



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *LUNGES* DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
PERSEMAN KARANGANYAR TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

EDWIN WAHYU WIBOWO

D0219071

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *LUNGES* DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
PERSEMAN KARANGANYAR TAHUN 2024**

**OLEH:
EDWIN WAHYU WIBOWO
D0219071**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Lunges* dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Atlet PESEMAN Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Edwin Wahyu Wibowo

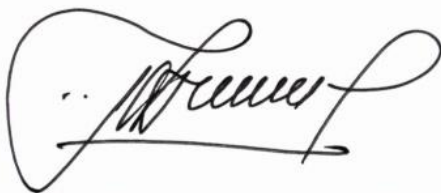
NIM : D0219071

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 Yuliyanto, 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 *Lunges* dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024”, karya:

Nama : Edwin Wahyu Wibowo

NIM : D0219071

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 : Rabu

Tanggal : 19 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Pipit Fitria Yuliyanto, S.Pd.M.Or

Sekretaris : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Penguji I : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Penguji II : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



ABSTRAK

Edwin Wahyu Wibowo. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LUNGES DAN SIDE HOPS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA PERSEMAN KARANGANYAR TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *lunges* dan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *lunges* dan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada atlet Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Putra Generus Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan latihan *lunges* 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 *Lunges* Dan *Side hops* Terhadap Kemampuan Tendangan jarak jauh Dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.602$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *lunges* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *side hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Lunges*) adalah 13.13% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Side hops*) adalah 7.51%.

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

ABSTRACT

Edwin Wahyu Wibowo. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF LUNGES AND SIDE HOPS TRAINING METHODS ON LONG DISTANCE KICKING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN MEN'S PERSEMAN KARANGANYAR ATHLETES IN 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.

The aim of the research is to determine the difference in the influence of lunges and side hops training methods on long-distance kicking ability in soccer games among male Perseman Karanganyar athletes in 2024, and if there is a difference then to find out which is better between lunges and side hops training methods on distance kicking ability far in the game of football for the Men's Perseman Karanganyar athletes in 2024.

The research sample was SSB Male Generus Karanganyar Athletes with a total of 30 students. Sampling used a proportional sampling technique. The variables of this research are the results of long distance kicking ability with lunges and side hops training as the independent variable and the results of long distance kicking ability as the dependent variable. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine long-range kicking ability uses a long-distance kicking ability test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

From the results of the data analysis, the following conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in the influence between Lunges and Side Hops Method Training on Long Distance Kicking Ability in Football Games among Male Perseman Karanganyar Athletes in 2024. This is proven by the results of calculating the final test for each group. namely $t_{count} = 2.602$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The lunges method of training has a better effect than the side hops training method on the ability to kick long distances in soccer games in Perseman Karanganyar Male Athletes in 2024. Based on the percentage increase in long distance kicking ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Lunges Method Exercise) was 13.13% > group 2 (the group that received Side hops Exercise) was 7.51%.

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

MOTTO

Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan

(Dale Carnegie).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta 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. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet SSB Putra Perseman Karanganyar Tahun 2024 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, Januari 2025

E.W.W

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	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
2. Hakikat Tendangan Jarak Jauh (<i>Long Pass</i>) dalam Permainan Sepakbola.....	18
3. Hakikat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh (<i>Long Pass</i>) Dalam Permainan Sepakbola	22
4. Hakikat Latihan.....	23
5. Hakikat Kondisi Fisik	30

6. Pendekatan Latihan.....	33
7. Hakikat <i>Lunges</i>	34
8. Hakikat <i>Side Hops</i>	36
B. Penelitian Yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	40
D. Perumusan Hipotesis.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Teknik Pengumpulan Data.....	44
D. Metode dan Rancangan Penelitian.....	44
E. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Uji Reliabilitas	51
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
D. Hasil Analisis Data	53
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	55
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	60
A. Simpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur ..	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Tendangan <i>Long Pass</i>	20
Gambar 8. Teknik Tendangan <i>Long Pass</i>	21
Gambar 9. Latihan <i>Walking Lunges</i>	36
Gambar 10. Latihan <i>Side Hops</i>	39
Gambar 11. Rancangan Penelitian	45
Gambar 12. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	46
Gambar 13. Tes Kemampuan Tendangan Jarak Jauh	65
Gambar 14. Dokumentasi Pengarahan	97
Gambar 15. Dokumentasi Treanment	97
Gambar 16. Dokumentasi Tes.....	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	50
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	51
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	51
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	52
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	52
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1).....	53
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2).....	53
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	54
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	54