

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP HASIL
LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
TIM TAMBUSAI FC**

SKRIPSI



OLEH:

**ALEBRI
NIM. 1834051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**ALEBRI
NIM. 1834051**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 14 Juni 2023



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP HASIL
LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
TIM TAMBUSAI FC**

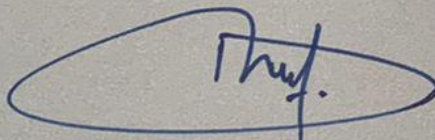
Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : ALEBRI
NIM : 1834051
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

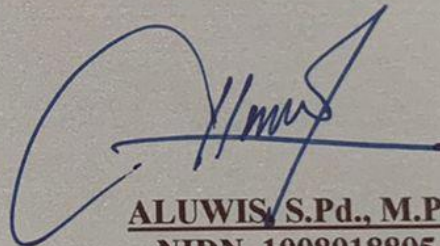
Disetujui oleh:

Pembimbing I



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

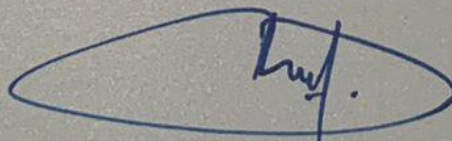
Pembimbing II



ALUWIS, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

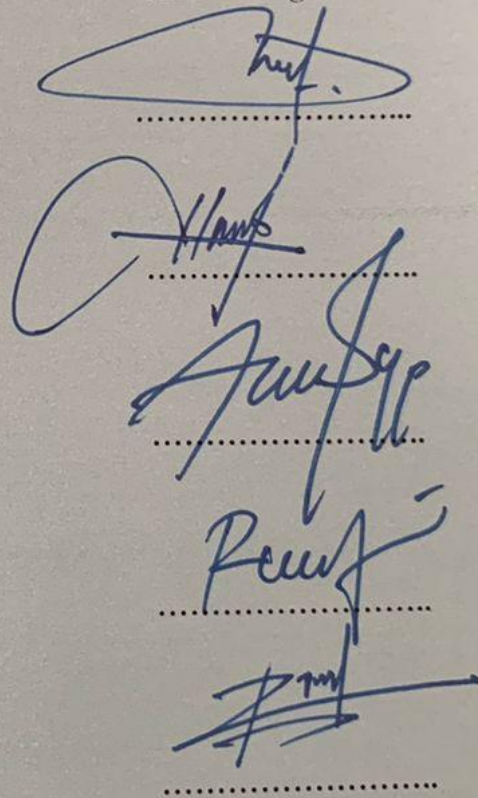
ALEBRI
NIM. 1834051

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 14 Juni 2023 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101
Ketua
2. Aluwis, S. Pd., M. Pd
NIDN. 1008018805
Sekretaris
3. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
Anggota
4. Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO
NIDN. 1003039301
Anggota
5. Riwaldi Putra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020099201
Anggota

Tanda Tangan



.....

.....

.....

.....

.....

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP HASIL
LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
TIM TAMBUSAI FC**

ALEBRI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2023

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat *Long Passing* pada Pemain Tambusai FC masih kurang baik. Terlihat Banyak pemain yang belum mampu melakukan *Long Passing*, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mengenai pada sasaran yang dituju. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* (X) terhadap Hasil *Long Passing* (Y).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Tambusai FC yang berjumlah 15 pemain, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrumen dalam penelitian adalah tes *Long Passing*. Data diambil dari tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post-test*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *Single Multiple Jump* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Single Multiple Jump* berpengaruh terhadap Hasil *Long Passing*, dimana skor rata-rata 26.75 meningkat sebesar 2.80 atau 3% menjadi 29.55 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 6.733 > t_{tabel} 1.761$).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan *Single Multiple Jump* berpengaruh terhadap *Single Multiple Jump* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC.

Kata Kunci: *Single Multiple Jump, Long Passing*

**THE EFFECT OF SINGLE MULTIPLE JUMP TRAINING ON LONG
PASSING RESULTS IN FOOTBALL GAMES
TEAM TAMBUSAI FC**

ALEBRI

*Physical and Healty Study Program Faculty of Teacher
Training and Education University
of Pasir Pengaraian
2023*

ABSTRACT

This research started from the observations of researchers in the field who saw that Long Passing on Tambusai FC players was still not good. It can be seen that many players have not been able to do Long Passing, so the kicks they take do not hit the intended target. This study aims to determine the effect of the Single Multiple Jump Exercise (X) on the Results of Long Passing (Y).

This research was conducted using a quasi-experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were Tambusai FC football players, totaling 15 players, while the sampling technique used total sampling where all populations were sampled. The instrument in this research is the Long Passing test. Data was taken from the initial test (Pre-test) and the final test (Post-test). The treatment in this study was the Single Multiple Jump exercise given for 6 weeks with a frequency of 3 times a week. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the Single Multiple Jump Exercise had an effect on the Long Passing Results, where the average score of 26.75 increased by 2.80 or 3% to 29.55 in the Post-test. The statistical results show that ($t_{\text{count}} 6.733 > t_{\text{table}} 1.761$).

The conclusion in this study is that the Single Multiple Jump Exercise has an effect on the Single Multiple Jump in the Tambusai FC Team Football Game.

Keywords: *Single Multiple Jump, Long Passing*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC”**. Hasil Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Selesainya penyusunan Hasil Penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Aluwis S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi untuk menyelesaikan Hasil Penelitian ini
2. Bapak Dr., Or., Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Dosen Penguji I, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Dosen Penguji II, dan Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Hasil Penelitian ini.
3. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan

4. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing Peneliti yang telah sabar dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
7. Seluruh karyawan Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Hasil Penelitian ini selesai.
8. Orang tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat atas selesainya Hasil Penelitian ini.
9. Keluarga yang telah memberikan motivasi atas selesainya Hasil Penelitian ini.
10. Pelatih, pengurus, dan pemain SSB Tambusai yang telah memberikan izin dan membantu peneliti hingga sampai ke tahap Hasil Penelitian ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga Hasil Penelitian ini terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki Peneliti. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat Peneliti harapkan baik itu dari segi

metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Hasil Penelitian ini dapat bermanfaat bagi Peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Pasir Pengaraian, April 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Sepakbola	9
2.1.2 Hakikat <i>Long Passing</i>	12
2.1.3 Hakikat Latihan.....	13
2.1.4 Hakikat <i>Single Multiple Jump</i>	21
2.2 Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29

3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Instrumen Penelitian	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.7 Teknik Analisis Data	35
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data.....	38
4.1.1 Hasil <i>Pre-test Long Passing</i> pada Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC	39
4.1.2 Hasil <i>Post-test Long Passing</i> pada Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC	40
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	42
4.2.1 Uji Liliefors	42
4.2.2 Uji Homogenitas Varians	43
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	44
4.3 Pembahasan	44
4.3.1 Latihan <i>Single Multiple Jump</i> Berpengaruh terhadap Hasil <i>Long Passing</i> dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC.....	45
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test Long Passing</i>	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test Long Passing</i>	41
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas	42
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians	43
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	11
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	28
Gambar 3.2 Instrumen Tes <i>Long Passing</i>	32
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-test Long Passing</i>	40
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post-test Long Passing</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan <i>Single Multiple Jump</i>	51
2. Hasil <i>Pre-test Long Passing</i>	57
3. Hasil <i>Post-test Long Passing</i>	58
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mencari Data <i>Long Passing</i>	59
5. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	60
6. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	61
7. Tabel Uji Homogenitas Varians.....	62
8. Data Uji Hipotesis	63
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	65
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	66
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	67
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	68
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F.....	69
14. Nilai Persentil untuk Distribusi T	71
15. Dokumentasi Penelitian.....	72
16. Daftar Hadir Pemain Tambusai FC	77
17. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data <i>Pre-Test, Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-Test</i>	78
18. Surat Permohonan Penelitian dari BPMPH	79
19. Surat Balasan Penelitian dari Pengurus <i>Club</i> U-16 Tambusai	80