

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN  
BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN KE GAWANG  
(SHOOTING) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo*

**OLEH**

**RONAL ADALAI  
NIM: 832 411 038**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2018**

### **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya Menyatakan Bawa Skripsi tentang Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Jump Dan Barrie Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang ( Shooting ) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri I Telaga adalah karya saya dibawah arahan dari komisi pembimbing. Skripsi ini belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun dan bebas dari unsur plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini. Apabila dikemudian hari ditemukan unsur-unsur plagiat maka saya bersedia menerima sanksi hukum dan akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Gorontalo, Januari 2018



**RONAL ADALAI**  
NIM : 832 411 038

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN  
BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN KE GAWANG  
(SHOOTING) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA**

*Oleh :*

**RONAL ADALAI**

**NIM: 832 411 038**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd  
NIP. 19740826 2003312 1 002

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

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan**

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

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN KE GAWANG (SHOOTING) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh:

RONAL ADALAI

NIM: 832 411 038

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP. 19570902 198203 2001
2. Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026
3. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd  
NIP. 19740826 2003312 1 002
4. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or  
NIP. 19790403 200501 1 003

1.....

2.....

3.....

4.....

Gorontalo, Januari 2018  
Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP : 19590110 198603 2 003

## **ABSTRAK**

Ronal Adalai, Nim. 832411038. 2017 "Perbandingan Pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *Barrier Hops* terhadap Hasil tendangan (*shooting*) ke gawang dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi bimbingan Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd,M.Pd dan Syarif Hidayat,S.PdKor,M.Or.Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil shooting Pada siswa SMP Negeri 1 Telaga masih sangat rendah atau belum mencapai hasil yang maksimal.Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan secara ilmiah tentang perbandingan pengaruh antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan (*shooting*) ke gawang dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat perbandingan pengaruh antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *Barrier Hops*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Knee tuck jump* dan *Barrier Hops* dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu.Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pre test, post test desing*, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan ketepatan *shooting* sepak bola.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1.83 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ . Sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  (2.410) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.83), maka hasil analisis menunjukan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah rata-rata *barrier hops* lebih tinggi (6,1) dari rata-rata latihan *knee tuck jump* (2,6) terhadap hasil tendangan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola.

Kata kunci : ***Knee Tuck Jump, Barrier Hops, shooting***

## **ABSTRACT**

Ronal Adalai, Nim. 832411038. 2017 "Comparison of Knee tuck jump and Barrier Hops effect on kicking out of goal in a soccer game for students at SMP Negeri 1 Telaga. Thesis guidance Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd and Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.This research is based on the fact that in general the shooting results In the students of SMP Negeri 1 Telaga is still very low or has not achieved maximum results. is an experimental research.

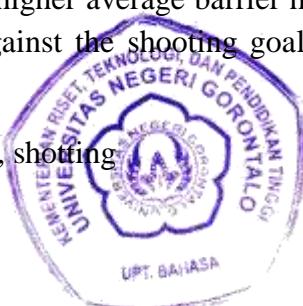
The purpose of this study is to compare scientifically about the comparison of influence between latianan knee tuck jump with Barrier Hops exercise to the kick (shooting) results in the game in the game of soccer at the students of SMP Negeri 1 Telaga. The hypothesis in this study: There is a comparison of influence between training tuck jump with Barrier Hops exercise.

The research method used is experimental method, by giving treatment of Knee tuck jump and Barrier Hops and programmed for 2 months with training frequency three times a week. The research design used in this research is two group pre test, post test desing, with sample divided in two groups of 20 students. Then the training is given for two months and taken the final test using the precision of shooting soccer.

Technique of data analysis is by using t test formula at significant level  $\alpha = 0,05$  in hypothesis test data analysis, obtained tabel equal to 1.83 according to test criterion that accept  $H_0$  if  $t_{count}$  equal to or less than  $t_{table}$ . While reject  $H_0$  if  $t_{itung}$  is bigger than  $t_{table}$ . Therefore  $t_{count}$  (2.410) is greater than  $t_{table}$  (1.83), then the result of analysis indicates reject  $H_0$  which means accept  $H_a$  or accept the research hypothesis.

Thus the conclusion of the analysis is the higher average barrier hops (6.1) of the average knee tuck jump exercise (2.6) against the shooting goal on goal in the soccer game.

Keywords: Knee Tuck Jump, Barrier Hops, shooting



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo Yang Memberikan Kesempatan Untuk Menimba Ilmu Di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, Selaku Wakil Rektor I, Edward Wolok, St, Mt, Selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, Sh.Mh, Selaku Wakil Rektor III Dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum Selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, Selaku Wakil Dekan II Dan Ruslan, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, M.Or dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan,

6. Bapak/Ibu Dosen, Dan Pegawai Dalam Lingkungan Universitas Negeri Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Januari 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	ii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	iv
<b>ABSTRAK .....</b>	v
<b>ABSTRACT .....</b>	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....</b>	5
2.1 Kajian Teoretis .....	5
2.2 Kerangka Berpikir.....	24
2.3 Hipotesis Tindakan.....	24
2.4 Indikator Kinerja .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	25
3.1 Latar dan Karakteristik Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Prosedur Penelitian .....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	30
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan.....	39
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	41
5.1 Simpulan .....	41
5.2 Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>CURRICULUM VITAE</b>	