

SARI

MOLIHANANG EKO W. K. 2011. Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* pada pemain KU 14-15 Tahun di SSB Putra Mustika Blora. UNNES 2011

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jumps* terhadap tendangan *shooting* 2) apakah ada pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* 3) latihan manakah yang lebih baik antara *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* pada pemain KU 14-15 tahun di SSB Putra Mustika Kabupaten Blora tahun 2011. Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh dan manakah yang lebih efektif antara hasil latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *shooting* pada pemain KU 14-15 tahun di SSB Putra Mustika Kabupaten Blora tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain KU 14-15 tahun SSB Putra Mustika Kabupaten Blora tahun 2011 yang berjumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sejumlah 20 pemain, kemudian dilakukan tes awal tendangan *shooting*, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan rumus a-b-b-a dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *multiple box to box jumps* dan latihan *hurdle hops* dengan setiap 3 kali tatap muka beban latihan ditingkatkan dengan jumlah repetisinya selalu ditambah, sedangkan jumlah setnya tetap yaitu 3 set setiap tatap muka. Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M ó S (*Matching Subject Designs*) dengan analisis statistik *t-test*.

Hasil analisis 1) kelas eksperimen I diperoleh *t*-hitung 6,450 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 6,450 > *t*-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil latihan *multiple box to box jumps* terhadap tendangan *shooting*. 2) kelas eksperimen II diperoleh *t*-hitung 3,515 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 3,515 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting*. 3) hasil analisis kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diperoleh *t*-hitung 2,816 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 2,816 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan *hurdle hops* dan *multiple box to box jumps* terhadap tendangan *shooting*. *Mean* kelompok eksperimen I adalah 54 sedangkan *mean* kelompok eksperimen II adalah 45. 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 daripada latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* pada pemain KU 14-15 SSB Putra Mustika Blora tahun 2011. Untuk itu disarankan : 1) Para pemain sebaiknya melakukan latihan *multiple box to box jumps* untuk meningkatkan tendangan *shooting*. 2) Pelatih sebaiknya memberikan latihan *multiple box to box jumps* dan latihan *hurdle hops* kepada para pemain karena sama-sama melatih tendangan *shooting*.