



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN  
*SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB PSDS DOLO BOYOLALI TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**IMAM SAIFULLAH ADIHA**

**D0218085**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN  
*SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB PSDS DOLO BOYOLALI TAHUN 2021**

**OLEH:  
IMAM SAIFULLAH ADIHA  
D0218085**

**SKRIPSI  
Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Imam Saifullah adiha

NIM : D0218085

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Surakarta, Maret 2022

Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2

7/4/22



Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0605108703

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Imam Saifullah Adiha

NIM : D0218085

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 19 Mei 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Hartini, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

**Imam Saifullah adiha.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB PSDS DOLO BOYOLALI TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *knee tuck jump* dan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *knee tuck jump* dan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet putra SSB PSDS Dolo Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan latihan *knee tuck jump* dan *side hops* 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.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *knee tuck jump* dan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021. 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%. (2) Latihan metode *knee tuck jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *knee tuck jump*) adalah 13.13% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *side hops*) adalah 7.51%.

Kata Kunci : *Knee Tuck Jum*, *Side Hop*, Tendangan Dan Sepakbola

## **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. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet putra SSB PSDS Dolo Boyolali Tahun 2021 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 2022

I.S.A

## 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 .....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	7
2. Hakikat Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola..	16
3. Hakikat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola .....	19
4. Hakikat Latihan.....	20
5. Hakikat Kondisi Fisik .....	27
6. Pendekatan Latihan .....	30

7. Hakikat Latihan <i>Knee-tuck Jump</i> .....	31
8. Hakikat Latihan <i>Side Hops</i> .....	33
B. Penelitian Yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berpikir .....	37
D. Pengajuan Hipotesis .....	39
BAB III. METODE PENELITIAN .....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel .....	40
C. Pengumpulan Data .....	41
D. Rancangan/Desain Penelitian.....	41
E. Analisis Data .....	44
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. <i>Dribbling</i> 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 Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	55

