PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* ANTARA VOLUME TETAP INTENSITAS BERUBAH DAN VOLUME BERUBAH INTENSITAS TETAP TERHADAP HASIL MENENDANG LAMBUNG JARAK JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PURWAREJAKLAMPOK BANJARNEGARA TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Fatur Rokhman
6301406522

PERPUSTAKAAN UNNES

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

SARI

Fatur Rokhman. 2010. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Volume Tetap Intensitas Berubah dan Volume Berubah Intensitas Tetap Terhadap Hasil Menendang Jarak Jauh Pada Siswa Eksrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Purwareja Klampok Banjarnegara Tahun 2010. Permasalahan penelitian ini adalah: apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *squa jump* volume tetap intensitas berubah dan *squat jump* volume berubah intensitas tetap terhadap hasil tendangan lambung, manakah yang lebih baik antara latihan *squat jump* volume tetap intensitas berubah dan *squat jump* volume berubah intensitas tetap terhadap hasil tendangan lambung. Tujuan penelitian untuk mengetahui; ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan *squat jump* volume tetap intensitas berubah dan volume berubah intensitas tetap terhadap hasil menendang jarak jauh.

Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti eksrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok tahun 2010 dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini yaitu latihan *squat jump* volume tetap intensitas berubah dan volume berubah intensitas tetap sebagai variabel bebas serta kemampuan menendang jarak jauh sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan eksperimen dengan teknik tes. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik dengan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,685. Nilai t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (d.b) 9 sebesar 2,262. Karena t-hitung lebih besar t-tabel atau 2,685 > 2,262, maka ada perbedaan hasil latihan *squat jump* volume tetap intensitas berubah dan volume berubah intensitas tetap terhadap hasil menendang jarak jauh pada siswa putera yang mengikuti eksrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok tahun 2010. Uji beda mean kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol atau 39 > 37,3 , maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squat* volume berubah intensitas tetap lebih baik dari metode latihan *squat* volume tetap intensitas berubah terhadap kemampuan menendang jarak jauh pada siswa putera yang mengikuti eksrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok tahun 2010.

Saran; 1) Bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih dalam program peningkatan kemampuan menendang bola lambung anak didiknya khususnya apabila menggunakan latihan *squat jump*, sebaiknya menggunakan metode latihan *squat jump* dengan volume berubah intensitas tetap, karena akan memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil latihan.2) Kepada peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding untuk penelitian sejenis.