

ABSTRAK

Hendra Rustiawan (2014) : Pengaruh Latihan Isotonik dan Isometrik *Alternating* Terhadap Jarak Hasil Tendangan Pada Cabang Olahraga Sepakbola. (Studi Eksperimen Pada Siswa *Saint Prima Football Academy* Usia 18-23 tahun) Tesis SPs. UPI.

Latar belakang penelitian, rendahnya kemampuan melakukan tendangan *long pass*. Hal ini dikarenakan keterbatasan pemahaman program latihan *weight training* dari pelatih dalam meningkatkan *power* tungkai, sarana dan prasarana yang terbatas terutama perlengkapan latihan beban, serta keterbatasan tingkat materi latihan yang ditentukan dari kualitas dan kreativitas pelatih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan isotonik dan isometrik *alternating* menggunakan alat yaitu *leg extention machine* terhadap peningkatan *power* tungkai untuk meningkatkan jarak hasil dan akurasi tendangan *long pass*.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Desain penelitian ini adalah *two group pre-post test design*. Populasinya adalah siswa *Saint Prima Football Academy* usia 18-23 tahun, sampel berjumlah 30 orang, 15 orang kelompok latihan isotonik dan isometrik, 15 orang kelompok latihan isotonik, sampel diambil dengan teknik sampling purposive. Instrumen yang digunakan adalah tes jarak hasil tendangan dan akurasi tendangan *long pass* melalui perlakuan selama dua bulan. Analisis data penelitian menggunakan SPSS serie 19, uji yang digunakan : uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas dengan *Lavene statistic*, uji *paired samples t-test*, dan *independent t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan isotonik dan isometrik *alternating* terhadap jarak hasil tendangan dengan nilai probabilitas (*sig.*) $0.000 < 0.05$, akurasi nilai probabilitas (*sig.*) $0.002 < 0.05$. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan isotonik terhadap jarak hasil tendangan dengan nilai probabilitas (*sig.*) $0.000 < 0.05$, akurasi nilai probabilitas (*sig.*) $0.002 < 0.05$.

Kesimpulan hasil penelitian : 1. Latihan isotonik dan isometrik *alternating* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap jarak hasil dan akurasi tendangan *long pass*. 2. Latihan isotonik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap jarak hasil dan akurasi tendangan *long pass*. 3. Latihan isotonik dan isometrik *alternating* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan isotonik secara signifikan terhadap jarak hasil dan akurasi tendangan *long pass*.

Saran : Latihan untuk meningkatkan tendangan jarak jauh dan akurasi sebaiknya menggunakan metode latihan isotonik dan isometrik *alternating*.

ABSTRACT

Hendra Rustiawan (2014) : The Isotonic and Isometric Alternating of leg power exercises upon the Achievement of The Distance on Long Pass Ball Kicking Among Soccer Player.
(Experimental Study On Saint Prima Football Academy students age 18-23 years)
ThesisSPs.UPI.

The background of the study, low ability to kick a long pass. This is due to limited understanding of weight training exercise program in improving the power limb coaches, facilities and infrastructure are limited, especially weight training equipment, as well as training material limitations specified level of quality and creativity coach.

This study aims to determine the effects of isotonic and isometric alternateng exercises by using a leg extension machine load is the increase in power leg kick to increase distance and accuracy drills impact on accuracy upgrades kick a long pass.

The method used was experimental. The design of this study is two-group pre-post test design. Student population is Saint Prima Football Academy 18-23 years of age, the samples were 30, 15 isotonic and isometric alternating exercise group, 15 people isotonic exercise group, samples were taken by purposive sampling technique. The instrument used is the test distance and accuracy kick a long pass through the treatment for two months. Analysis of research data using SPSS serie 19 trials used : test for normality with the Shapiro - Wilk, with Lavene homogeneity test statistic, test paired samplest-test, and independent t-test.

The results showed that 1). There is a significant effect of isotonic and isometric alternating exercises to distance kick with a probability value (sig.) $0.000 > 0.05$, the accuracy of the probability value (sig) $0.002 < 0.05$. 2)There is a significant effect of isotonic exercise to kick the distance with a probability value (sig.) $0.000 > 0.05$, the accuracy of the probability value (sig.) $0.002 > 0.05$.

Conclusion of the study: 1. Isotonic and isometric exercises alternating a significant influence on the result of distance and accuracy kick a long pass. 2. Isotonic exercises a significant influence on the distance and accuracy results kick a long pass. 3. Isotonic and isometric alternating exercise greater influence than with isotonic exercise significantly against ter-distance and accuracy results kick a long pass.

Suggestion : Exercise for improving of distance and accuracy on long pass a better use of isotonic and isometric alternating training methods.