



**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
KURA-KURA KAKI DALAM DAN KURA-KURA
KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN
PASSING LAMBUNG PADA PEMAIN
PS UNNES TAHUN 2011**

SKRIPSI

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

Oleh

Joko Santoso
6301407068

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Joko Santoso. “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam Dan Kura-Kura Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Passing* Lambung pada Pemain PS UNNES Tahun 2011. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan tendangan kura-kura kaki dalam terhadap ketepatan *passing* lambung? 2) Apakah ada pengaruh latihan tendangan kura-kura kaki penuh terhadap ketepatan *passing* lambung? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan tendangan kura-kura kaki dalam dan tendangan kura-kura penuh terhadap ketepatan *passing* lambung?. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui pengaruh latihan tendangan kura-kura kaki dalam terhadap ketepatan *passing* lambung, 2) Mengetahui pengaruh latihan tendangan kura-kura kaki penuh terhadap ketepatan *passing* lambung, 3) Mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan tendangan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki penuh terhadap ketepatan *passing* lambung.

Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi pemain PS UNNES dengan jumlah pemain 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan menendang menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki penuh sebagai variabel bebas serta ketepatan *passing* lambung sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan eksperimen. Analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1 diperoleh $t_{hitung} = 7,01 > t_{tabel} = 2,26$ berarti latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki dalam berpengaruh terhadap ketepatan *passing* lambung. Perhitungan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2 diperoleh $t_{hitung} = 2,29 > t_{tabel} = 2,26$ berarti latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki penuh berpengaruh terhadap ketepatan *passing* lambung. Perhitungan data *post-test* pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 diperoleh $t_{hitung} = 4,17 > t_{tabel} = 2,26$, berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki penuh terhadap ketepatan *passing* lambung dengan pengaruh yang paling baik diberikan oleh latihan tendangan bola menggunakan kura-kura kaki dalam.

Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah, latihan menendang menggunakan kura-kura kaki dalam lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* lambung, sehingga penulis dapat mengajukan saran: 1) Pelatih sepakbola dalam melatih ketepatan *passing* lambung sebaiknya menggunakan kura-kura kaki dalam, dan 2) Perlu penelitian lebih lanjut untuk membandingkan metode latihan menendang bola menggunakan bagian kaki yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* lambung.