



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN  
*DOUBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK  
JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SSB  
BALACOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**HANIF NUR MUHAMMAD FAISAL**

**D0217050**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

## 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 Siswa Putra SSB Balacosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Hanif Nur Muhammad Faisal

NIM : D0217050

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, Agustus 2022

Pembimbing 1



**Kodrad Budiyono, S.Pd.,M.Or**  
NIDN: 061908410

Pembimbing 2



**Erick Satya Haprabu, S.Pd.,M.Or**  
NIDN: 061203830301

## 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 Siswa Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Hanif Nur Muhammad Faisal

NIM : D0217050

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 : Senin

Tanggal : 8 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

Hanif Nur Muhammad Faisal. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SINGLE MULTIPLE JUMP DAN DOUBLE MULTIPLE JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SSB BALACOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2022.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 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 Siswa Putra SSB Balacosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022, 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 Balacosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Putra SSB Balacosa Kebakramat 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.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada Siswa Putra SSB Balacosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.914$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *single multiple jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada Siswa putra SSB Balacosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022. 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 12.614% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *double multiple jump* ) adalah 7.158%.

## MOTTO

*“Hidup yang tidak teruji adalah hidup yang tidak layak untuk dihidupi.  
Tanda manusia masih hidup adalah ketika ia mengalami ujian, kegagalan dan  
penderitaan”*

-Socrates-

*“Manusia seringkali salah memilih jalan, tapi Tuhan tidak pernah salah menitipkan  
ujian”*

-Fardi Yandi-

*“Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses Tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa  
henti”*

-Emha Ainun Nadjib-

*“Bersamamu aku tidak pernah takut lagi untuk bermimpi”*

-Dee Lestari-

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini akan Penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua Penulis yaitu Alm. Bapak Mohamad Yusuf S.Pd dan Ibu Prapti Wibowanti yang telah memberikan dukungan dan pengorbanannya.
2. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan do'a terbaik.
3. Meylita Rahmawati Amd. Keb sebagai *Support System* dalam pembuatan skripsi ini.
4. Seluruh teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat.
5. Teman Tongkrongan, Mas Dwi Yanuri, Mas Andhika, Mas Angga Dwi, Mas Ari.

## 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. Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Bapak Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Bapak Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I.
4. Bapak Eriek Satya Haprabu, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II.
5. Atlet Putra SSB Balacosa Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, 11 April 2022  
Penulis,

Hanif Nur Muhammad Faisal

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
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 ..	18
3. Hakikat Kemampuan .....	22
4. Hakikat Latihan .....	23
5. Hakikat Kondisi Fisik .....	31
6. Hakikat Latihan <i>Single Multiple Jump</i> .....	34
7. Hakikat Latihan <i>Double Multiple Jump</i> .....	36
B. Penelitian Yang Relevan .....	37



C. Kerangka Berpikir .....	41
D. Pengajuan Hipotesis .....	44
BAB III. METODE PENELITIAN .....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Populasi dan Sampel .....	45
C. Teknik Pengumpulan Data .....	46
D. Rancangan/Desain Penelitian .....	46
E. Analisis Data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	52
A. Deskripsi Data .....	52
B. Uji Reliabilitas .....	53
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	53
1. Uji Normalitas .....	53
2. Uji homogenitas .....	54
D. Hasil Analisis Data .....	55
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	55
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	57
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	59
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	62
A. Simpulan .....	62
B. Implikasi .....	62
C. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31) .....	12
2. Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33) .....	13
3. Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4) .....	14
4. Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48) .....	15
5. Gambar 5. Melempar bola ke dalam (Sucipto dkk., 2000: 3) .....	16
6. Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat (Remmy Muchtar, 1992: 45) .....	16
7. Gambar 7. Tendangan Long Pass Sumber : Sucipto (2000:21) .....	20
8. Gambar 8. Teknik Tendangan Long Pass Sumber: Sucipto (2000:21) ....	21
9. Gambar 9. Single <i>Multiple Jump</i> Sumber : Bompa, (1994:83) .....	35
10. Gambar 10. <i>Double Multiple Jump</i> Sumber: Bompa, (1994:84) .....	37
11. Gambar 11. Gambar rancangan penelitian.....	47
12. Gambar 12. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> (Sutrisno Hadi, 2015) .....	48

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat .....	37
Tabel 2 Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan tendangan jarak jauh sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	52
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal .....	53
Tabel 4 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	53
Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	54
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	54
Tabel 7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) .....	55
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	55
Tabel 9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	56
Tabel 10 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Diskripsi Tes Kemampuan Tendangan Jarak Jauh
- Lampiran 2 Program Latihan Tendangan Jarak Jauh Dengan Metode Latihan *Single Multiple Jump*
- Lampiran 3 Program Latihan Tendangan Jarak Jauh Dengan Metode Latihan *Double Multiple Jump*
- Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Tendangan Jarak Jauh
- Lampiran 5 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh
- Lampiran 6 Data Hasil Tes Kelompok
- Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1
- Lampiran 8 Menghitung Reliabilitas Dengan Anava
- Lampiran 9 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Tendangan Jarak Jauh
- Lampiran 10 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi Chi-Kuadrat
- Lampiran 11 Uji Homogenitas
- Lampiran 12 Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok
- Lampiran 13 Menghitung Nilai Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

