



**PENGARUH VARIASI LATIHAN UMPAN DARI KANAN,
TENGAH DAN KIRI TIANG GAWANG TERHADAP HASIL
TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMA NU AL MA'RUF KUDUS
TAHUN 2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Dian Ribowo

6301406039

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2011

SARI

Dian Ribowo, 2010. Pengaruh Variasi Latihan Umpan Dari Kanan, Tengah Dan Kiri Tiang gawang Terhadap Hasil Tendangan Ke gawang pada Siswa Sepakbola Ekstrakurikuler SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNNES.

Permasalahan penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?, 2) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?, 3) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?. Tujuan penelitian ini adalah ada tidaknya pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA NU AL MA'RUF Kudus, sedangkan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus yang berjumlah 20 orang. Variabel dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas yaitu tendangan dari sisi kanan, tengah dan kiri lapangan untuk variabel terikatnya adalah ketepatan tendangan ke gawang. Penelitian menggunakan pola *Treatments By Subjects*, taraf signifikansi 5 %. Jenis penelitian menggunakan *True Experimental Design*.

Hasil penghitungan statistik diketahui: (1) t hitung untuk tendangan dari kanan tiang gawang sebesar = 2.042, sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093, karena (t hitung < t tabel) tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. (2) t hitung untuk tendangan dari tengah tiang gawang sebesar = 3.426 sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093 karena (t hitung > t tabel) berarti ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. (3) t hitung untuk tendangan dari kiri tiang gawang sebesar = 0.352, sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093, karena (t hitung < t tabel) berarti tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

Kesimpulan penelitian adalah: 1) Ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 2) Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 3) Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. Saran penelitian adalah : 1) Pelatih sepakbola agar dapat meningkatkan mutu latihan, dengan mengembangkan variasi latihan *shooting* untuk melatih siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NU AL MA'RUF Kudus. 2) Bagi peneliti lain apabila ingin melakukan penelitian yang sama maka dapat memperkecil kelemahan-kelemahan yang ada sehingga hasilnya akan lebih sempurna.