

ABSTRAK

FEBRI ADI KARTIAN (2019): Pengaruh Latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* Dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa kurangnya daya ledak otot tungkai yang mengakibatkan kurang optimalnya hasil terhadap tendangan jarak jauh tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *one leggeg reactive jump over* dan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci.

Metode penelitian ini adalah Eksperimen Semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sepakbola Kayro Fc kabupaten kerinci berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* yaitu 18 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes tendangan jarak jauh. Data di analisis dengan menggunakan uji-*t*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu 1). Kelompok Eksperimen I terdapat pengaruh latihan *one leggeg reactive jump over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, diperoleh $t_{Hitung} (11,525) > t_{Tabel} (2,306)$, hasil tendangan jarak jauh dapat dilihat dari skor rata-rata tes awal *pre-test* (22,35) menjadi (26,96) tes akhir *post-test*. 2). Kelompok Eksperimen II terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, diperoleh $t_{Hitung} (12,14) > t_{Tabel} (2,306)$, hasil tendangan jarak jauh dapat dilihat dari skor rata-rata tes awal *pre-test* (22,62) menjadi (25,17) tes akhir *post-test*. 3). Dapat disimpulkan bahwa dari hasil kedua metode Eksperimen latihan *one leggeg reactive jump over* lebih baik dari pada latihan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci.

Kata Kunci : Latihan *One Leggeg Reactive Jump Over*, *Barrier Hops*, Tendangan Jarak Jauh