

**PENGARUH LATIHAN *SIT UP - BACK UP* TERHADAP JAUHNYA
HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi pada
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Univesitas Negeri Gorontalo

OLEH

OLAND EKA PRATAMA KADJIM

NIM: 832 411 007



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Di bawah saya yang bertanda tangan :

Nama : Oland Eka Pratama Kadjim

Nim : 832 411 007

TTL : Luwuk, 25 Oktober 1990

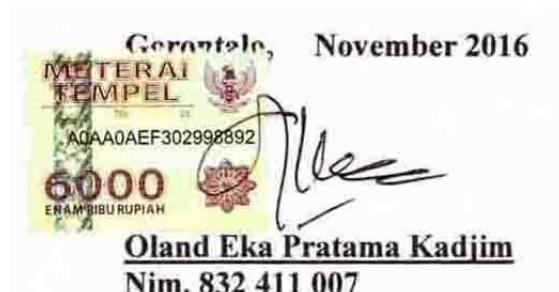
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis atau skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Adapun isi dari skripsi yang saya kutip dari bagian orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas dan sesuai dengan penulisan karya ilmiah.

Apabila suatu saat ditemukan kesalahan atau plagiat yang merupakan bukan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan sesuai dengan peraturan yang berlaku.



“PENGARUH LATIHAN *SIT UP - BACK UP* TERHADAP JAUHNYA
HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA”

Oleh

OLAND EKA PRATAMA KADJIM
832 411 007

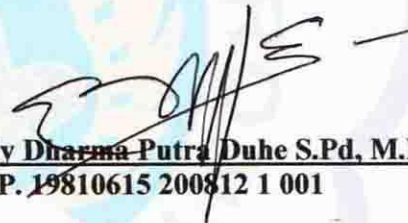
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing 1



Drs. Ruskin, M.Pd
NIP : 195712311986031026

Pembimbing 2



Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP : 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

**SKRIPSI YANG BERJUDUL
“PENGARUH LATIHAN *SIT UP - BACK UP* TERHADAP JAUHNYA
HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA”**

**OLEH
OLAND EKA PRATAMA KADJIM
NIM: 832 411 007**

Telah Di Pertahankan Di Dewan Penguji Pada

Hari / Tanggal : 11/11/ 2016

Waktu : 08,00 Wita

Nama Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip. 19571231 198603 1 026		14/11/2016
2. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001		14/11/2016
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or</u> Nip. 19790403 200501 1 003		14/11/2016
4. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19710721 200212 2 001		14/11/2016

**Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



**D. P. H. L. Latie Boekoesoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003**

ABSTRAK

Oland eka pratama kadjim 832 411 007. "Pengaruh Latihan *Sit Up-Back Up* Terhadap Jauhnya *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga". Pembimbing 1 Drs. Ruskin, M.Pd. Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S,Pd, M,Pd.

Tujuan diadakannya penelitian untuk meneliti seberapa besar pengaruh latihan *sit up* dan *back up* terhadap jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang dan mendapatkan latihan selama 2 bulan dalam volume 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test dan post test desigen*.

Selanjutnya hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 16.138$, nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$), diperoleh harga sebesar $= 1.729$. Dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t_{tabel} , berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 jika t observasi (t_o) $\geq t_{tabel}$ (t_t). Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *sit up* dan *back up* terhadap jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *sit up* dan *back up* dapat memberikan pengaruh terhadap jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci : Latihan *sit up* dan *back up*, jauhnya *heading*, sepak bola.

ABSTRACT

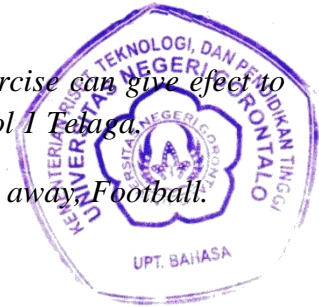
Oland Eka Pratama Kadjim 832 411 007. "The Effect of Exercise Sit Up-Back Up To Heading Away In The Game Of Football Junior class VII High School 1 Telaga". Supervisor I Drs . Ruskin, M.Pd and Advisor II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The objective of the study to investigate how much influence the exercise sit up and back up to heading away in the game of football junior class VII high school 1 telaga. With a sample of 20 people and get a workout for 2 months in a volume 3 times a week as well as using research design with one group pre-test and post-test design.

Subsequent test results obtained $t_{count} = 16,138$. t_{table} value at $\alpha = 0,05$; $df = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of $t_{table} = 1.729$. Thus t observasi greater than t_{table} , Based on the testing criteria that reject H_0 if t observasi (t_o) $\geq t_{table}$ (t_t), therefore the alternative hypothesis can be accepted or H_a , so it can be stated there is the influence of exercise sit up and back up to heading away in the game of football junior class VII high school 1 Telaga.

It can be concluded that the sit up and back up exercise can give effect to heading away in a game football junior class VII high school 1 Telaga.

Keywords : Sit up and Back up exercise and heading away, Football.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Janganlah Sekali-Kali Berkata Bohong Karna Itu Akan
Menjadi Awal Kebahongannmu Untuk Menutupi Kebenaran
Yang Lain (Oland)*

*Lebih Baik Dibenci Karena Mengabarkan Kebenaran
Dari Pada Dicintai Karena Mengatakan Kepalsuan
(Oland)*

**Belajar Tak Ada Batasnya, Sama Seperti Buku
Yang Tak Ada Kadaluarsanya (Oland)**

PERSEMBAHAN

*ALHAMDULILLAH, ATAS RAHMAT DAN HIDAYAH-NYA
SAYA DAPAT MENYELESAIKAN SKRIPSI INI DENGAN BAIK.
KARYA SEDERHANA INI KUPERSEMBAHKAN UNTUK :*

*KEDUA ORANG TUA KU (AYAH) SAMSUDIN KADJIM DAN (IBU)
KAMSINI WIRODIONO DAN ADIK-ADIKKU PEPY DWI RAHAYU
KADJIM, NUR FAZRHA KADJIM, NUR FADHILA KADJIM DAN
JUGA BUAT SESEORANG YANG SELALU MENEMANIKU SETIAP
WAKTU YANG TELAH MENDUKUNGKU, MEMBERIKU MOTIVASI
DAN SELALU MENDO'A KANKU.*

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

Sembah sujud tak henti-hentinya kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Sit Up - Back Up Terhadap Jauhnya Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga***”. skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan ujian sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai hambatan, namun berkat dan Ridho dari Allah SWT serta bantuan dari semua pihak, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati melalui kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hi, Syamsu Qamar Badu, M.Pd sebagai rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.P Selaku wakil Rektor Universitas Negeri Gorontalo
3. Eduart Wolok, S.T, M.T Selaku wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Fance M. Wantu, SH, MH Selaku wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo

6. Dr. Linje Boekoesoe, M.Kes. Sebagai Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
7. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
8. Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Ruslan, S.Pd. M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
10. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku ketua jurusan dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
11. Terima kasih kepada Bapak Drs. Ruskin, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Abd Rizal Hunowu, S.Pd yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta petunjuk dengan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
14. Bapak Yunus Adam S.Pd selaku Guru Mitra selama pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 1 Telaga.
15. Seseorang terdekatku Noviyanti Alamri yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan do'a selama ini.

16. Orang tuaku tercinta ayah Samsudin Kadjim dan ibu Kamsini Wirodiono yang terus memberikan do'a, semangat, dan material selama ini.
17. Adik-adik dan keluarga besarku yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
18. Teman – Teman seperjuangan angkatan 2011 Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini..
19. Sahabat-Sahabat karibku yang selalu memberikan arahan maupun motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
20. Terspesial, Untuk Noviyanti Alamri yang selalu menemani dan melengkapi hidupku, yang selalu ada saat dibutuhkan, yang tak pernah mengeluh dan untuk dia yang kusayang, Terima Kasih.

Seluruh pihak yang banyak berperan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir penulisan, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga amal baik semua pihak yang tersebut di atas mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Gorontalo, November 2016

Oland Eka Pratam Kadjim
832 411 007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

SURAT PERNYATAAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah	3
1.3	Rumusan Masalah	4
1.4	Tujuan Penelitian	4
1.5	Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTETIS

2.1	Kajian Teoritis	5
2.1.1	Hakikat Sepak Bola	5
2.1.2	Hakikat Heading	6
2.1.3	Hakikat Latihan Sit up dan Back Up	11
2.2	Kerangkah Berfikir	15
2.3	Penelitian Relevan	15
2.4	Hipotesis Penelitian	16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tempat dan Waktu	17
3.2	Desain Penelitian	17

3.3	Variabel Penelitian	17
3.4	Definisi Operasional Variabel	18
3.5	Populasi dan Sampel	18
3.6	Teknik Pengumpulan Data	19
3.7	Teknik Analisis Data	20
3.8	Rumus Hipotesis Statistik	21

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	22
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian Variabel Heading	22
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	23
4.2.1	Pengujian Normalitas Data Pre-test Heading	23
4.2.2	Pengujian Normalitas Data Post-test Heading	27
4.3	Pengujian Homogenitas Varians	30
4.4	Pengujian Homogenitas Penelitian	30
4.5	Pembahasan	33
4.6	Keterbatasan Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	36
5.2	Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	38
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	40
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Desain Penelitian	17
2. Tabel 2 Hasil Penelitian Pre-Test dan Post-Test <i>heading</i>	22
3. Tabel 3 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi pre-test <i>heading</i>	25
4. Tabel 4 Pengujian Normalitas Data pre-test <i>heading</i>	26
5. Tabel 5 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi post-test <i>heading</i>	28
6. Tabel 6 Pengujian Normalitas Data post-test <i>heading</i>	29
7. Tabel 7 Besaran statistik data pre-test dan post-test <i>heading</i>	31

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 teknik menyundul bola dengan berdiri di tempat	9
2. Gambar 2 teknik menyundul bola dengan sikap awalan	10
3. Gambar 3 teknik menyundul bola dengan melompat	10
4. Gambar 4 teknik menyundul bola dengan menjatuhkan badan	11
5. Gambar 5 latihan <i>sit up</i>	13
6. Gambar 6 latihan <i>back up</i>	15
7. Gambar 7 instrumen menyundul bola	20
8. Gambar 8 histogram data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	23
9. Gambar 9 Histogram perhitungan besaran statistik data pre-test dan post-tes.....	32
10. Gambar 10 Kurva penerimaan dan penolakan hipotesis.....	33
11. Gambar 11 Dokumentasi Bersama Guru Olahraga dan siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga	51
12. Gambar 12 Dokumentasi Bersama Guru Olahraga dan siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga	51
13. Gambar 13 Dokumentasi Pemanasan Statis.....	52
14. Gambar 14 Dokumentasi Pemanasan Dinamis	52
15. Gambar 15 Dokumentasi Pengambilan Data Pre-test mengukur jauhnya heading	53
16. Gambar 16 Dokumentasi Pengambilan Data Pre-test mengukur jauhnya heading	53
17. Gambar 17 Dokumentasi Treatment <i>sit up</i>	54
18. Gambar 18 Dokumentasi Treatment <i>back up</i>	54
19. Gambar 19 Dokumentasi <i>post-test</i> mengukur jauhnya heading	55
20. Gambar 20 Dokumentasi <i>post-test</i> mengukur jauhnya heading	55