

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN  
*DOUBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*LONG PASSING* ATLET SSB ALAHAN PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**WAHYU RULVIANDI**  
**2011/ 1104683**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

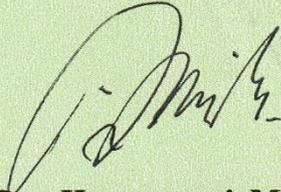
Judul : Pengaruh latihan *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang

Nama : Wahyu Rulviandi  
BP/NIM : 2011/1104683  
Jurusan : Kepeleatihan  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

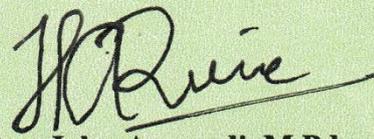
Disetujui :

Pembimbing I



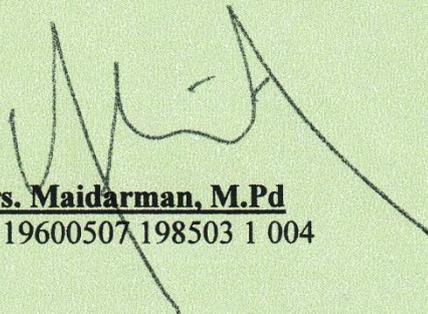
**Drs. Hermanzoni, M.Pd**  
NIP. 19610414 198603 1 007

Pembimbing II



**Drs. John Arwandi, M.Pd**  
NIP. 19630328 199001 1 001

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN *DOUBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUANG *LONG PASSING* ATLET SSB ALAHAN PANJANG**

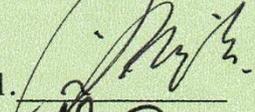
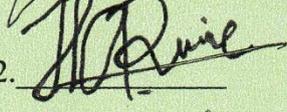
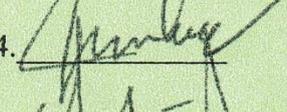
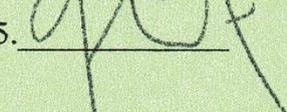
Nama : Wahyu Rulviandi  
BP/NIM : 2011/1104683  
Jurusan : Kepeleatihan  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

#### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
4. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

#### Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Alahan Panjang"** adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali Pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena berupa karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015  
Yang menyatakan

  
  
Wahyu Rulviandi  
1104683

## ABSTRAK

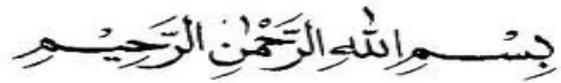
**Wahyu Rulfiandi (2014): Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Alahan Panjang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan *long passing* atlet SSB Alahan Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Alahan Panjang. Jenis penelitian ini adalah *exsperimen*.

Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepakbola SSB Alahan Panjang. Sampel penelitian sebanyak 30 orang, yang dipilih berdasarkan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes kemampuan *long passing*. Data kemudian di analisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan 1). Terdapat pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Alahan Panjang. Skor rata-rata saat pre tes (35,53) dan pada saat pos tes (41,39) dengan  $\{t_{hitung} (13,95) > t_{tabel} (1,76)\}$ . 2) Terdapat pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Alahan Panjang dengan skor rata-rata saat pre tes (35,63) dan saat pos tes (40,26) dengan  $\{t_{hitung} (11,3) > t_{tabel} (1,76)\}$ . 3) Pengaruh latihan *single multiple jump* lebih efektif dibanding latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Alahan Panjang.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Single Multiple jump dan Double Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Long Passing Atlet SSB Alahan Panjang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan kepelatihan Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat petunjuk, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Ibunda dan Ayahanda tercinta beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan.
3. Bapak Drs. Hermazoni, M.Pd selaku Pembimbing I.
4. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji.
6. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku penguji.
7. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku penguji.
8. Pelatih SSB Alahan Panjang Adi fernandes.
9. Atlet SSB Alahan Panjang.

10. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2011 khususnya anggota Lokal D 2011 yang selalu memberikan dorongan dan semangat.
11. Teman-teman satu kost yang selalu memberi dukungan, motivasi dan semangat baik akademik maupun non akademik.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan serta sumbangan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan berikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Desember 2014

Wahyu Rulviandi

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II. KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Sepakbola .....	9
2. <i>Long Passing</i> .....	12
3. <i>Single Multiple Jump</i> .....	17
4. <i>Double Multiple Jump</i> .....	20
5. Fisiologi Olahraga .....	22
6. Sistem Energi .....	24
7. Latihan .....	25
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Hipotesis Penelitian .....	37

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Rancangan Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
D. Populasi dan Sampel .....	40
E. Defenisi Operasional .....	41
F. Prosedur Penelitian.....	42
G. Jenis dan Sumber Data .....	43
H. Teknik Pengumpulan Data .....	44
I. Intrumen Penelitian .....	46
J. Teknik Analisis Data.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	56

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tingkatan Intensitas .....	27
2. Ordinally meatching pairing .....	39
3. Populasi Penelitian .....	40
4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
5. Tenaga Pembantu .....	45
6. Alat dan Perlengkapan.....	46
7. Deskriptif data Pengaruh Latihan <i>Single multiple jump</i> Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> .....	48
8. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Keterampilan <i>long passing</i> .....	49
9. Distribusi Frekuensi Skor Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Keterampilan <i>long passing</i> .....	50
10. Deskriptif data Pengaruh Latihan <i>Double multiple jump</i> Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> .....	51
11. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Keterampilan <i>long passing</i> .....	51
12. Distribusi Frekuensi Skor Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Keterampilan <i>long passing</i> .....	52
13. Pengujian Normalitas Data .....	53
14. Rangkuman Hasil Analisis Pengaruh Latihan <i>Single multiple jump</i> Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> .....	54
15. Rangkuman hasil analisis pengaruh latihan <i>double multiple jump</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i> .....	55
16. Rangkuman Hasil Analisis Pengaruh Latihan <i>Single multiple jump</i> Lebih efektif dibanding latihan <i>double multiple jump</i> Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Single Multiple Jump</i> .....	18
2. <i>Double Multiple Jump</i> .....	21
3. Kerangka Konseptual .....	37
4. Lapangan Tes Tendangan Lampung .....	46
5. Histogram <i>Pre Test</i> Keterampilan <i>Long passing</i> .....	49
6. Histogram <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Long passing</i> .....	50
7. Histogram <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Long passing</i> .....	52
8. Histogram <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Long passing</i> .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Pre Test Kemampuan Long <i>Passing</i> Setelah di Ranging.....	64
2. Hasil Pembagian Kelompok Pre Test Kemampuan <i>Long Passing</i> Setelah Di Matching .....	65
3. Data Pre Tes Dan Pos Tes Kemampuan <i>Long Passing</i> Dengan Latihan <i>Single Multiple Jump</i> .....	66
4. Data Pre Tes Dan Pos Tes Kemampuan <i>Long Passing</i> Dengan Latihan <i>Double Multiple Jump</i> .....	67
5. Uji Normalitas Hasil Pos Tes Kemampuan <i>Long Passing</i> Dengan Latihan <i>Single Multiple Jump</i> .....	68
6. Uji Normalitas Hasil Pos Tes Kemampuan <i>Long Passing</i> Dengan Latihan <i>Double Multiple Jump</i> .....	69
7. Uji Hipotesis 1 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Single Multiple Jump</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i> .....	70
8. Uji Hipotesis 2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Single Multiple Jump</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i> .....	72
9. Data Hasil Distribusi Frekuensi Norma Kemampuan <i>long passing</i> .....	74
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	75
11. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	76
12. Uji Distribusi t.....	77
13. Dokumentasi Penelitian .....	78
14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	86
15. Surat Balasan Penelitian dari SSB Alahan Panjang.....	87
16. Surat Keterangan dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	88

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai dasar dari aspek pembinaan olahraga, sudah merupakan bagian integral dari proses pembinaan olahraga. Membentuk atlet yang handal tidak lagi mampu dilakukan dengan cara-cara tradisional, oleh karenanya cara pembinaan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah saatnya dimanfaatkan untuk mengubah pola pembinaan olahraga dengan konsep modernisasi. Sesuai dengan UU. RI. No. 3 pasal 20 ayat 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengemukakan bahwa, “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2009:12).

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Salah satu cabang olahraga yang sangat pesat dilakukannya pembinaan adalah olahraga permainan sepakbola. sepakbola telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia.

Perkembangan teknik permainan sepakbola diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Bola yang dimainkan dari kaki ke kaki sehingga lawan tidak mampu merampas bola atau mengalami

kesulitan untuk mengambil bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Perkembangan tersebut mudah dipahami karena sepakbola dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. Namun, pada perkembangannya permainan sepakbola menjadi olahraga kompetitif. Karena itu, bola dimainkan dari kaki ke kaki sampai lawan tidak bisa atau sulit merampas bola. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan memainkan bola dari kaki ke kaki dalam permainan sepakbola menjadi tuntutan utama. Djezed (1985:8) mengemukakan, “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola”. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar sepakbola, salah satunya menendang.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada. Faruq (2008: 53) menyatakan bahwa “Menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbola ada prinsip teknik menendang bola yang harus di ketahui yaitu: letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan dan *follow through*”.

Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola, *passing* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memudahkan dalam menciptakan gol ke gawang lawan dalam pertandingan.

Kemampuan *passing* bukan hanya untuk pemain depan aja, tetapi sebaliknya seluruh pemain memiliki keterampilan untuk melakukan *passing*

dalam setiap kesempatan yang diperoleh. Apabila para pemain terampil dalam *passing* bola kaki ke kaki teman atau tim, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar, tentunya dengan kemampuan *passing* yang baik. Dikarenakan tuntutan permainan mengakibatkan pemain harus dapat memindahkan bola dengan tepat pada jarak jauh kepada teman atau tim, maka pemain dituntut agar dapat menguasai teknik *passing* jarak jauh atau lebih dikenal dengan nama *long passing*.

*Long passing* adalah salah satu bagian dari teknik dasar *passing*, yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran. Dengan mempelajari *long passing*, maka pemain dapat mencapai tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak gol. Teknik *long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang jauh di udara. Kualitas *long passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol. Oleh sebab itu, *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, terutama *long passing*. Menurut Gifford mengatakan (2003:22), “*Long passing* baik apabila sebuah operan melambung di atas kepala lawan dan susah di jangkau oleh lawan, bagian yang di tendang bagian bawah bola dan posisi badan condong ke belakang”.

Dari kutipan di atas setiap pemain sepakbola harus dapat melakukan *long passing* untuk memberikan bola dalam jarak yang jauh kepada teman satu tim. Dikarenakan jarak *long passing* adalah jauh, maka setiap pemain dituntut untuk memiliki kekuatan tendangan agar berhasil dalam mewujudkannya.

Apabila pemain sepakbola memiliki kekuatan tendangan yang baik, maka diharapkan kemampuan *long passing* dapat dihasilkan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 5 April 2014 kemampuan *long passing* para pemain masih jauh dari yang diharapkan hal ini terbukti setiap ada kesempatan *long passing*, banyak pemain SSB Alahan Panjang yang gagal untuk melakukan *long passing*, karena bola cenderung tidak mencapai target yang mereka inginkan disamping itu *long passing* yang dilakukan pemain sering tidak sampai, dan *long passing* yang dilakukan sering di rampas oleh pemain lawan hal ini terlihat saat pemain mencoba melakukan *long passing* dalam keadaan diam dan maupun dalam keadaan bola bergulir dan bola yang di berikanya tersebut lebih cenderung mudah diantisipasi oleh pemain lawan sehingga pemain lawan dengan mudah mengambil bola dari pemain, apabila hal ini dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi SSB Alahan Panjang. Hal ini dibenarkan juga oleh Adi Fernandez selaku pelatih yang melatih Atlet SSB Alahan Panjang.

Untuk menguasai kemampuan *long passing* secara baik banyak faktor yang mempengaruhinya seperti sarana prasarana, kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki untuk bermain bola juga ikut mempengaruhi penampilan hasil *long passing* yang dilakukan. Apabila sarana dan prasarana sepakbola seperti, lapangan dan bola yang digunakan untuk bermain sepakbola yang dimiliki sesuai standar PSSI, maka diharapkan kemampuan *long passing* dapat dihasilkan. Namun sebaliknya, apabila lapangan dan bola tidak sesuai dengan aturan standar PSSI tentu akan mempengaruhi

kemampuan *long passing* itu sendiri. Contohnya apabila lapangan yang dipakai untuk bermain bergelombang dan bolanya kurang angin atau kempes tentu *long passing* yang dihasilkan tidak akan seakurat saat kita *long passing* dengan bola dan lapangan yang sesuai dengan aturan standar PSSI.

Untuk meningkatkan kemampuan *long passing* yang baik faktor kondisi fisik sangat memegang peranan, karna tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dan kemampuan yang baik tanpa adanya kondisi fisik yang baik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sajato (1998:58) mengemukakan bahwa kemampuan kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekeuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak, (4) Kecepatan, (5) Kelenturan, (6) Keseimbangan, (7) Kordinasi, (8) Kelincahan, (9) Ketepatan, (10) Reaksi.”

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan kemampuan *long passing* khususnya untuk power otot tungkai, dalam meningkatkan power otot tungkai dan kemampuan *long passing*. Dalam permainan sepakbola untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai banyak metode yang bisa dipergunakan serta bentuk latihan yang digunakan seperti *reitanche exercise* dan metoda latihan *plyometric*. Hal ini di perjelas oleh Harsono (1988: 47) “Cara yang paling berhasil dalam meningkatkan daya ledak otot adalah dengan *reitanche exercie* atau latihan tahanan, di mana kita harus mengangkat beban diri sendiri maupun beban lain dari luar atau *external reitanche*”.

Metoda latihan *plyometric* pada prinsipnya mengembangkan power otot tungkai dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Adapun beberapa metode latihan *plyometric* dalam gerakan lompat (*hop*) di antaranya: “*Scicor jump, Single leg peed hop, dan Single multiple jump, Single leg leteral hop, Butt kick jump, Double multiple jump* dan lain-lain”. (Mcwelly dan Sandler, dalam Purnama (2011:5)

Mengingat banyaknya bentuk latihan *plyometric* yang bisa di pergunakan peneliti tertarik meneliti “Pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang” di karenakan latihan ini sangat sederhana dan mudah dilaksanakan karna hanya menggunakan berat tubuh sebagai bebannya.

Sehingga dari penelitian ini dapat menghasilkan satu kesimpulan yang bisa di pedomani untuk meningkatkan kemampuan *long passing* ke depannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan kekuatan berpengaruh terhadap kemampuang *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang
2. Latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang

3. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang
4. Latihan *single multiple jump* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang
5. Latihan *double multiple jump* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* Atlet SSB Alahan Panjang

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, serta fenomena dominan yang peneliti temukan dilapangan maka peneliti mambatasi masalah yang diteliti yaitu, “Pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang”.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang ?
3. Manakah yang efektif pengaruh latihan *single multiple jump* dibandingkan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan penelitian yang di ajukan, maka tujuan yang hendak di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang
2. Pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang
3. Pengaruh latihan *single multiple jump* lebih efektif dibanding latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *long passing* pada Atlet SSB Alahan Panjang

### **F. Mamfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para atlet sepak bola SSB Alahan Panjang
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah Ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori Kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan Olahraga.
4. Civitas akademik, untuk memperkaya disiplin ilmu Kepelatihan dalam bidang Keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.