

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN *SINGLE MULTI JUMP* DAN
FROG JUMP TERHADAP *LONG PASS* SISWA SSB PANJI LARAS
KABUPATEN TULUNGAGUNG USIA 12-13 TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :
PANDU PUTRA PRANATA
NPM. 16.1.01.09.0091

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi oleh:

PANDU PUTRA PRANATA

NPM: 16.1.01.09.0091

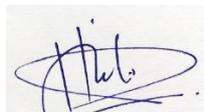
Judul:

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN *SINGLE MULTI JUMP* DAN
FROG JUMP TERHADAP *LONG PASS* SISWA SSB PANJI LARAS
KABUPATEN TULUNGAGUNG
USIA 12-13 TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 28 JUNI 2021

Pembimbing I



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Pembimbing II



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

PANDU PUTRA PRANATA

NPM: 16.1.01.09.0091

Judul:

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN *SINGLE MULTI JUMP* DAN
FROG JUMP TERHADAP *LONG PASS* SISWA SSB PANJI LARAS
KABUPATEN TULUNGAGUNG
USIA 12-13 TAHUN 2020**

Telah dipertahakan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 12 Juli 2021

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Dr. Wasis Himawanto, M.Or.)
2. Penguji I : (M. Nur Kholis, M.Or.)
3. Penguji II : (M. Anis Zawawi, M.Or.)



Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

iii

Skripsi oleh:

iii

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Pandu Putra Pranata
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl.Lahir : Tulungagung, 03 Maret 1998
NPM : 16.1.01.09.0091
Fak/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Juni 2021

Yang Menyatakan



PANDU PUTRA PRANATA
NPM: 16.1.01.09.0091

MOTTO

*“Berbuatlah Baik Kepada Semua Orang, Tanpa Mengharap Budi Balasnya
Kepada Kita.”*

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua Orang Tuaku, Bapak Supani dan Ibu Kinani serta keluarga besar atas segala do'a, dukungan dan motivasi yang telah diberikan.
2. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing dan pengajar yang selama ini tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk memberi Pengetahuan dan Pengalaman.
3. Keluarga Besar Sekolah Sepak Bola (SSB) Panji Laras dan Sahabat, Teman – Teman saya selalu memberi semangat dan motivasi saya sampai terselesaikannya skripsi ini.

Terimakasih sebesar-besarnya untuk semuanya, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Abstrak

Pandu Putra Pranata: Pengaruh Perbandingan Latihan *Single Multi Jump* dan *Frog Jump* terhadap Ketepatan *Long Pass* siswa SSB Panji Laras Kabupaten Tulungagung usia 12-13 tahun 2020, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Penelitian ini dilatar belakangi melalui hasil pengamatan peneliti, bahwa teknik dasar bermain sepak bola, khususnya kemampuan pemain SSB Panji Laras, Kab. Tulungagung usia 12-13 tahun dalam *passing* dan *controlling* masih kurang tepat sasaran. Di sisi lain mental pemain saat berada di lapangan tergolong sangat canggung baik dalam uji coba dan berkompetisi.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) adakah pengaruh latihan *Single Multi Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* siswa SSB Panji Laras, Kab. Tulungagung usia 12-13 tahun 2020 ? (2) adakah pengaruh latihan *Frog Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* siswa SSB Panji Laras, Kab. Tulungagung usia 12-13 tahun 2020 ? (3) adakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Single Multi Jump* dan *Frog Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* siswa SSB Panji Laras, Kab. Tulungagung usia 12-13 tahun 2020 ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi-experimental-design*. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 22 pemain SSB Panji Laras. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji-t, dan persentase besarnya pengaruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) ada pengaruh latihan *Single Multi Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* SSB Panji Laras. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, (2) ada pengaruh latihan *Frog Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* SSB Panji Laras. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, (3) terdapat perbedaan pengaruh latihan *Single Multi Jump* dan *Frog Jump* terhadap ketepatan *Long Pass* SSB Panji Laras. Hal ini dapat dibuktikan dengan perolehan persentase besarnya latihan *Single Multi Jump* sebesar 9,88% lebih kecil dibandingkan persentase besarnya latihan *Frog Jump* sebesar 17,93% terhadap ketepatan *Long Pass*.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, direkomendasikan: (1) keefektifan variasi latihan perlu dioptimalkan guna meningkatkan keterampilan secara fisik, teknik, dan taktik bagi pemain, (2) latihan *Frog Jump* dapat dijadikan alternatif latihan dalam meningkatkan ketepatan *Long Pass* permainan sepak bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas.

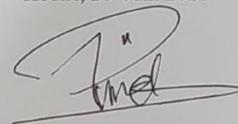
Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi M.Pd. selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. M. Anis Zawawi, M.Or. selaku dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehat dalam proses penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri.
8. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 28 Juni 2021



PANDU PUTRA PRANATA

NPM.16.1.01.09.0091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepak Bola.....	9
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepak Bola.....	10
3. Hakikat Sekolah Sepak Bola.....	12
4. Teknik Dasar Sepak Bola.....	13
5. Hakikat Latihan.....	19
6. Latihan <i>Plyometrik</i>	26
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	33
C. Kerangka Berpikir.....	35

D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel	38
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	50
B. Uji Prasyarat Analisis Data.....	56
C. Pengujian Hipotesis.....	61
D. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kelas Interval.....	49
Tabel 4.1. X_1 ke Y Descriptive Statistic.....	52
Tabel 4.2. Frekuensi Data Kelas Kontrol.....	52
Tabel 4.3. X_2 ke Y Descriptive Statistic.....	54
Tabel 4.4. Frekuensi Data Kelas Eksperimen.....	54
Tabel 4.5 Uji Normalitas	56
Tabel 4.6. <i>Test Of Homogeneity of Variances</i>	57
Tabel 4.7. <i>Test Of Homogeneity of Variances</i>	57
Tabel 4.8. <i>Paired Samples t-test</i>	58
Tabel 4.9. <i>Paired Samples t-test</i>	59
Tabel 4.10. <i>Paired Samples Statistics</i>	60
Tabel 4.11. <i>Independent Sample Test</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Single Mutiple Jump	23
Gambar 2.2. Frog Jump	25
Gambar 3.1. Alur Rancangan penelitian	40
Gambar 2.1. Lapangan Tes <i>Long Pass</i>	42
Gambar 4.1. Grafik Nilai Pre Test dan post tes (Single Multi Jump).....	53
Gambar 4.2. Grafik Nilai Pre Test dan post tes (Frog Jump)	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Hasil Penelitian
Lampiran 2	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 6	Sertifikat Bebas Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Hampir semua orang baik itu laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, remaja, pemuda, maupun orang tua di zaman modern ini telah melakukan olahraga khususnya sepakbola, meskipun hanya untuk sekedar rekreasi, menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby/kesenangan. Akan tetapi ada pula yang bertujuan bermain sepakbola untuk mencapai prestasi sebagai seorang pemain sepakbola yang profesional. Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan antar regu atau tim dengan cara menendang bola menggunakan kaki dengan mencetak gol adalah tujuannya. Sepakbola dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 11 pemain ditambah dengan pemain cadangan yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan dan menjaga agar gawang sendiri tidak kemasukan bola dari tim lawan.

Menurut Yunus (2013), dijelaskan bahwa sepak bola adalah tontonan yang menarik bagi para penggemarnya, puluhan ribu bahkan ratusan ribu pasang mata terpukau, rongga dadanya menjadi lapang karena diliputi rasa gembira atau sebaliknya menjadi merasa kecewa dan sedih yang mendalam. Luapan kegembiraan dan bangga bahkan lupa diri karena tim andalannya memperoleh kemenangan atau kecewa karena tim yang sedang

dibanggakan mengalami kekalahan merupakan gambaran perasaan masing-masing orang dalam mengagumi olahraga sepak bola. Pertandingan sepakbola sendiri dimainkan berdasarkan waktu dan aturan main yang telah ditentukan oleh federasi sepakbola dunia atau FIFA. Dalam pertandingan resmi, sepakbola dimainkan menggunakan dua babak dimana pada setiap babak berlangsung selama 45 menit dengan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis.

Sepakbola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali empat puluh lima menit. Karena sepakbola merupakan permainan beregu maka untuk menciptakan sebuah gol diperlukan serangkaian proses kerjasama antar pemain di dalam satu tim. Bagi pemain, sepak bola merupakan ajang bergengsi yang melibatkan unsur kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, serta keberanian selama jangka waktu dua kali empat puluh lima menit. Oleh sebab itu pada masing-masing pemain harus memiliki dan menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik dan benar seperti menendang bola, mengoper bola, menggiring bola, dan mengontrol bola. Kesemuanya itu tentu diperlukan latihan yang sistematis, untuk meningkatkan kemampuan para pemain dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan. Beberapa contoh latihan khusus dalam meningkatkan kemampuan para pemain dalam sepak bola diantaranya adalah latihan *Single Multi Jump* dan latihan *Frog Jump*.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari dapat menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapabilitas fungsi fisik dan daya latihan, sehingga penampilan olahraga dapat efektif. Beberapa bentuk latihan fisik untuk mengembangkan fisik dan daya ledak latihan diantaranya adalah dengan melakukan latihan kekuatan yang dilanjutkan dengan latihan kecepatan dan dapat pula dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan *pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu latihan *Single Multi Jump* dan *Frog Jump*.

Menurut Gede (2013), latihan *Single Multi Jump* adalah latihan yang dilakukan dengan memulai tolakan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakkan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat. Ulangi rangkaian dengan kaki yang lain saat mendarat. Pada saat latihan *Single Multiple Jump* otot-otot yang dikembangkan adalah *sar-torius, illiacus, gracilis, biceps femoris, semitendinous, semimembranosus, gluteus maximus dan gluteus minimus*.

Sedangkan, menurut Chu (2000), latihan *Frog Jump* adalah latihan yang dimulai dengan berdiri *semi-squad* dengan kaki selebar bahu, menggunakan ayunan tangan yang besar dan pergerakan ke arah sebaliknya (fleks) dari kaki, melompat ke depan sejauh mungkin. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan punggung bagian bawah, dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan *angkle*. Latihan ini memiliki tujuan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot kaki yang kuat dan impresif.

Saat peneliti sedang melakukan sebuah observasi di lapangan, peneliti menemukan sekolah sepak bola (SSB) di Desa Ngrejo, Kecamatan Tanggunggunung, Kabupaten Tulungagung, melihat anak-anak sedang latihan maka dari itu saya tertarik untuk melakukan penelitian pada SSB tersebut. Sedikit cerita SSB tersebut berdiri sudah

hampir 9 tahun. SSB tersebut bernama SSB Panji Laras. SSB Panji Laras sudah dikenal oleh anak-anak dan pemuda di sekitarnya, khususnya dalam membina atlet dan pemain sepak bola. SSB Panji Laras sering mengikuti berbagai event atau turnamen penting yang diadakan oleh ASKAB PSSI Tulungagung maupun mengikuti turnamen di luar kota meskipun belum pernah menjuarai tetapi pembinaan yang dilakukan sangatlah baik.

Saya mengikuti perkembangan SSB Panji Laras yang berusia 12-13 tahun saat latihan maupun pertandingan. Disana saya menemukan sebuah permasalahan yang terjadi yaitu saat pertandingan saya melihat permainan mereka sering kehilangan bola saat melakukan umpan jauh, operan jauh, dan ketika mendapat tendangan bebas maupun tendangan sudut anak-anak juga kurang bisa memanfaatkan peluang tersebut karena tendangan yang mereka miliki. Mereka kurang kuat, hanya ada satu atau dua anak yang mampu melakukan tendangan secara kuat atau tendangan jauh (*long pass*).

Passing merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang paling baik adalah apabila pemain melakukannya dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga melakukannya. Melakukan *passing* memang membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar tetap menguasai bola dengan sempurna. *Passing* yang akurat adalah teknik dasar dan kunci yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. *Passing* yang akurat dan tepat akan memberikan warna dan nilai tambah bagi pemain dalam memperlihatkan kemampuan bermainnya di lapangan. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan oleh tiap pemain dalam pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Menurut Rustiawan (2014), teknik *long pass* yang baik adalah melakukan tendangan dengan sudut dan arah bola sebesar 45° , sehingga akan mendapatkan hasil arah bola yang sejauh mungkin. Agar dapat melakukan *long pass* yang baik, seorang pemain sepak bola harus menguasai tekniknya.

Saya melihat latihan di SSB tersebut, masih ada kekurangan pada latihan yang mengarah kepada teknik bermain, terkhusus dalam tendangan jarak jauh (*long pass*). Maka, perlu adanya inisiatif latihan tambahan dalam meningkatkan daya fisik kepada

anak-anak yang sekiranya memberikan perubahan meskipun tidak secara langsung tetapi itu juga perlu diberikan. Maka dari itu saya ingin memberikan sedikit latihan tentang kekuatan otot kaki yaitu dengan latihan *single multi jump* dan *frog jump* untuk anak-anak tersebut, sebagai bentuk alternatif latihan yang bisa sedikit membantu agar anak-anak bisa lebih kuat saat melakukan tendangan jauh (*long pass*). Dalam bermain sepak bola, latihan fisik sangatlah penting dalam menunjang kemampuan fisik pemain saat melakukan permainan dikarenakan kondisi fisik merupakan salah satu elemen penting dalam latihan.

Berdasarkan uraian latar belakang dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat latihan maupun pertandingan yang berlangsung di lapangan, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang mengarah pada jauhnya *passing* atas. Dari uraian diatas peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul ‘Pengaruh perbandingan latihan *single multiple jump* dan *frog jump* terhadap *Long Pass* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Panji Laras Usia 12-13 Tahun’.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah :

1. Kemampuan pemain dalam melakukan tendangan jauh (*long pass*) masih mengalami kekurangan.
2. Latihan masih bersifat spontanitas, sehingga perlu ada inisiatif latihan alternatif yaitu implementasi latihan *single multi jump* dan *frog jump*.
3. Identifikasi perbedaan latihan *single multi jump* dan *frog jump* dalam melatih keterampilan *long pass* dalam olahraga sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

1. Subyek penelitian : Seluruh pemain SSB Panji Laras usia 12-13 tahun
2. Obyek penelitian : SSB Panji Laras, Desa Ngrejo, Kec. Tanggunggunung

3. Kegiatan : Melakukan eksperimentasi keefektifan 2 bentuk latihan, yaitu *single multi jump* dan *frog jump*
4. Aspek yang diteliti : Keterampilan tendangan jauh (*long pass*)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *single multi jump* terhadap *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020 ?
2. Adakah pengaruh latihan *frog jump* terhadap *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020 ?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *single multi jump* dan *frog jump* terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *single multi jump* terhadap *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020.
2. Untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *frog jump* terhadap *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020.
3. Untuk mengetahui perbedaan hasil pengaruh latihan *single multi jump* dan *frog jump* terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Panji Laras usia 12-13 tahun 2020.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan *tujuan* penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dari hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *Long Pass* melalui latihan yang telah dilakukan pada Siswa Sekolah Sepakbola Panji Laras usia 12-13 tahun. Penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan terhadap penelitian selanjutnya

untuk disempurnakan.

2. Secara Praktis

Bagi Sekolah Sepakbola Panji Laras penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan pertimbangan program latihan. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk merancang program latihan. Sedangkan bagi pemain, dapat dijadikan sebagai pedoman dan tolak ukur kemampuannya masing masing.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. (2008). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- _____. (2011). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Batty, C. Eric. (2003). *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Barrow, P.E.D. (1971). *Physical Education*. Philadelphia hal. 310.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Candra. (2010). Pengaruh Latihan Plyometric (Side Hop) Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Dalam Permainan SepakBola SMPN 1 Nglipar. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Chu. D. (2000). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics. Djoko Pekik.
- Chu, Donal A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press. Champaign. Illinois
- Dikti. (2012). *Gerak Dasar, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. [http://www.google.com/seacrh/gerak dasar lompat.php](http://www.google.com/seacrh/gerak_dasar_lompat.php), diakses tanggal 20 Oktober 2020.
- Ganesha, Putra. (2010). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Villa 2000.
- Gede, E.I. (2013). Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound dan Skipping Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 424-437
- Gusdiyanto, H., Asim, & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Keterampilan *Long Pass* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 424-437
- Hariyoko. (2012). *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Di Kota Malang*. Disertasi tidak diterbitkan
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Irwansyah, Riza. (2012). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash dan Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Usia 13-17 Tahun. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- KONI. (2000). *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Luxbacher J. A. (2004). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Karya.
- Radcliffe, J.C dan Farentinos, RC. (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat PEMBERDAYAAN Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Rustiawan, Hendra. (2014). *Pengaruh Latihan Isotonik Dan Isotonik+Isometrik Alternating Terhadap Jarak Akurasi Tendangan Long Pass Pada Cabang Olahraga Sepakbola*. Bandung: Tesis tidak diterbitkan
- Safar, Gempur. (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*. (online).tersedia:<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metodekolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>, diunduh 25 Oktober 2020.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soedarminto, (1991). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soedjono. (2001). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sucipto dkk,. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryanto. (2019). *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Suwarno. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Wibowo, A., Hariyanto, E., & Tomi, A. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometric Frog Jump* dan *Single Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Siswa SMPN 21 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 398–410
- Yon, Nor Muhammad. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas Dalam permainan Sepakbola Pada Siswa SSO Real Madrid UNY KU-15. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yunus, M. (2013). *Dasar-dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang



