



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN  
*LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB  
ELANG SAKTI BOYOLALI TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
BAGAS NUHOZI  
D0218006**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN  
*LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB  
ELANG SAKTI BOYOLALI TAHUN 2022**

**OLEH:  
BAGAS NUHOZI  
D0218006**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlit Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Bagas Nuhozi

NIM : D0218006

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan 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 Budiyo, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0619068401**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Bagas Nuhozi

NIM : D0218006

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 22 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Muchhamad Sholeh, 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**

## **MOTTO**

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

(Prof. Mukti Ali)

## **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 yang terhormat:

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali 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, Mei 2022

**B.N**

## ABSTRAK

**Bagas Nuhozi.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN *LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB Elang Sakti Boyolali TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side hops* dan *lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh metode latihan *side hops* dan *lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan latihan *side hops* dan *lunges* 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 *side hops* dan *lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 1,14$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *side hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Elang Sakti Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *side hops*) adalah 11.20% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *lunges*) adalah 6.31%.

Kata Kunci : Side Hops, Lunges, Tendangan Jarak Jauh, Sepakbola



## ABSTRACT

**Bagas Nuhozi**. *DIFFERENT EFFECTS OF SIDE HOPS AND LUNGES TRAINING METHODS TOWARDS LONG DISTANCE KICKING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN MEN ATHLETES SSB Elang Sakti Boyolali IN 2022*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, May 2022.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the side hops and lunges training methods on the ability to kick long distances in soccer games at the SSB Elang Sakti Boyolali male athlete in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the differences in the effect of the side hops and lunges training methods. on the ability of long-distance kicks in the game of football in the Men's Athlete of SSB Elang Sakti Boyolali in 2022.*

*The research sample was the male athlete of SSB Elang Sakti Boyolali with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this study are the results of long-distance kicking ability with side hops and lunges exercises as the independent variable and the results of long-distance kicking abilities are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability of long-range kicks uses a long-distance kick ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of side hops and lunges training on long-distance kicking ability in soccer games at the Men's Athlete of SSB Elang Sakti Boyolali in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely  $t_{count} = 1.14$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The side hops method of training has a better effect than the lunges exercise method on long-distance kicking ability in soccer games at the Men's Athlete SSB Elang Sakti Boyolali in 2022. who received treatment with side hops training method) was 11.20% > group 2 (the group that received lunges exercise) was 6.31%.*

*Keywords: Side Hops, Lunges, Long Distance Kicks, Soccer*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
.....	8
2. Hakikat Tendangan Jarak jauh.....	17
.....	17
3. Hakikat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam	

	Permainan Sepakbola.....	
	.....	20
4.	Hakikat Latihan.....	
	.....	21
5.	Hakikat Kondisi Fisik .....	
	.....	28
6.	Pendekatan Latihan .....	
	.....	31
7.	Hakikat Latihan <i>Side Hops</i> .....	
	.....	32
8.	Hakikat Latihan <i>Lunges</i> .....	
	.....	34
B.	Penelitian Yang Relevan .....	36
C.	Kerangka Berpikir .....	38
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
D.	Hasil Analisis Data .....	50
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>
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

