



**PENGARUH LATIHAN *LEG EXTENSION* DENGAN METODE LATIHAN
INTERVAL WAKTU 2 MENIT DAN 3 MENIT TERHADAP
TENDANGAN JARAK JAUH EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 17 SEMARANG**

TAHUN 2017 / 2018

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Hadyan Eka Budhi Sasmita

NIM 118010077

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

2018

**GAN
DAP
GERI**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Leg Extension* Dengan Metode Latihan Interval Waktu 2 Menit Dan 3 Menit Terhadap Tendangan Jarak Jauh Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 17 Semarang Tahun 2017 / 2018” yang disusun oleh :

Nama : Hadyan Eka Budhi Sasmita

Nim : 118010077

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Ujian Skripsi**.

Dosen Pembimbing I



Dr.Soekardi, M.Pd

NPP. 10.11.1.0203

Semarang, 21 Juli 2018

Dosen Pembimbing II



Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Leg Extension Dengan Metode Latihan Interval Waktu 2 Menit Dan 3 Menit Terhadap Tendangan Jarak Jauh Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 17 Semarang Tahun 2017 / 2018” yang disusun oleh :

Nama : Hadyan Eka Budhi Sasmita

Nim : 118010077

Program Studi : FKIP/PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Pengaji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal :

Semarang, 06 September 2018

Dewan Pengaji Skripsi



Pengaji
Dr. Kardiyyono, M.Pd
NPP. 10.11.0204

Pengaji II

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Pengaji III

Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Wahid Hasyim Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan Tim Pengaji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengaruh dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Semarang, 21 Juli 2018

Penulis Penelitian



Hadyan Eka B.S

NIM. 118010077

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Untuk jadi maju memang banyak hambatan. Kecewa semenit, dua menit boleh, tetapi setelah itu harus bangkit lagi. (Joko Widodo)

PERSEMBAHAN

Sebagai tanda terimakasihku, kupersembahkan Karya yang sederhana ini untuk orang-orang yang selalu hadir dan berharap keindahan-Nya. Kupersembahkan bagi mereka yang tetap setia berada di ruang dan waktu kehidupanku baik susah maupun senang:

1. Kedua orang tua saya dan Keluarga besar saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik materi maupun moral.
2. Kepala sekolah dan dewan guru di SMP N 17 Semarang.
3. Likyati yang selalu memberikan semangat serta dukungan.
4. Teman-teman Kelompok 4 KKN PJKR dan teman-teman seperjuangan PJKR 11 khususnya kelas C dan Almamater yang kubanggakan.

ABSTRAK

Hadyan Eka Budi Sasmita, 2018, “Pengaruh latihan *Leg Extention* dengan latihan metode interval terhadap tendangan jarak jauh pemain ekstra kulikuler sepak bola SMP N 17 Semarang tahun 2017/2018 ”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Pembimbing I Dr.Soekardi, M.Pd. dan Pembimbing II Lusiana, M.pd.

Kata Kunci : Latihan, *Leg Extention*, interval, tendangan jarak jauh.

Pengamatan peneliti di lapangan bahwasanya tendangan jarak jauh siswa ekstrakulikuler SMP N 17 Semarang masih sangat lemah. dikarenakan setiap siswa otot tungkainya lemah. Fakta di lapangan juga dibuktikan dengan permainannya saat di lapangan tendangan jarak jauh siswa SMP N 17 Semarang tersebut masih kurang maksimal, sehingga mempengaruhi prestasi team sepak bola SMP N 17 Semarang. Berdasarkan keadaan tersebut pelatih ekstrakulikuler sepak bola SMP N 17 Semarang melakukan latihan *Leg Extention*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dengan *one-group pretest-posttest design*. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan *leg extention* terhadap tendangan jarak jauh siswa ekstrakulikuler sepak bola SMP N 17 Semarang. Perlakuan deberikan sebanyak 12 kali pertemuan. Teknik pengambilan sampling dengan cara *total sampling*. Karena dalam penelitian ini jumlah populasi kurang dari 100 orang maka dari itu peneliti mengambil semua jumlah populasi yaitu sebanyak 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari uji *Paired sample T-test* yang menunjukkan bahwa pada tabel diperoleh nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000 < 0,05, dan besar t hitung = -17,241 < t tabel = 1,729 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh rata-rata pada sebelum dansesudahperlakuan. Maka dari itu hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi : Ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* Latihan Leg Extention dengan metode latihan Interval, hipotesis ini di terima.

Latihan *Leg Extension* metode interval 3 menit lebih baik dengan tingkat persentase kenaikan sebesar 47,28% dari pada metode latihan interval 2 menit dengan persentase kenaikan 45,32%. Saran bagi pelatih sepakbola latihan program latihan Leg Extntion degan interval 3 menit ini menjadi referensi untuk meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh pemain.

ABSTRACT

Hadyan Eka Budi Sasmita, 2018, “The effect exercise Leg Extension with interval method to long shooting football extracurricular SMP N 17 Semarang.” **The Final Project, Health Physical Education and Recreation Department, Faculty of Teacher Training and Education Science, Semarang Wahid Hasyim University. Thesis Guide I Dr. Soekardi, M.Pd and Thesis Guide II Lusiana, M.Pd.**

Keyword : Exercise, Leg extension, interval method, long shooting foot ball

Observations on the field researchers that long-distance kicks extracurricular students SMP N 17 Semarang is still very weak. because every student leg muscles weak. Facts in the field is also evidenced by the game when on the field long-distance kicks SMP N 17 Semarang students is still less than the maximum, thus affecting the achievements of the football team SMP N 17 Semarang. Based on those circumstances, the extracurricular coach of SMP N 17 Semarang performs Leg Extension training.

The method used in this research is pre-experimental design with one-group pretest-posttest design. In this case to be studied is the influence of leg extension exercise on long-distance kicks of students extracurricular soccer SMP N 17 Semarang. The treatments provided 12 meetings. Sampling technique by total sampling. Because in this study the population of less than 100 people then the researchers took all the population as much as 20 people. Data analysis techniques use the t test with the prerequisite of normality test and homogeneity test.

The results showed that from the Paired sample T-test showed that the value of Asymp.Sig. (2-tailed) was $0.000 < 0.05$ and the t count = $-17,241 < t_{\text{table}} = 1,729$ which means H_0 is rejected and H_a accepted. So it can be deduced that there is an average influence on the before and after the treatment. Therefore the alternative hypothesis (H_a) which reads: There is a significant influence between the results of pretest and posttest Leg Extension Exercise with interval training method, this hypothesis is accepted.

The Leg Extension exercise with the interval method through the four stages of exercise results in an increase in kick. And then average increase from 16.10 m to 23.55 m. Then from the total distance the player's kick increased from the 322 m to 471. So that means the average increase through the Leg extension practice with the interval method is 46.27%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Leg Extension* dengan metode interval waktu 2 menit dan 3 menit terhadap tendangan jarak jauh ekstrakulikuler sepak bola SMP N 17 Semarang” yang secara akademis menjadi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S1 dalam Pendidikan Olahraga.

Disamping itu, apa yang telah tersaji ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prf.Dr.KH.Muhtarom H.M selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Bapak Dr.Kardiyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Dr.Soekardi, M.Pd selaku pembimbing satu dan ibu Lusiana, M.Pd selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktunya untuk menuntun agar skripsi ini cepat selesai.
4. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang dengan ikhlas dan penuh kesabaran dalam mendidik serta memberikan pengajaran kepada penulis sampai selesainya tugas studi.
5. Bapak Roziqin, S.Pd selaku Kepala sekolah SMP Negri 17 Semarang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
6. Bapak dan Ibu Karyawan Perpustakaan Universitas Wahid Hasyim Semarang dan Pustakawan Wilayah Kota Semarang, yang telah membantu menyediakan buku-buku literatur guna penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Pahlwan Hidupku Beliau Bapak Ibuku yang sangat berjasa dalam hidupku yang selalu membimbing aku dari kecil hingga saat ini dan adik-

adik ku tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan yang penuh arti, sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan dengan baik.

8. Teruntuk Kepada Calon Istri saya Likyati, S.Pd.I, yang telah memberikan semangat, do'a dan dukungan dan selalu memberikan supot setiap langkah yang luar biasa dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua sahabat, rekan mahasiswa, dan semua pihak yang telah rela membantu dan memberikan motivasi kepada penulis.

Untuk semuanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis tidak dapat memberikan balasan apapun, kecuali do'a semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amal kebaikan yang telah diberikan.

Akhirnya penulis menyadari bahwa apa yang telah tersaji dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Masih banyak hal-hal yang penulis perlu diperbaiki dan diperdalam lebih lanjut atau ada hal yang kurang sesuai, karena hanya sebatas inilah yang dapat penulis sampaikan, maka dengan segala bentuk kritik dan saran sangat penulis harapkan, demi menindak lanjuti pada kajian-kajian yang lebih lanjut.

Semarang, 21 Juli 2018

Penulis,



Hadyan Eka Bs

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Hakekat Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	12
2.1.3 Teknik Dasar Menendang Jarak Jauh	13
2.1.4 Peraturan Permainan Sepakbola	18

2.1.5 Konsep Dasar Latihan	21
2.1.6 Interval Training	29
2.1.7 <i>Leg Extention</i>	31
2.2 Kerangka Berfikir	32
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan	33
2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Pendekatan Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.2.1 Populasi	35
3.2.2 Sampel	36
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Teknik dan Pengumpulan Data	38
3.5 Teknik Analisis Data	39
3.5.1 Instrumen Penelitian	40
3.5.2 Analisis Data	40
3.6 Pelaksanaan Penelitian	41
3.7 Validitas yang Mempengaruhi Peneitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Deskripsi Data	49
4.2 Uji Prasyarat	55
4.2.1 Uji Normalitas	56
4.2.2 Uji Homogenitas	56

4.3	Uji Hipotesis	57
4.4	Pembahasan	57
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Implikasi	63
5.3	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN	67



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Data Awal Pretest Sebelum Perlakuan.....	45
4.2. Rangkuman Data Pretest	46
4.3 Daftar Kelompok 1 dan Kelompok 2	47
4.4 Data Hasil akhir Postest.....	49
4.5 Rangkuman Hasil Postest	51
4.6. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	53
4.7. Rangkuman Uji Normalitas <i>Kolmogrov Smirnov</i>	53
4.8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	54
4.9 Rangkuman Hasil Pretest dan Posttest	55
4.10 Hasil Uji Hipotesis I	56
4.11 Hasil Uji Hipotesis II	67
4.12 Hasil Uji Hipotesis III.....	68

