

Catra Sukma Yuga Permana 2011. Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap hasil tendangan jauh pada pemain KU 14-15 tahun di SSB Putra Mustika Blora. Skripsi UNNES 2011.

Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh yang berarti manakah yang lebih efektif antara *multiple box to box jumps* dengan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh 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 tendangan jauh pada pemain KU 14-15 tahun di SSB Putra Mustika Kabupaten Blora tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain KU 14-15 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 jauh, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan pola 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 4 set setiap tatap muka. Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M ó S (*Matching Subject Designs*) dengan analisis statistik *t-test*.

Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai latihan *multiple box to box jumps* terhadap tendangan jauh t-hitung 15,530 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 15,530 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan *multiple box to box jumps* terhadap tendangan jauh. Hasil nilai latihan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh t-hitung 7,420 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 7,420 > t-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil latihan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh. Hasil nilai latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh t-hitung 4,107 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 4,107 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap tendangan jauh. *Mean* kelompok eksperimen I adalah 36,3 sedangkan *mean* kelompok eksperimen II adalah 33,3. 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 jauh 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 hasil tendangan jauh. 2) Pelatih sebaiknya memberikan latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* kepada para pemain SSB Putra Mustika Blora dalam meningkatkan hasil tendangan jauh.