke gawang lawan.

8.) *Goalkeeping* (Penjagaan Gawang)

Goalkeeping adalah tehnik untuk menjaga gawang dari serangan lawan, seseorang yang menjaga gawang dinamakan keeper atau penjaga gawang, keeper adalah seorang pemain yang bertugas untuk menjaga gawang agar bola tidak masuk ke gawang.

9.) Shooting

Shooting adalah teknik dalam sepak bola yang bertujuan unttuk mencetak gool ke gawang lawan. Shooting dlakukan menggunakan kaki dengan tujuan ke arah gawang lawan.

Menurut Timo Sheunemun (2008:15), seorang pemain yang berkualitas harus memiliki: 1) teknik individu yang baik, 2) mental yang bagus, 3) pengertian permainan yang memadai, 4) fisik yang mendukung. Oleh sebab itu penguasaan teknik individu harus dikuasai pemain sepak bola yaitu teknik dasar. Menurut sarumpat (1992:17) bahwa teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola, dimana kedua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung.

2.1.5Teknik Dengan Bola

Kemampuan teknik menguasai bola merupakan syarat utama bagi setiap pemain sepak bola, karena itu setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama. Unsur teknik dengan bola terdiri dari:

1) Menendang bola *(Passing)*

   Menendang bola dimaksudkan untuk memberi umpan/operan kepada teman untuk membersihkan atau menyapu bola didaerah pertahanan maupun untuk membuat gol.

2) Menghentikan bola *(Control)*

Prinsip menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan/kecepatan bola hingga bola berhenti kemudian dikuasai.

3) Menggiring bola *(Dribling)*

   Adalah berlari sambil menguasai dan mendorong bola dengan menggunakan kaki agar bola bergulir terus menerus ke atas tanah. Bagian kaki yang aktif dalam menggiring bola yaitu dengan kura-kura kaki dalam, kura-kura jauh, dan kura-kura bagian luar.

4) Menyundul Bola *(Heading)*

   Adalah memainkan bola menggunakan kepala.

5) Melempar bola kedalam lapangan *(Throw-in)*

   Yaitu melempar bola kedalam lapangan menggunakan tangan bila bola keluar dari lapangan permainan melalui garis samping.

2.1.6 Teknik Tanpa Bola

Yaitu gerakan-gerakan dalam sepak bola. Teknik badan ditujukan untuk perkembangan kemampuan fisik guna mencapai kemampuan fisik agar dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri atas:

1) Kecepatan: kecepatan berlari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
2) Kekuatan: untuk menguatkan otot-otot diperlukan dalam bermain sepak bola, misalnya otot-otot kaki, otot-otot bahu, dll.
3) Daya Tahan: daya tahan umum dan daya tahan otot.
4) Kelincahan: kecepatan mengubah arah dan gerak tipu dalam permainan sepakbola.
5) Kelentukan: kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes.

Dari berbagai teknik dasar di atas salah satu teknik dasar yang penting dan akan dibahas dalam penelitian ini adalah teknik dasar yang palimg dominan yaitu menendang bola.

2.1.7 Hakikat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik bemain sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan bola. Gerakan menendang bola merupakan dasar dari bermain sepak bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Pengertian menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggukan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, dan bola melayang di udara. Adapun menendang bola ada beberapa macam yaitu menendang dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, kura-kura bagian dalam, dan bagian punggung kaki (Sukatamsi, 1984:25).

Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang faktor terpenting dan utam dalam permainan sepak bola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepak bola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan. Untuk

menghasilkan tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip dalam menendang bola.

Menendang bola mempunyai dua arah putaran Menurut Sukatamsi (1997:33) arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu:

a. Tendangan lurus (langsung).

   Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang, Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus).

b. Tendangan melengkung *(slice).*

   Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dengan arah bola, apabila bola melambung setelah sampai puncak akan trurun vertikal. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

Menurut Sukatamsi (1984:45) menyatakan bahwa prinsip-prinsip dalam menendang bola yang terdiri dari: kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, sikap badan, dan pandangan mata.

1.) Kaki Tumpu

   Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan mentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya

lambungan bola. Lutut kaki sedikit di tekuk kemudian di luruskan kemudian kekuatan mendorong ke depan.

2.) Kaki yang menedang

Kaki yang menendang adalah kaki yang digunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegakkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang di angkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang bagian bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

3.) Bagian bola yang di tendang

Merupakan bagian sebelah mana yang di tendang, akan menentukan arah dan jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

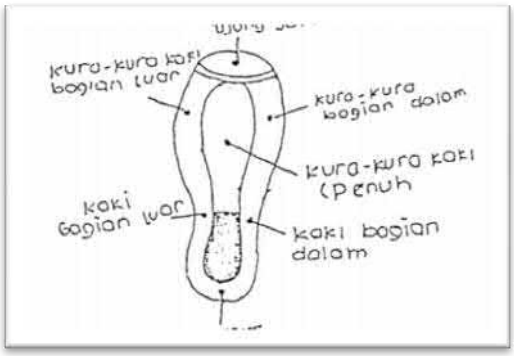
4.) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat di pengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola bergulir rendah atau melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

5.) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengawasi situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah mana bola akan di tendang.

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, yaitu kaki bagian dalam, ujung jari, kura-kura kaki bagian luar, tumit (jarang digunakan), kura-kura kaki bagian sebelah dalam, dan kura-kura kaki penuh. Untuk lebih jelasnya di jelaskan pada gambar dibawah:



Gambar 2.1: Bagian perkenakan bolapada kaki

Sumber: Sukatamsi (1984:47).

2.2 Analasis Gerak Tendangan *Long Pass*

Tendangan jarak jauh atau disebut juga dengan *long pass* dalam permainan sepak bola merupakan suatu diantara berbagai jenis tendangan yang mutlak dikuasai oleh pemain sepak bola agar dapat menampilkan permainan yang baik, sebab jenis tendangan ini memiliki banyak kegunaan baik untuk operan jarak jauh, tendangan sudut, tendangan bebas, maupun tendangan untuk menyapu bola dari daerah pertahanan.

Pada permainan sepak bola teknik tendangan *long pass* merupakan salah satu tendangan yang dibutuhkan oleh sebagian tim sepak bola, terutama pemain belakang. Untuk mengetahui cara melakukan teknik dengan tendangan *long pass,*

di bawah ini penulis mencantumkan langkah-langkah teknik tendangan *long pass* dari beberapa ahli, sebagai berikut:

a. Langkah-langkah teknik *long pas* menurut Sukatamsi (2001:34):

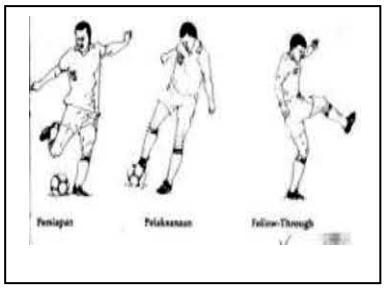
1. Pandangan mata kearah posisi bola dan kearah sasaran kemana bola akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola.
2. Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan
3. Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola
4. Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah dan jalannya bola
5. Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola.

b. Langkah-langkah menendang bola lambung menurut Sucipto, dkk (2000:18):

1. Badan menghadap sasaran dibelakang bola
2. Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki ditegakkan pada saat mengenai bola
5. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola
6. Gerak lanjut tendang diangkat menghadap sasaran
7. Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran

8. Kedua lengan terbuka di samping badan.

Untuk memperjelas gerakan tendangan long passing ini penulis mencantumkan gambar mulai dari awalan atau persiapan, pelaksanaan, dan follow trough pada gambar 2 dibawah ini, agar teknik gerakan menendang sesuai dalam penelitian ini.



Gambar 2.2. Teknik Tendangan *Long Pass*
Sumber: Sucipto, dkk (2000:18)

Berdasarkan langkah-langkah teknik tendangan long pass dari beberapa ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa cara-cara dalammelakukan tendangan long pass adalah sebagai berikut:

a. Posisi badan di belakang bola dan serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola.
b. Pandangan mata kearah posisi bola dan ke arah sasaran kemana bola akan di tendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan kearah jalnnya bola

c. Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.

2.3 Hakikat *Medicine Ball*

Medicine ball berasal dari zaman Perisai kuno (Iran), dibuat dari kantung pasir kemih binatang kemudian diisi pasir, pertama kali digunakan lebih dari 3.000 tahun yang lalu oleh pegulat perisai dan tentara perisai sebagai bentuk latihan kekuatan. Sekitar 460 SM, kulit berisi pasir yang penuh digunakan medicinaly oleh pasien dari Hippocrates yang dipercaya untuk memperbaiki dan melatih otot yang cedera/rehabilitasi cedera melakukan gerakan tertentu dengan menggunakan alat berbentuk bola, maka dari itu disebut *medicine ball*. Menurut Chusaeri cs (1989:17)*medicine ball* yaitu sebuah bola yang lebih besar dan lebih berat dari bola biasa.

Latihan *medicine ball* termasuk latihan *pylometrik*. Radcliffe (1985) mengemukakan bahwa: *"this drill requires virlually a full body power movement and is varticulary applicable to weight lifting, football, volleyball, and wrestling".* Artinya bahwa latihan ini meberikan arti bagi gerak power tubuh secara lengkap dan dapat diaplikasikan dalam angkat besi, sepakbola, bulutangkis, dan gulat.Bentuk latihan *medicine ball* merangsang berbagai perubahan pada otot dan meningkatkan kemampuan kelompok otot agar dapat merespon dengan cepat dan kuat (Ishak, 2012).

Dari teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan menggunakan *medicine ball* meberikan gerak power tubuh secara lengkap, sehingga dalam penelitan ini peneliti mencoba mengembangngkan latihanmenggunakan bola modifikasi

berupa *medicine ball* dengan cara latihan menendang *medicine ball* dengan berat 2 kg dan 3 kg.

2.4 Tinjauhan Latihan *Medicine Ball* Terhadap Jauhnya *Long Pass*

Untuk dapat melakukan tendangan *long pass* dengan jarak jauh diperlukan power kaki yang kuat, dengan latihan menendang bola modifikasi berupa*medicine ball* ini akan memperkuat otot-otot kaki yang diperlukan untuk menendang. Untuk menghasilkan power otot kaki yang kuat untuk menendang long pass agar bola bisa jauh, maka diperlukan adanya suatu program latihan yang sesuai. Dalam penelitian ini peneliti mencoba mengembangkan program latihan menendang *medicine ball* dengan berat 2 kg dan *medicine ball* berat 3 kg.

Cara melakukan latihan menendang medicine ball adalah :

a) Posisi badan berada dibelakang bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kira-kira 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
b) Kaki tendang berada dibawah bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah bola, kaki tendang diayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat dipunggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah bawah bola, pada saat kaki mengenai bola pergelanggan kaki dikunci.
c) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan
d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan

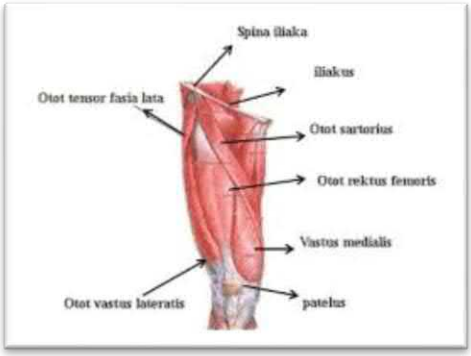
Gambar 2.3 Pelaksanaan latihan menendang *medicine ball*

Sumber : Dokumen Pribadi

Dalam pelaksanaan latihan menendang dengan bola modifikasi*medicine ball*, latihan dilakukan selama 5 minggu dan frekuensi latihan 3 kali dalam semingggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Bompa menyatakan bahwa latihan 5 set dengan 6 repitisi membangun kekuatan lebih cepat dari pada latihan 3 set dengan 6 repitisi.

Pelaksanaan latihan menendang dengan *medicine ball,* diharapkan otot-otot pada kaki pemain berkembang dan kuat sehingga meberikan keuntungan karena dapat menendang dengan maksimal sehingga akan berpengaruh terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass.*Dalam pelaksanaan latihan dengan bola modifikasi berupa *medicine ball* pada saat menendang terdapat otot yang terpengaruh dalam pelaksanaan latihan beban dengan *medicine ball*, yaitu otot tungkai dan otot paha. Selanjutnya dalam gerakan mendendang bola modifikasi berupa medicine ball otot tungkai dan otot paha akan menahan beban yang belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga otot-otot akan berkembang dan menjadikan kaki menjadi

kuat. Dibawah ini dijelaskan perkenaan otot tungkai dan otot paha dalam melakukan tendangan bola lambung.



Gambar 2.4 Perkenaan Otot Paha saat Menendang Bola Lambung

Sumber: Diktat Anatomi (2011: 88)

Gambar 2.5 Perkenaan Otot Tungkai saat Menendang Bola Lambung

Sumber: Diktat Anatomi (2011: 90)

Gerakan latihan menendang *medicine ball* akan menjadikan otot tungkai dan otot paha pada pemain diklat putra Kudus Menurut pearse (1980:133). Otot tungkai adalah otot-otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: otot *tibialis anterior, extenson digitorium, longus, poroneus longus, gastronemius, soleus*, sedangkan otot tungkai bagian atas adalah: *tensor foisialata, abductor sartorius, rectus femoris, vastus lateralis* dan *vastusmedials*.

Kemudian selain otot tungkai dalam melaksanakan latihan menendang *medicine ball* otot paha juga akan terpengaruh. Otot-otot paha terpengaruh antara lain: otot *sartorius, illiacus, gracialis, bisep femoris, semitedinosus (*kelompok *hamstring), gluteus maksimus, dan minimus*. karena otot paha menerima rangsangan beban *medicine ball* sehingga otot akan berkembang sesuai beban yang diberikan

2.5 Profil Diklat Putra Kudus

Diklat Putra Kudus adalah tempat pendidikan dan latihan olahraga sepak bolaberjenjangbagipemain yang berusiamudaaslidariputradaearah yang berada di Kabupaten Kudus. Sepak bola Diklat Putra Kudus berdirisejaktahun 2010,tempat latihan Diklat Kudus beralamat di stadion wergu wetan Kudus.Pemain di Diklat Putra Kudus 2019 merupakan pemain yang bertempat tinggal di Kudus berumur dari 16 tahun sampai 18 tahun. Untuk masuk dalam Diklat Putra Kudus harus mengikuti seleksi terlebih dahulu, karena pemain dari Diklat Putra Kudus adalah untuk menjadi penerus untuk menjadi pemaindari tim seniornya yaitu Persiku Kudus. Diklat Putra Kudus memiliki jadwal latihan setiap hari selasa, kamis, dan sabtu dimulai pada pukul 15.30 WIB dan selesai pukul 17.30 WIB. Para pemain Diklat Putra Kudus 2019 merupakan pemain yang dipersiapkan untuk ajang Piala Soeratin regional Jawa Tengah.

Tabel 2.1 Prestasi Diklat Putra Kudus

NO.	NAMA KEJURARAAN	TEMPAT	TAHUN	JUARA
1	Piala HW Cup XI U-21	Pekalongan	2011	1

2	Piala Gubernur Jawa Tengah U-18	Banyumas	2013	1
3	Porprov XIV Jawa Tengah	Banyumas	2013	2
4	Piala Soeratin Regioal Jawa Tengah	Solo	2014	2
5	Cepu Putra Indonesia Cup III	Blora	2016	1
6	Piala Soeratin Regional Jawa Tengah	Kudus	2017	1
7	Piala HW Cup U-21	Pekalongan	2018	1
8	Porprov Jawa Tengah	Solo	2018	2

Sumber: Diklat Putra Kudus

Prestasi diatas merupakan hasil dari awal berdirinya diklat putra Kudus hingga diklat putra Kudus menjadi sekarang, dengan pengelolaan dan pembinaan yang baik menjadikan diklat putra Kudus mampu memperoleh prestasi yang baik pula. Diklat putra Kudus mampu menjadikan bibit-bit pemain muda menjadi pemain yang bagus untuk sepak bola Kudus, sehingga pemain di sepak bola di Kudus tidak akan habis karena program jangka panjang yang menjadi acuan di pembinaan Diklat Putra Kudus.

2.6 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevansangat diperlukan guna mendukung kerangka teori-teori dan kerangka berpikir yang dikemukakan sehingga dapat sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengajuan pertanyaan dalam penelitian.Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil penelitian Arif Purnomo (2013), yang berjudul Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di Smp Muhammadiyah Sambi Boyolali Jawa Tengah", menunjukka bahwa analisis data menunjuka ada pengaruh latihan *medicine ball trhow*

terhadap kemampuan *thow-in* pada siswa yang mengikuti ekstrakulikuler sepakbola di SMP Muhammadiyah 4 Sambi Boyolali Jawa Tengah. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil analisis yang ditunjukan melalui hasil tes degan perbedaan rata-rata sebesar 41,825 cm atau 17,98% lebih baik setelah diberikan latihan *medicine ball throw*. Persamaan peneliti diatas dengan skripsi penulis yaitu, menerapkan model latihan menggunakan *medicine ball* untuk menguatkan otot. Perbedaanpenelitiandiatasmenggukanlatihan*medicine ball*dengancaramenendang,penelitianArifPuromomenggunakan*medicine ball*dengancaradilempar.

2. HasilPenelitianHasan Anshori (2012), yang berjudul latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* pada Pemain ssb Forza Junior Kaliwungu – Kendal KU 14-15 Tahun", menunjukan bahwa hasil penelitian yang diperoleh dengan analisa data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu – Kendal KU 14-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Men Difference* sebesar 4,30 dan rerata pretest sebesar 25,57, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 16,82% untuk tendangan *long pass*dibandingkan sebelum diberikan latihan. Persamaan peneliti diatas dengan skripsi penulis yaitu pengaruh latihan beban akan mempengaruhi jauhnya tendangan *long pass*. Perbedaan penelitian diatas menggunakan latihan beban menggunakan *medicine ball*,

sedangkan penelitian Hasan Anshori menggunakan latihan beban dengan metode latihan *Knee Tuck Jump*dan*Barrie Hops.*

2.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan latihan dalam olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan secara hukum *overload,* dimana beban latihan disetiap pertemuan mengalami peningkatan di segi *intensitas, repitisi*, maupun set yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.

2.7.1 Analisis latihan tendangan menggunakan medicine bal 2 kg terhadap jauhnya long pass

Tujuan melakukan latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tendangan long pass secara efektif dan efisien, yang pada akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk menguasai keterampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

Menurut Harvey Gill (2003:145) Long passing merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. Long passing dilakukan dengan cara menendang dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau juga bisa dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya.

Dalam long passing ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenanaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Banyak cara dalam melatih passing sepakbola, oleh karena itu untuk dapat melakukan passing dengan baik perlu adanya suatu variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing.* Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan menendang menggunakan medicine ball 2 kg. Latihan menendang menggunakan medicine ball 2 kg adalah sebuah model latihan modifikasi yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, terutama otot tungkai dan otot paha. Dengan meningkatnya kekuatan otot tungkai dan otot paha pada pemain menguntungkan pemain untuk melakukan tendaangan long pass dengan jauh.

Keuntungan dari latihan menendang menggunakan medicine ball 2 kg adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot paha, sehingga pemain dapat melakukan tendangan long pass dengan jarak yang cukup jauh. Pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar mendapat efek latihan menendang menggunakan medicine ball dengan baik. Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan menendang menggunakan medicine ball 2 kg terhadap jauhnya long pass pada pemain diklat putra Kudus tahun 2019.

2.7.2 Analisis latihan tendangan menggunakan medicine bal 3 kg terhadap jauhnya long pass

Tujuan melakukan latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tendangan long pass secara efektif dan efisien, yang pada akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan ini dilakukan dengan

tujuan untuk menguasai keterampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

Menurut Harvey Gill (2003:145) Long passing merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. Long passing dilakukan dengan cara menendang dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau juga bisa dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya. Dalam long passing ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenanaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Banyak cara dalam melatih passing sepakbola, oleh karena itu untuk dapat melakukan passing dengan baik perlu adanya suatu variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing.* Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan menendang menggunakan medicine ball 3 kg. Latihan menendang menggunakan medicine ball 3 kg adalah sebuah model latihan modifikasi yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, terutama otot tungkai dan otot paha. Dengan meningkatnya kekuatan otot tungkai dan otot paha pada pemain menguntungkan pemain untuk melakukan tendaangan long pass dengan jauh.

Keuntungan dari latihan menendang menggunakan medicine ball 3 kg adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot paha, sehingga pemain dapat melakukan tendangan long pass dengan jarak yang cukup jauh. Pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar mendapat efek latihan menendang menggunakan medicine ball dengan baik. Berdasarkan uraian di atas

bahwa diduga ada pengaruh latihan menendang menggunakan medicine ball 3 kg terhadap jauhnya long pass pada pemain diklat putra Kudus tahun 2019.

2.7.3 Latihan menendang menggunkan medicine ball 3 kg berpengaruh lebih baik dari pada menggunkan medicine ball 2 kg tehadap jauhnya long pass

Bentuk dalam penelitian ini adalah latihan tendangan menggunakan meidicne ball 2 kg dan latihan tendangan medicine ball 3 kg terhadap jauhnya long pass. Latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg merupakan salah satu bentuk ltihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Bentuk latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg ini dapat di lakukan berpasangan atau kelompok yang mana setiap pemain dilatih untuk menendang medicine ball 2 kg ke sipenerima dengan jarak 5-20 meter. Untuk itu pemain berusaha semaksimal mungkin melakukan tendangan tepat berada posisi ke sipenerima.

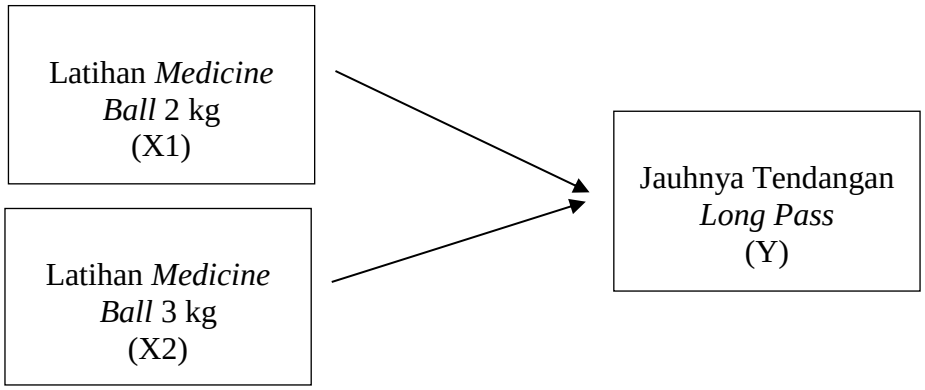
Keuntungan dari latihan ini adalah meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot paha pada pemain yang melakukan latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg, sehingga pemain dapat melakukan tendangan long pass dengan jarak yang jauh. Dalam melaksanakan latihan ini setiap pemain harus melakukan latihan dengan bersungguh-sungguh agar efek dari latihan menendang medicine ball 2 kg dapat diterima dengan baik.

Sedangkan latihan tendangan menggunkan medicine ball 3 kg tidak jauh berbeda dengan latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg, perbedaanya adalah latihan menendang menggunakan medicine ball 3 kg lebih berat dari pada latihan menggunakan medicine ball 2 kg. Latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg merupakan salah satu bentuk ltihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Bentuk latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg ini dapat di lakukan berpasangan atau kelompok yang mana setiap pemain dilatih untuk menendang medicine ball 2 kg ke sipenerima dengan

jarak 5-20 meter. Untuk itu pemain berusaha semaksimal mungkin melakukan tendangan tepat berada posisi ke sipenerima.

Keuntungan dari latihan ini adalah meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot paha pada pemain yang melakukan latihan tendangan menggunakan medicine ball 2 kg, sehingga pemain dapat melakukan tendangan long pass dengan jarak yang jauh. Dalam melaksanakan latihan ini setiap pemain harus melakukan latihan dengan bersungguh-sungguh agar efek dari latihan menendang medicine ball 2 kg dapat diterima dengan baik.

Dari uraian diatas, diduga pengaruh latihan tendangan menggunakan medicine ball 3 kg lebih baik dari pada latihan menendang menggunakan medicine ball 2 kg terhadap jauhnnya long pass pada pemain diklat putra Kudus tahun 2019.



Gambar 2.6. Kerangka Penelitian

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi arikunto 1998:71). Berdasarkan landasan teori dan analisis gerakan *long pass* (tendangan lambung) maka peneliti mendapatkan gambaran untuk merumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 2 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.
2. Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.
3. Ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan *medicine ball* 2 kg dan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 2 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.
2. Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 3 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.
3. Latihan tendangan menggunakan *medicine ball* 3 kg lebih baik dibandingkan menggunakan latihan tendangan menggunkan *medicine ball* 2 kg terhadap hasil jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Diklat Putra Kudus Tahun 2019.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus menjadi fasilitator bagi pemain agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampila secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar pemain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaetdkk, 1992.*Permainan Bola Besar*. Padang:Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharisimi. 2003. *Prosedur Penelitian*, *Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Trineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Edisi Revisi) (11th ed). Jakarta: Bumi Aksara.

Bompa, Tudor, 1983.*, theory and Methodology of traning: the key of Atheleticperformance*, Debique, Lowa : Kendall / Hunt Publishing Company.

Bompa o. Tudor. 2000. *Total Training for Champions*. U.S.A: Versa Press.

Bompa, T.O. & Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training. Edisi Kelima*. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, dkk.

Bowers, and Fox (1992), *Sport Physiology 3rd Edition, Wm C. Brown Publisher, Dubuque*, United States Of America

Chusaeri cs. (1989). *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepakbola*. Jakarta: Mutiara Sumber Wijaya

Giriwijoyo, S. 2005. *Ilmu Fall Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. ITB.

Harsono, 1988 *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam coaching*,Jakarta:Depdikbud.

Harsono. 1988. Coaching *dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma

Harold M.Barrow dan Rosemary McGEE. 1983.*A practical Approach to measurment in physical Education. Published in Great Britian by Henry Kimton Publisher*. London.

Kosasih Engkos. 1994. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akapres.

Kosasih Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Erlangga:Jakarta.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya

Pearse. (1980: 133). *Definisi otot tungkai*. http://media.neliti.com diakses pada tanggal 5 Mei 2019

Radlicliffe, James, dan Forentinos, Robert, C. 1985. *Pylometrics Eksplosive Power Treaining Illionis*: Campaign.

Sheunemann, Timo. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Penerbit DIOMA. Malang.

Sucipto dkk, 1999/2000. *Sepakbola.* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan Dan Kebudayaan.

Suharsimi Arikunto: 1997. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta:Trineka Cipta.

Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisisk. Bandung: Lubuk Agung.

Sugiyono. 2011. *Metode Peneltian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.

Sukatamsi. 1997. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Surahmad, Winarno. (1982). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar, Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung. Tarsito.

Sutrisno Hadi. 1991. *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.

Tohar, 2002*. Ilmu Kepelatihan Lanjut. Semarang*:FIK UNNES.

WJS. Porwadaeminta, 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta:PN. Balai Pustaka.

Yudiana, Y. Dkk. 2008, *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Edisi satu. Jakarta: Universitas Terbuka.