

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 9 KOTA GORONTALO

Erik Marino¹⁾, Marsa Lie Tumbal²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Erik Marino)

erikmarino@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

ERIK MARINO.832 410 096 “ Perbandingan Pengaruh Latihan Box Jump dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Lompat Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo’’. Skripsi. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsa Lie Tumbal S.Pd.,M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar perbandingan pengaruh latihan box jump dan latihan depth jump terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah Two Group Pre Test and Post Test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo sebanyak 20 orang. Hasil penelitian: Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan box jump menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 13,23. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,83. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan box jump memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan depth jump menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,30. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,83. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan depth jump memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola. Dari hasil pengujian perbandingan latihan box jump dan depth jump, harga t_{hitung} 2,5. Sedangkan t_{daftar} 1,73 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbandingan antara hasil latihan box jump dan depth jump terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Menyundul, Sepak Bola, Box Jump, Depth Jump.

COMPARATIVE EFFECTS OF EXERCISE AND DEPTH BOX JUMP JUMP JUMP ABILITY AGAINST THE BALL IN FOOTBALL GAMES IN STUDENTS SON SMP 9 GORONTALO CITY

Erik Marino¹⁾, Marsa Lie Tumbal²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Erik Marino)

erikmarino@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstract

ERIK MARINO.832 410 096 " Comparative Effects of Exercise and Depth Box Jump Jump Ability Against the ball in Football Games In Students Son SMP 9 Gorontalo City ' ' . Thesis . Sports Coaching Education Department , Faculty of Health Sciences and Sport , University of Gorontalo . Supervisor I Marsa Lie Tumbal S.Pd. M.Pd and Advisor II Syarif Hidayat , S.Pd Kor. M.Or

Objective : To find out how big the box jump comparison of the effects of exercise and training on the ability of depth jump jump ball in a football game on male students of SMP Negeri 9 Gorontalo.

Methods: Experiments. This study design is Two Group Pre Test and Post Test . The sample of this study conducted on students outra Gorontalo City Junior High School 9 of 20 people. RESULTS: From the test results of pre -test and post-test group showed a jump box exercise price of 13.23 t . While the distribution list obtained from t list price of 1.83 . It turns out that the price of t has been in the reception area Ha. So we can conclude box jump training has an influence on the ability to jump ball in the game of football . From the test results of pre -test and post-test depth jump training group showed price t count equal to 3.30 . While the distribution list obtained from t list price of 1.83 . It turns out that the price t have to be in the reception area Ha . So we can conclude depth jump training has an effect on the ability to jump ball in the game of football . From the results of comparison testing exercises and depth jump box jumps , price t 2.5. While not on the list 1.73 significance level $\alpha = 0.05$. So it can be concluded there is a comparison between the results of the exercise box jumps and depth jumps on the ability to jump ball in the game of football on the students of SMP Negeri 9 Gorontalo.

Keywords : heading , Football , Box Jump , Jump Depth.