

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
MENENDANG BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 BULANGO UTARA**

Oleh

FAJRI POMALATO
Nim 831 413 048

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1



RISNA PODUNGGE S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 2012 12 2 001

Pembimbing 2



SURIYADI DATAU S.Pd, M.Pd
NIP.19820419 2006 04 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. SARJAN MILE, MS
NIP. 19610805 1987 03 1 003





LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
MENENDANG BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 BULANGO UTARA

Oleh
FAJRI POMALATO
NIM: 831 413 048

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 31 Oktober 2017
Waktu : 13:00 Wita s/d selesai

No.	Nama Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1.	Penguji I <u>Dr. Sarjan Mile, MS</u> NIP. 19610805 198703 1 003	
2.	Penguji II <u>Dr. Meyke Parengkuan</u> NIP. 19670511 2005 01 2001	
3.	Pembimbing I <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 2002 12 2 001	
4.	Pembimbing II <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 2006 04 1 001	

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dekan Dr. H. Lantje Boekoesoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Fajri Pomalato, 831413048. “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara”, Pembimbing I Risna Podungge S.Pd,M.Pd, Pembimbing II Suriyadi Datau S.Pd,M.Pd.

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan one group *pretest* dan *post test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dengan populasi 60 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian ini : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan punggung kaki pada permainan sepak bola. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,9 nilai varians 2,09 dan standar deviasinya 1,44. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,05 nilai varians 1,94 dan standar deviasinya 1,4. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 6,15. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan menendang bola dengan punggung kaki menunjukkan harga $t_{hitung} = 87,85$ sedangkan dari daftar $t_{(tabel)} = 1,72$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan punggung kaki pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara.

Kata kunci : Latihan *Squat Jump*, Kemampuan Menendang Bola Dengan Punggung Kaki, Permainan Sepak Bola.

ABSTRACT

Fajri Pomalato, 831413048. "The Influence of Squat Jump Exercise towards Ability of Kicking the Ball with Back Foot in Football at Students of Grade VIII of SMPN (State Junior High School) 1 Bulango Utara", Principal supervisor is Risna Podungge, S.Pd.,M.Pd and Co-supervisor is Suriyadi Datau, S.Pd.,M.Pd.

This research aims to: investigate to what extent Influence of Squat Jump Exercise towards Ability of Kicking the Ball with Back Foot in Football at Students of Grade VIII of SMPN (State Junior High School) 1 Bulango Utara. Research methodology: This is an experimental research. Research design applies one group pretest and post-test design. Samples of the research are 20 students determined by purposive sampling while its population are 60 students.

Research finding: based on the research finding, it concludes that there is influence of squat jump exercise towards ability of kicking the ball by using back foot in football. This is based on finding of statistical calculation of preliminary test (X1) which obtains average score for 8.9, score of variance for 2.09 and deviation standard for 1.4. Then, the final test (X2) obtains average score for 15.05, score of variance for 1.94 and deviation standard for 1.4. The improvement of average score from preliminary test to the final test is 6.15. Finding of analysis and test for variable of ability in kicking the ball by using back foot shows price of $t_{count} = 87.85$ while $t_{table} = 1.72$. This means that there is influence of squat jump exercise towards ability of kicking the ball by using back foot in football at students of grade VIII of SMPN 1 Bulango Utara.

Keywords: Squat Jump Exercise, Ability of Kicking the Ball by Using Back Foot, Football

