

# JURNAL ILMIAH

# Bina EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

*Pendidikan Moral dalam Puisi "Sajak Buat Tuhan II" Karya Ajip Rosidi: Sebuah Tinjauan Strukturalisme Semiotik*

*Enny Hidayati*

*Pengaruh Latihan Power Otot Tungkal terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola*

*M. Haris Satria dan Marja Desandra*

*Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Berjalan, Bertari, dan Melompat Menggunakan Pendekatan Bermain Siswa Sekolah Dasar*

*Arti Hidayat dan Karyati*

*Telaah NMA-nMA Didaktis Carpen pada Buku Teks Bahasa Indonesia*

*Hasriani Mayrita dan Indah Meri Yanti*

*Upaya Peningkatan Pembelajaran Permatian Bola rangan Melalui Metode Pendekatan Taktil pada Mahasiswa Olahraga PGRI Palembang*

*Sahrul Hamidi*

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Darma**

Bina  
EDUKASI

Vol9

No.1

Hal. 01-58

Juni, 2016

ISSN:1979-8598



Jurnal Ilmiah  
*Bina* EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

DAFTAR ISI

<b><i>Pendidikan Moral dalam Puisi "Sajak Buat Tuhan II" Karya Ajip Rosidi: Sebuah Tinjauan Strukturalisme Semiotik</i></b>	
<i>Enny Hidajati</i>	01 - 10
<b><i>Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola</i></b>	
<i>M. Haris Satria dan Marja Desandra</i>	11 - 20
<b><i>Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Berjalan, Berlari, dan Melompat Menggunakan Pendekatan Bermain Siswa Sekolah Dasar</i></b>	
<i>Arif Hidayat dan Karyati</i>	21 - 30
<b><i>Telaah Nilai-Nilai Didaktis Cerpen pada Buku Teks Bahasa Indonesia</i></b>	
<i>Hastari Mayrita dan Indah Meri Yanti</i>	31 - 48
<b><i>Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolatangan melalui Metode Pendekatan Taktik pada Mahasiswa Olahraga PGRI Palembang</i></b>	
<i>Sahrul Hamidi</i>	49 - 58

# PENGARUH LATIHAN *POWER OTOT TUNGKAI* TERHADAP PENINGKATAN TENDANGAN JARAK JAUH SEPAKBOLA

M. Haris Satria<sup>1</sup>, Marja Desandra<sup>2</sup>  
Dosen Universitas Bina Darma<sup>1</sup>, Mahasiswa Universitas Bina Darma<sup>2</sup>  
Jalan Ahmad Yani No.3 Palembang  
Sur-el: mharis\_satria@yahoo.com<sup>1</sup>, m.desandra@yahoo.com<sup>2</sup>

---

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of Tuck Jump With Knees Up Against Increasing Long Distance Kick In Football Students Extracurricular SD Negeri 146 Palembang. This research is purely experimental. With the population of extracurricular students SD Negeri 146 Palembang which amounted to 40 students. The instrument used is a long-distance football kick. This study showed that the Tuck Jump With Knees Up exercise affects students' long kicks, with an increase in the experimental group from 11.79 to 14.52 or the average long-distance kick further to 2.73. Data analysis techniques used are normality test, homogeneity test using bartlett test, hypothesis test and t test. The t test shows that  $t_{(count)} = 2.97$  while  $t_{(table)} = 1.69$  with  $dk = 38$  and  $\alpha = 5\%$  so  $t_{(count)} = 2.97 > t_{(table (0.95) (38))} = 1.69$ . So the conclusion statistika taken is  $H_a$  accepted with significance.*

**Keywords:** *tuck jump with knees up, football, kick.*

**Abstrak:** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai (Tuck Jump With Knees Up) terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang. Jenis penelitian ini eksperimen murni. Dengan populasi siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah tendangan jarak jauh sepakbola. Penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Power Otot Tungkai (Tuck Jump With Knees Up) memengaruhi tendangan jarak jauh siswa, dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen dari 11,79 ke 14,52 atau rata-rata tendangan jarak jauh menjadi lebih jauh sebesar 2,73. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas menggunakan tes bartlett, uji hipotesis dan uji t. Uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 2,97$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,69$  dengan  $dk = 38$  dan  $\alpha = 5\%$  sehingga  $t_{hitung} = 2,97 > t_{tabel (0,95)(38)} = 1,69$ . Sehingga kesimpulan statistika yang diambil adalah  $H_a$  diterima dengan signifikasian.*

**Kata kunci:** *power otot tungkai, sepakbola, tendangan*

---

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik serta untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah

satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Sehingga terlihat baik pria maupun wanita, tua maupun yang muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Olahraga dapat dijadikan juga alat pemersatu.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut

serta memajukan Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Salah satunya seperti permainan sepakbola yang merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di dunia, baik di kota, di desa maupun di pelosok tanah air, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, serta pria maupun wanita. Hal ini dapat terlihat dengan semakin banyaknya perkumpulan-perkumpulan dan sekolah-sekolah sepakbola yang berdiri. Dengan berdirinya sekolah-sekolah tersebut dapat dijadikan sarana untuk pembibitan dan pembinaan persepakbolaan di masa yang akan datang.

Dilihat dari perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia, bahwa olahraga sepakbola ini sangat populer dibandingkan dengan olahraga lain sehingga sebagian besar orang Indonesia gemar akan olahraga ini. Hal ini dikarena olahraga tersebut sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepakbola, namun ini adalah suatu hal yang kontradiksi, olahraga yang paling populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan. Jangankan bertanding di kelas dunia, di wilayah regional pun masih kurang dibanding dengan negara tetangga.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan keistimewaannya dari permainan ini adalah hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang

yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Menurut Ika (2007: 8), menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan.

Sepakbola menurut Sucipto dkk (2000: 7), adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sedangkan menurut Muhajir (2007: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola". Oleh karena permainan sepakbola adalah olahraga beregu, maka seorang pemain sepakbola selain memiliki kemampuan teknik ia juga harus dapat bekerja sama dengan pemain lain sebagai sebuah tim.

Tujuan kesebelasan adalah berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke gawang (Soekatamsi, 2001: 1). Menurut pendapat dari Nurhasan (2007: 44), bahwa sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang berdiri dari dua tim atau regu dan masing-masing regu terdiri dari 11 orang dengan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Jadi, tujuan bermain sepakbola adalah untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Dalam setiap cabang olahraga terdapat teknik dasar. Dalam sepakbola pun terdapat teknik dasar yang mendukung permainan. Teknik dasar dibedakan menjadi dua macam, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Menurut Soekatamsi (2001: 24), teknik tanpa bola yang terdiri dari lari cepat; mengubah arah, melompat dan meloncat; gerak tipu tanpa bola; dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas dan merebut bola, dan teknik khusus penjaga gawang .

Sucipto dkk (2000:7) menyatakan bahwa sepakbola mempunyai teknik-teknik dasar sepakbola, diantaranya: menendang (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*). Menurut Mielke (2007:1) kemampuan dasar bermain sepakbola harus dikuasai. Dasar-dasar bermain sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*uggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan terampil, untuk itu dapat ditingkatkan melalui latihan. Menurut Kokasih (1985: 46) menyatakan bahwa latihan (*training*) memegang peranan yang sangat penting bagi peningkatan prestasi atlet cabang olahraga apapun. Sepakbola Nasional (apalagi regional/lokal), yang disebut latihan sepakbola sering hanya bermain bola saja. Latihan sepakbola hanya dianggap sekedar

berkumpul-kumpul saja, tendang bola sebentar langsung “bermain bermain” sebelas lawan sebelas di lapangan.

Di negara Indonesia jarang sekali pemain-pemain sepakbola dilatih teknik bermain sepakbola sampai baik dan benar, seperti latihan menendang, mengumpan, menggiring, latihan “*one touch football*”, latihan *foowork* dan lain-lain, yang lebih memprihatinkan lagi adalah bahkan latihan fisik hampir ditinggalkan sepenuhnya, sehingga fisik pemain sepakbola Indonesia rata-rata lemah dan mempunyai napas yang pendek, terkecuali pemain-pemain tertentu yang mempunyai talenta dan fisik yang sangat baik.

Pada hal di negara-negara lain, latihan-latihan dasar adalah menu utama dalam suatu latihan sepakbola. Salah satunya teknik dalam permainan sepakbola yaitu gerakan-gerakan dengan bola yang salah satunya adalah menendang. Menendang bola merupakan salah satu latihan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Perhatikan gerak-gerakan para pemain sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola.

Sesuai uraian di atas maka tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu menjauhkan bola dari gawang sendiri dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Meilke (2007: 64) menyatakan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik

tendangan adalah melatih tendangan dengan menggunakan teknik yang baik dan benar. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh mana tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak di tuju. Pemain yang memiliki teknik menendang yang baik dan benar, akan mampu bermain secara efisien.

Dalam permainan sepakbola untuk bisa menghasilkan tendangan jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh dan mencapai tujuan. Menurut Scheunemann (2008: 126) *power training* juga perlu sekali dilakukan karena selain akan meningkatkan kerasnya tendangan, *power training* juga membantu stabilitas tubuh sehingga tidak mudah limbung saat beradu badan dengan lawan.

Agar tendangan menjadi jauh dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih *power* otot tungkai. Dalam melatih *power* otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *pliometrik*. Adapun metode latihan *pliometrik* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Tuck Jump With Knees Up*. Apakah dengan latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap tendangan jarak jauh.

Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 146 Palembang didapatkan bahwa kemampuan menendang siswa masih dikategorikan kurang maksimal dalam melakukan tendangan jarak

jauh. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan tendangan yaitu dalam melakukan tendangan hasil tendangan siswa tidak jauh. Pada hal tendangan jarak jauh ini dapat digunakan seperti *crossing*, *shooting*, tendangan bebas dan tendangan *corner*.

Setelah melakukan observasi awal maka peneliti melakukan kajian yang lebih mendalam untuk melihat kemampuan tendangan jarak jauh siswa. Kajian yang dilakukan tersebut berpedoman kepada lembar pengamatan yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan pedoman dasar pembinaan atlet sepakbola usia muda. Dari hasil kajian tersebut diperoleh hasil bahwa kemampuan tendangan jarak jauh siswa masih kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh *power* otot tungkai siswa masih kurang kuat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Power* otot Tungkai (*Tuck Jump With Knees Up*) terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai (*Tuck Jump With Knees Up*) terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang.

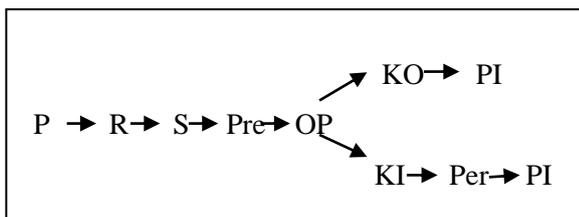
## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis atau metode eksperimen sungguhan (*true eksperimen research*) dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen yang merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang merupakan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (Arikunto, 2006: 117).

### 2.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Hal ini dikarenakan tes yang dilakukan bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *power* otot tungkai dengan metode latihan *Tuck Jump With Knees Up* yaitu variabel bebas (X) terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh yaitu variabel terikat (Y).



Sumber: Arikunto (2006:87)

**Gambar 1. Rancangan Penelitian**

Keterangan:

P : Sampel

R : Random

S : Sampel

Pre : Pre test

OP : Ordinal pairing

KI : Kelompok Eksperimen

Per : Perlakuan

PI : Post test

KO : Kelompok Kontrol

### 2.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Arikunto, 2006: 130). Keseluruhan yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 40 orang siswa putra.

Arikunto (2006: 131) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. "Untuk sekedar ecer-ecer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih".

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang tahun ajaran 2012/2013 dengan jumlah 40 orang siswa putra.

### 2.4 Teknik Sampling

Langkah-langkah kegiatan dalam penelitian ini adalah memilih dan menetapkan sampel (S) penelitian dengan karakter utama yang relatif sama, pelaksanaan *pretest* di awal eksperimen, kemudian menyusun skor berdasarkan peringkatnya yang dimulai dari skor

terbesar hingga kecil, dan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara *ordinal pairing* yang diranking berdasarkan peringkat tes.

## 2.5 Prosedur Latihan

Sukadiyanto (2011: 15) mengatakan bahwa sebelum melakukan latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Frekuensi Latihan : 3x Seminggu
- 2) Lama Latihan : 6 minggu
- 3) Waktu Latihan : 14.30–16.30 WIB
- 4) Kenaikan Beban Latihan :
  - Ringan - 60 %
  - Sedang - 70 %
  - Berat - 80 %
- 5) Jenis Latihan : *Tuck Jump With Knees Up*
- 6) Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan tendangan jarak jauh
- 7) Materi latihan adalah pendahuluan (apersepsi dan pemanasan), inti latihan, dan penutup (pendinginan dan evaluasi)

## 2.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2012: 148). Tes yang akan digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian pada penelitian ini, yaitu tes peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola yaitu mengukur sejauh mana hasil tendangan jarak

jauh siswa. Metode latihan yang digunakan latihan *Tuck Jump With Knees Up*.

Tes pengukuran terhadap jauhnya hasil tendangan bola menggunakan instrumen *Warner test of Soccer Drill* (Barrow dan McGee, 1979: 281). Alat yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan bola adalah meteran dengan satuan meter atau m.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Karakteristik Sampel

Sekolah Dasar (SD) Negeri 146 Palembang merupakan SD yang terletak di Kecamatan Sukarami Palembang. Adapun fasilitas yang dimiliki cukup luas dan memadai, berupa lapangan basket, bulu tangkis, serta voli. Sementara untuk ruangan terdapat 12 ruangan yang terdiri dari ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang UKS dan ruangan kelas. Penelitian ini dilakukan pada 40 orang siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang sebagai populasi dengan sampel 40 orang siswa ekstrakurikuler yang dibagi menjadi dua kelompok dengan sistem *ordinal pairing* berdasarkan tes awal (*pretest*) yaitu sebanyak 20 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 20 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan *power otot tungkai (tuck jump with kness up)* dengan intensitas latihan selama 6 minggu. Setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*posttest*) terhadap kelompok eksperimen dan kontrol.

### 3.2 *Screening* Sampel Populasi

Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah keseluruhan dari populasi. Dikarenakan jumlah siswa ekstrakurikuleranya kurang dari 100 orang siswa putra yaitu 40 orang siswa putra maka keseluruhan populasi dijadikan sampel.

### 3.3 Perhitungan Statistik Dasar

Tes awal (*pretest*) dilakukan dengan cara memberikan latihan bagaimana teknik menendang bola jarak jauh terhadap 40 orang sampel, hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan menendang bola. Kemudian hasil *test* awal tersebut disusun (dirangking) dari yang terjauh sampai yang terdekat sebagai syarat *ordinal pairing*. Begitu pula untuk tes akhir (*post test*) akan dihitung juga berapa tendangan paling jauh dan tendangan paling dekatnya. Dari perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan rata-rata (*mean*), modus dan standar deviasinya.

Hasil *pretest* kelompok eksperimen dalam penelitian ini yaitu tendangan yang paling jauh (19,50 meter) dan tendangan yang paling dekat (5,20 meter). Sehingga rata-ratanya 12,69 meter, modusnya 12,33 meter, dan standar deviasi 3,97 meter.

Hasil *pretest* kelompok kontrol dalam penelitian ini tendangan yang paling jauh (18,40 meter) dan tendangan yang paling dekat (6,20 meter). Sehingga rata-ratanya 12,81 meter, modusnya 12,66 meter, dan standar deviasi 2,93 meter.

Setelah selesai melakukan penelitian dilakukan tes akhir pada seluruh sampel penelitian untuk mengetahui adakah peningkatan dari hasil latihan yang dilakukan. Hasilnya adalah tendangan yang paling jauh (20,40 meter) dan tendangan yang paling dekat (6,20 meter). Sehingga rata-ratanya 13,11 meter, modusnya 10,73 meter, dan standar deviasi 4,12 meter.

Setelah selesai melakukan penelitian dilakukan tes akhir pada seluruh sampel penelitian untuk mengetahui adakah peningkatan dari hasil latihan yang dilakukan. Hasil *posttes* kelompok kontrol adalah tendangan yang paling jauh (21,20 meter) dan tendangan yang paling dekat (6,50 meter). Sehingga rata-ratanya 13,13 meter, modusnya 12,39 meter, dan standar deviasi 3,14 meter.

### 3.4 Hasil Uji Normalitas

Dari analisis daftar frekuensi pada *pretest* kelompok eksperimen nilai  $\bar{x} = 12,69$  Mo = 12,32 S = 3,97, maka diperoleh nilai Km untuk data *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,09 dan pada kelompok kontrol nilai  $\bar{x} = 12,81$  Mo = 12,66, S = 2,93, maka diperoleh nilai Km untuk data *pretest* kelompok kontrol sebesar 0,05. Karena nilai kedua Km tersebut terletak diantara (-1) dan(+1) maka data ini berdistribusi normal.

### 3.5 Hasil Uji Homogenitas

Dari hasil analisis data, diperoleh nilai  $S^2 = 12,14$  ; Log  $S^2 = 1,08$  ; B = 41,04 dan  $X_{hitung}^2 = 1,35$ . Dari daftar distribusi chi kuadrat dengan

dk = 1 dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh bahwa  $X^2_{(0,95)(1)} = 3,84$  dan  $X^2_{hitung} = 1,35$ . Ternyata  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ , jadi sampel tersebut berasal dari populasi yang sama atau homogen.

### 3.6 Hasil Uji Hipotesis

Semua sebaran data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan uji hipotesis (uji t). Hipotesis yang diuji sebagai berikut.

$H_0$  : tidak terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang, jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

$H_a$  : terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang,  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ . Dari hasil perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,97$  sedangkan  $t_{tabel}$  dengan dk =  $n_1 + n_2 - 2 = 38$  dan  $\alpha = 5\%$  adalah 1,69 (tabel distribusi t) berarti  $t_{hitung} = 2,97 > t_{tabel} = 1,69$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  maka dapat disimpulkan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai (*Tuck Jump With Knees Up*) terhadap Peningkatan Kemampuan

*Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Jarak Jauh Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang*”.

### 3.7 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara memberikan tes terhadap latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) pada permainan sepakbola, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) pada permainan sepakbola di SD Negeri 146 Palembang yang dilihat melalui pengujian hipotesis dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,97 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,69, sehingga kriteria pengujian hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  sedangkan  $H_0$  ditolak.

Adanya pengaruh tersebut ditandai dengan besarnya nilai rata-rata hasil tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola. Kelompok eksperimen atau kelompok yang menggunakan perlakuan berupa latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) sebesar 13,80, sedangkan nilai rata-rata untuk tendangan jarak jauh untuk kelompok kontrol atau kelompok yang tidak menggunakan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) adalah sebesar 13,16 adapun perbedaan tersebut dikarenakan kekuatan otot tungkai menjadi kuat dikarenakan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with knees up*) selama 6 minggu latihan.

Deskripsi hasil data dari *pretest* ke *posttest* eksperimen data yang diperoleh dari pengambilan sampel data yang dilihat dari tabel data perbandingan, 12,23 hasil rata-rata *pretest* dan hasil 13,80 rata-rata *posttest* yaitu meter 13,80 - 12,23 meter = 1,57 Meter, ini berarti *pretest* ke *posttest* eksperimen mengalami peningkatan yang tidak berlebihan. Deskripsi hasil data dari *pretest* ke *posttest* kontrol data yang diperoleh dari pengambilan sampel data yang dilihat dari tabel data perbandingan 12,36 hasil rata-rata *pretest* dan 14,11 hasil rata-rata *posttest* yaitu 14,11-12,36= 1,75 Meter, ini berarti bahwa *pretest* ke *posttest* eksperimen mengalami peningkatan yang relatif.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with kness up*) yaitu sebesar 1,57 meter.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas diperoleh bahwa “Ada Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai (*Tuck Jump With Knees Up*) terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang”.

Dari hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai  $M_x = 1,4574$  ;  $M_y = 0,69$  ;  $\sum x^2 = 13,3115$  ;  $\sum y^2 = 12,278$  dan  $N = 40$ , dengan mensubstitusikan nilai-nilai tersebut ke dalam uji t, diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,97$ , sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $dk = 38$  dan  $\alpha = 5\%$  adalah 1,69.

Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ , dimana  $t_{(1-\alpha)}$  adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan  $dk = n_1+n_2-2$  dan peluang  $(1-\alpha)$  dengan harga  $t_{hitung} = 2,97 > t_{tabel(0,95)(38)} = 1,69$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima signifikan.

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Barrow, Harold M dan McGee, Rosemary. 1979. *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Lea & Febiger. Philadelphia.
- Ika, Dian. 2007. *Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Putri Mataram Sleman*. Skripsi tidak diterbitkan. FIK UNY. Yogyakarta.
- Meilke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati. Bandung.
- Nurhasan. 2007. *Kebugaran Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Scheunemann, Timo 2008. *Ciri Sepakbola Modern*. Dioma Ikapi. Malang.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. IKIP Yogyakarta. Yogyakarta.

- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung. Bandung.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepakbola*. Universitas Terbuka. Jakarta.