

Nur Rochim (2010). "Pengaruh Latihan *Scissors Jumps* dan *Squat Jumps* Terhadap Hasil Tendangan Jauh Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 3 Pati Tahun 2010". Skripsi UNNES.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu 1) Apakah ada pengaruh latihan *scissors jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010 ? 2) Apakah ada pengaruh latihan *squat jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola SMA N 3 Tahun 2010 ? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *scissors jumps* dan *squat jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010 ? Tujuan penelitian ini untuk 1) Mengetahui pengaruh latihan *scissors jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010, 2) Mengetahui pengaruh latihan *squat jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010, 3) Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *scissors jumps* dan *squat jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010 ?

Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Pati sebanyak 34 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dengan memberikan tes awal (*Pre Test*) dengan hasil yang kemudian di *matching* dengan metode A-B ó B-A. Setelah di *matching* akan didapatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I yang diberi latihan *squat jumps* dan kelompok eksperimen II yang diberi latihan *scissors jumps*. Kedua kelompok ini diberi perlakuan selama 14 kali pertemuan diakhiri dengan tes akhir (*Post Test*). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola M ó S, pengolahan data menggunakan statistik dengan rumus *t test* pendek dengan taraf signifikan 5 % dan derajat kebebasan (db) 16.

Hasil perhitungan statistik diperoleh Mean tes awal kelompok eksperimen I = 24,41 ; Mean tes awal kelompok eksperimen II = 24,41 ; Mean tes akhir kelompok eksperimen I = 33 ; Mean tes akhir kelompok eksperimen II = 33,88 ; *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel (2,702 > 2,120), dan data perbedaan mean kelompok eksperimen II ternyata lebih besar dari mean kelompok eksperimen I yaitu (33,88 > 33).

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu bahwa 1) Ada pengaruh hasil latihan *scissors jumps* terbukti dengan adanya peningkatan terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010. 2) Ada pengaruh hasil latihan *squat jumps* terbukti dengan adanya peningkatan terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati Tahun 2010. 3) Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan *scissors jumps* dan *squat jumps* terbukti dengan perbedaan hasil mean tes akhir antara kelompok eksperimen I yang mendapatkan latihan *scissors jumps* lebih baik daripada hasil mean tes akhir kelompok eksperimen II yang mendapatkan latihan *squat jumps* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA N 3 Pati Tahun 2010. Disarankan untuk para pembina, pelatih dan guru olahraga dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pati disarankan untuk menggunakan latihan *squat jumps*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.