



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP*  
DAN *DOUBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN  
JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB IFS DEMAKAN SUKOHARJO TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**HASYIM ASHDHAM**

**D0219022**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Hasyim Ashdham

NIM : D0219022

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

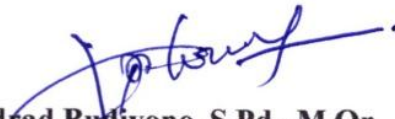
Disetujui:

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0617078202

Pembimbing 2



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0619068401

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan jarak jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Hasyim Ashdham

NIM : D0219022

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya Budi Santosa, M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota II : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh


Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan





  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

Hasyim Ashdham. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN *DOUBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB IFS DEMAKAN SUKOHARJO TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan jarak jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan jarak jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet putra SSB IFS Demakan Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan latihan *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan tendangan jarak jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan tes kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.602$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. Latihan metode *Single Multiple Jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Double Multiple Jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *Single Multiple Jump* ) adalah 13.13% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Double Multiple Jump* ) adalah 7.51%.

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet putra SSB IFS Demakan Sukoharjo Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola..	17
3. Hakikat Kemampuan.....	20
4. Hakikat Latihan.....	21
5. Hakikat Kondisi Fisik .....	28
6. Hakikat Latihan <i>Single Multiple Jump</i> .....	31
7. Hakikat Latihan <i>Double Multiple Jump</i> .....	33



B. Penelitian Yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berpikir .....	37
D. Pengajuan Hipotesis .....	40
BAB III. METODE PENELITIAN .....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Teknik Pengumpulan Data .....	42
D. Rancangan/Desain Penelitian .....	42
E. Analisis Data .....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	47
A. Deskripsi Data .....	47
B. Uji Reliabilitas .....	48
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
1. Uji Normalitas .....	49
2. Uji homogenitas .....	49
D. Hasil Analisis Data .....	50
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	53
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	55
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	57
A. Simpulan .....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola.....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola .....	53
Lampiran 2. Program Latihan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola .....	55