

The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas

Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi Ankle Weight terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas

Deffri Anggara

Departemen Phsyical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author: :

deffri.anggara@unived.ac.id

How to Cite :

Anggara, D. (2021). *The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas*. Sinar Sport Jurnal, 1(1). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [18 November 2021]

Revised [28 November 2021]

Accepted [23 December 2021]

Kata Kunci :

Latihan Menendang
Beban Modifikasi Ankle
Weight
Hasil Tendangan
Jarak Jauh

Keywords :

Kicking Practice
Ankle Weight Modifikasi
Kick Results
Long distance

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas. Dalam Penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas sebanyak 46 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu membagi dua kelompok, 23 kelompok eksperimen dan 23 kelompok kontrol. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode teknik simple random sampling dengan sistem ordinal pairing. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, maka di dapatlah thitung = 2,881 dan ttabel = 1,669. Pengujian hipotesisnya adalah terima Ha jika thitung > ttabel dan tolak Ho jika thitung < ttabel berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat thitung = 2,881 > ttabel = 1,669 di mana ttabel didapat dari perhitungan interpolasi.

ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the long-distance kick results of Class VII students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. In this study, the population was male students of Class VII at SMP Negeri 2 Ujan Mas as many as 46 people using random sampling technique by ordinal pairing, namely dividing two groups, 23 experimental groups and 23 control groups. The method in this study used a simple random sampling technique with an ordinal pairing system. The technique used to collect data is a test technique, data analysis technique using t test. The results of data processing and analysis show that the data is normally distributed and homogeneous, then hypothesis testing can be performed using the t-test, so that tcount = 2.881 and ttable = 1.669. Testing the hypothesis is to accept Ha if tcount > ttable and reject Ho if tcount < ttable based on the results of the calculations that have been carried out, it is obtained tcount = 2.881 > ttable = 1.669 where ttable is obtained from interpolation calculations.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga

gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sucipto, 2000: 7). Sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui, yaitu: (a) kaki tumpu, (b) kaki yang menendang, (c) bagian bola yang ditendang, (d) sikap badan, (e) sikap badan.

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan passing atas menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002: 11).

Kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002:2). Latihan mengayunkan kaki menggunakan beban dengan awalan sikap berdiri dan di ayunkan kedepangerakan ini dilakukan untuk melatih tendangan agar kekuatan otot kaki menjadi lebih kuat.

Hakikat Sepakbola

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bolake gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo I, 2010: 23). Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7).

Sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing - masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan) (Luxbacher, 2012:42)

Tendangan Jauh dalam Sepak bola

Tujuan dari menendang bola adalah untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol, untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas. (Tom F, 2002: 33). Tendangan jarak jauh dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh - jauhnya.(Danny, 2007: 115).

Tendangan jarak jauh merupakan gerakan linier, dimana pengertian gerak linier adalah perpindahan suatu benda atau tubuh secara keseluruhan dari suatu tempat ketempat yang lain, dengan kata lain merupakan hasil akhir dari proses awal menendang bola dengan cara melambung sampai jatuhnya bola kesasaran, (Joseph A, 2000 : 97).

Hakikat Latihan

Menurut Harsono (2015 : 103) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga jumlah beban latihan serta intensitas latihan bertambah. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rusli L, 2002:

3). Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

Menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang - ulang waktunya. Karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.

Beban modifikasi ankle weight

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar : 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data melalui pre-test dan post-test dapat digunakan untuk memperoleh data yang diinginkan dan sesuai dengan kepentingan penelitian. Pengumpulan data tentang jauhnya tendangan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 2 Ujan Mas yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Pelaksanaan dilakukan dengan keterampilan teknik menendang bola pada permainan sepak bola, dengan indikator penilaiannya yaitu dengan cara melakukan tendangan bola sejauh mungkin dengan diberikan 2 kali kesempatan menendang dan di ambil jarak terjauh dari kedua tendangan sebagai hasil tes menendang bola. "Pelaksanaan pre-test dan post-test, test-tor diberikan stretching yang cukup, untuk memperoleh data yang valid test-ti mengambil satu orang untuk mencatat skor dan tim juri (dosen pembimbing) dan test-ti mengambil test-tor secara bergantian untuk melakukan test". (Nurhasanah, 2001:182). Setelah memperoleh data dari pre test (tes awal) kemudian menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik random sampling dengan sistem ordinal pairing.

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan analisa data. Data yang diujikan adalah data hasil tes awal kedua kelompok dengan menggunakan uji kemiringan kurva. Apabila didapat nilai kelompok eksperimen dan kontrol terletak antara (-1) dan (+1), maka data tersebut berdistribusi normal dengan menggunakan kemiringan kurva (kemiringan pearson) dengan rumus.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas membentuk sampel tersebut. Untuk homogenitas digunakan uji barlett menggunakan statistik chi kuadrat. Syarat sampel dinyatakan homogen apabila $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$.

HASIL

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi homogen, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t. Kriteria pengujian hipotesisnya yaituterima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1 - \alpha)$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

(1 - α) dimana t (1 - α) adalah t yang terdapat dalam tabel distribusi t dengan dk = $n_1 + n_2 - 2$ dan peluang (1 - α).

Tabel 1 Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Perbandingan rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

No	K. Eksperimen		Beda (x)	x^2	No.	K. Kontrol		Beda (y)	y^2
	Pre-test	Post-test				Pre-test	Post-test		
1	39,91	40,87	0,96	0,9409	1	37,85	40,25	2,40	5,76
2	39,22	41,19	1,97	3,8809	2	37,17	40,19	3,02	9,1204
3	39,27	40,27	1	1	3	36,88	37,87	0,99	0,9801
4	36,49	39,90	3,41	11,6281	4	36,07	37,71	1,64	2,6896
5	36,44	37,58	1,14	1,2996	5	36,03	37,19	1,16	1,3456
6	34,79	35,78	0,99	0,9801	6	34,99	35,60	0,61	0,3721
7	34,35	35,07	0,72	0,5184	7	34,94	35,57	0,63	0,3969
8	32,66	33,26	0,60	0,36	8	34,92	35,48	0,56	0,3136
9	32,63	34,36	1,73	2,9929	9	33,63	34,69	1,06	1,1236
10	32,65	36,80	4,15	17,2225	10	33,29	34,46	1,17	1,3689
11	32,60	33,65	1,05	1,1025	11	33,29	34,29	1	1
12	31,89	32,63	0,74	0,5625	12	33,28	34,13	0,85	0,7225
13	31,49	32,68	1,19	1,4161	13	33,24	33,57	0,33	0,1089
14	31,09	31,47	0,38	0,1444	14	33,22	33,46	0,24	0,0576
15	29,57	32,60	3,03	9,1809	15	32,65	33,31	0,66	0,4356
16	29,19	31,48	2,29	5,2441	16	32,62	33,30	0,68	0,4624
17	29,10	30,20	1,10	1,21	17	32,40	33,29	0,89	0,7921
18	28,79	32,48	3,69	13,6161	18	31,89	32,98	1,09	1,1881
19	28,37	30,69	2,32	5,3824	19	31,86	32,92	1,06	1,1236
20	28,08	31,80	3,72	13,8384	20	31,82	32,87	1,05	1,1025
21	28,06	31,40	3,34	11,1556	21	31,09	31,50	0,41	0,1681
22	28,05	29,89	1,84	3,3856	22	31,07	31,49	0,42	0,1764
23	27,60	28,07	0,47	0,2209	23	30,28	31,42	1,14	1,2996
24	27,64	29,19	1,55	2,4025	24	30,25	31,01	0,76	0,5776
25	27,66	29,50	1,84	3,3856	25	28,79	29,88	1,09	1,1881
26	27,69	28,39	0,70	0,49	26	28,78	29,58	0,80	0,64
27	26,87	28,08	1,21	1,4641	27	28,74	28,70	-0,04	-0,0016
28	26,82	28,37	1,55	2,4025	28	27,29	27,87	0,58	0,3364
29	26,48	27,26	0,78	0,6084	29	27,24	27,79	0,55	0,3025
30	26,06	26,87	0,81	0,6561	30	27,20	27,05	-0,15	-0,0225
31	25,65	26,06	0,41	0,1681	31	26,05	26,53	0,48	0,2304
32	24,80	26,08	1,28	1,6384	32	25,24	26,40	1,16	1,3456
Σ			51,96	120,4986	Σ			28,29	35031,2

$$\Sigma x = 51,96 \quad \Sigma x^2 = 120,49 \quad n_x = 32$$

$$\Sigma y = 28,29 \quad \Sigma y^2 = 35031,2 \quad n_y = 32$$

$$M_x = \Sigma x / n$$

$$= 51,96 / 32$$

$$M_y = \Sigma y / n$$

$$= 28,29 / 32$$

$$\begin{aligned}
 &= 1,623 & &= 0,884 \\
 \sum x^2 &= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n} & & \sum y^2 = \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n} \\
 &= 120,49 - \frac{(51,96)^2}{32} & & = 35031,2 - \frac{(28,29)^2}{32} \\
 &= 120,49 - \frac{2699,84}{32} & & = 35031,2 - \frac{800,3241}{32} \\
 &= 120,49 - 84,31 & & = 35031,2 - 25,010 \\
 &= 36,12 & & = 35,006
 \end{aligned}$$

Pada tabel distribusi t, t_{tabel} dengan $dk = 62$ pada taraf kenyataan 95% tidak ada. Untuk itu harus dilakukan interpolasi terhadap yang ada pada tabel, dengan α dan peluang yang sama. Dalam hal ini penulis mengambil $dk_1 = 60$ dan $dk_2 = 120$. Interpolasi $dk = 62$ terhadap $dk_1 = 60$ dan $dk_2 = 120$ sebagai berikut :

Jadi, t_{tabel} $dk = 62$ dengan taraf kepercayaan 95% = 1,669 dengan harga $t_0 = 2,7781$ dan dikonsultasikan dengan $t_{0,95} = 1,669$ ternyata t_0 lebih besar dari nilai t pada tabel distribusi. $2,7781 > 1,669$

"Terdapat beda yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol". Maka hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 02 Ujan Mas" dapat diterima.

PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Kelompok Eksperimen

Hasil tes awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen di dapatkan bahwa hasil Tendangan jarak jauh tertinggi adalah 40,31 dan yang terendah adalah 26,75. Sedangkan hasil tes akhir (posttest) tendangan jarak jauh kelompok eksperimen tertinggi adalah 42,33 dan terendah 24,55. Sehingga di dapat rata-rata hasil tendangan jarak jauh sepak bola adalah 32,21. Berdasarkan data tersebut, peningkatan hasil tendangan jarak jauh meningkat 2,51. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rusli L, 2002: 38). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Bompas dalam Apta Mylsidayu (2015:50) peningkatan hasil latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu , apabila latihan dilakukan minimal 3x seminggu, dan maksimal 12-14x dalam seminggu (sehari 2 sesi). Semakin sering/banyak latihan dan beban semakin meningkat maka peningkatan akan terjadi semakin cepat, tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi *overtraining*.

Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Kelompok Kontrol

Hasil tes awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol di dapatkan bahwa hasil Tendangan jarak jauh tertinggi adalah 38,85 dan yang terendah adalah 26,20. Sedangkan hasil tes akhir (posttest) tendangan jarak jauh kelompok kontrol tertinggi adalah 40,25 dan terendah 26,40. Sehingga di dapat rata-rata hasil tendangan jarak jauh adalah 33,67. Berdasarkan data tersebut, peningkatan hasil tendangan jarak jauh meningkat 0,89. Hal tersebut dikarenakan siswa pada kelompok kontrol tidak di beri latihan. Menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan terhadap siswa kelompok kontrol pada saat penulis melakukan penelitian, meskipun kelompok kontrol tidak diberi perlakuan berupa latihan menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* seperti kelompok eksperimen, namun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terjadi karena sebagian siswa kelompok kontrol mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket pada hari kamis dan sebagian siswa kelompok kontrol yang lain mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli pada hari sabtu. Kemudian ada sebagian siswa kelompok kontrol yang lain hampir setiap hari bermain sepak bola di sekitar lingkungan mereka. Hal inilah yang mempengaruhi peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada siswa kelompok kontrol.

Pembahasan Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Latihan Menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* terhadap kelompok eksperimen selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Hasil dari perlakuan siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti latihan menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* ternyata sangat baik. Pada siswa yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) ternyata tidak membawa peningkatan tendangan jarak jauh sepak bola. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis. *Ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang berisi pemberat serbuk besi. Beban yang digunakan yaitu dengan memodifikasi beban *ankle weight* dengan berisikan pasir, memodifikasi *ankle weight* ini karena peneliti hanya memiliki satu *ankle weight* benda yang asli dan karena keterbatasan biaya. Menurut Sumosardjono (2001:11) bila latihan telah berlangsung dalam jangka waktu cukup lama paling sedikit 4-8 minggu, dan anda berlatih secara teratur dengan takaran yang cukup, maka terjadilah efek latihan (*training efek*). Latihan beban adalah latihan dimana seseorang olahragawan atau atlet harus mampu mendorong, mengangkat, menarik suatu benda baik itu diri sendiri atau beban dari luar. Istilah ini juga mencakup segala bentuk latihan melawan tahanan misalnya berat beban sendiri. *Barbel*, *dumble*, jaket beban, dan sepatu beban, ataupun benda yang diikatkan dibagian tubuh lainnya, Bempa (dalam Nurcahyo,2010:37). Dapat pula menggunakan *ankle weight* sebagai beban latihan.

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengetahui jauhnya tendangan pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya Utara adalah tes kemampuan menendang jauh yaitu siswa melakukan *long passing* ke dalam lapangan tes *long passing*, dimulai dari batas bola diam yang berada pada garis tepi. Seperti dikemukakan oleh Saifuddin A (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari menggunakan teknik *test-retest* dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015:98), secara fisiologis latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka 6-8 minggu dengan frekuensi minimal tiga kali seminggu. Menurut E. L. Fox juga dalam Sajoto (2013:63), bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi yang dipakai 3-5 kali seminggu, dan dalam rentang waktu 4-8 minggu, yang terpenting harus memperhatikan frekuensi latihan per minggunya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menendang menggunakan beban modifikasi ankle weight terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan kesimpulan diatas, yaitu : (1) gunakanlah latihan menendang menggunakan beban modifikasi ankle weight ini sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola, (2). Sebaiknya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan tercapai, (3). Perlunya latihan ini lebih lanjut untuk meneliti berbagai bentuk latihan yang dapat mendukung peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola karena dapat bermanfaat bagi pengembangan variasi latihan dan keterampilan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bompas, T. O. (2000). Total Training For Young Champions. Campaign : Human Kinetics
2. Chu, D. (2000). Jumping into Plyometrics. Illinois: Human Kinetics.
3. Cipta.N, A. (2012). Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia.
4. Danny, Mielke. (2007). Dasar-dasar Sepakbola. Bandung : Pakar raya
5. Harsono. (2015). Pelatihan Olahraga. Bandung : PT.Remaja Rosta Jaya
6. Herwin. (2006). Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
7. Husdarta. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung ALFABETA
8. Irianto, D.P (2002). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta.
9. Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
10. Iykrus, (2012). Permainan Sepak Takraw. Palembang : Unsri Press
11. Joseph A, L. (2000). Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
12. Koger, R. (2007). Latihan dasar andal sepakbola remaja. Jakarta: Macanan jaya cemerlang.
13. Luxbacher (2012).Sepak Bola.jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
14. Martens, Rainer. (2004). Successful Coaching. Human Kinetics Publisher, INC, Champaign, Illinois.
15. Mylsidayu, Apta. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: CV. Alfabet
16. Ngurah Nala, I Gusti. (2011).Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali : Udayana University Press
17. Radcliffe, J. d. (2002). Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Surakarta Terjemahan M. FurqonH.dan Muchsin Doewes: Universitas Sebelas Maret.
18. Rusli L. (2002). Olahraga dan Etika Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
19. Saifuddin Azwar (2001).Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
20. Subroto, T & Sukatamsi. (2007). Permainan Besar Bola Voli dan Sepakbola: Universitas Terbuka.
21. Sucipto dkk,. (2000). Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan dan Kebudayaan.
22. Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Tarsito: Bandung.
23. Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
24. Sajoto. (2000). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
25. Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.

26. Sukirno. (2012). Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani. Palembang: Unsri press.
27. Sukirno, W. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri press.
28. Sumadi,J. (2010). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
29. Sumosardjono, Sadoso. 2001. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
30. Tohar. (2002). Ilmu Kepelatihan Lanjut . Semarang: FIK UNNES.
31. Tom fleck, R. q. (2002). Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
32. Widiastuti, (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya
33. Sumber lain :
34. Nurcahyo, Fathan.(2010).Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Sisiwa Ku 15 Tahun Di Ssb Selabora Fik UNY Pada Tahun 2010.Jurnal.FIK.UNY
35. Subagyo, Irianto.(2010).Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun.Tesis tidak diterbitkan.Yogyakarta:PPs UNY.