

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 1
PELING TENGAH**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Peling Tengah)

OLEH

SARYONO SAHRIL

NIM : 832 413 101

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II



Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
Nip. 19740826 200312 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
Nip. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG
PASSING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 1
PELING TENGAH**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Peling Tengah)

**OLEH
SARYONO SAHRIL
NIM. 832 413 101**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Juli 2018

Waktu : 09:00 – Selesai

Nama Penguji

1. Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 198106152008121001
2. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
Nip. 19790403 200501 1 003
3. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
nip. 19740826 200312 1 002
4. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Tanda Tangan

1.
2.
3.
4.

Gorontalo, 23 Juli 2018

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Dr. H. Lijje Bockoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2003

ABSTRAK

Saryono Sahril, 2013. Pengaruh Latihan Squat Terhadap Ketepatan Tendangan Long Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Peling Tengah. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd Dan Pembimbing II_Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *squat* terhadap ketepatan tendangan long passing pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Peling Tengah. “Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam bentuk latihan *squat* terhadap ketepatan tendangan *long passing* pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Peling Tengah.” Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Peling Tengah, dengan jumlah 18 siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Peling Tengah. yang memenuhi persyaratan adalah 18 orang siswa. Pengambilan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan jumlah taraf populasi telah diketahui 18 orang sebesar 20% taraf kesalahan. Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen. Desain Penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test* dan *Pos Test Design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes tendangan long passing.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,5$ dan nilai t_{tabel} , pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($18-1 = 17$) diperoleh nilai $t_{tabel} = 1.740$. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 13,5 > t_{tabel} = 1.740$. Dengan demikian, Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti) latihan *Squat* terhadap ketepatan tendangan *long passing* pada permainan sepak bola. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan *Squat* dapat meningkatkan kemampuan ketepatan tendangan *long passing* pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Peling Tengah.

Kata Kunci : Latihan Squat Dan Long Passing

ABSTRACT

Saryono Sahril. 2013. *The Effect of Squat Exercise on Long Passing Kick Accuracy on Football Extracurricular of Students at SMP Negeri 1 Peling Tengah*. Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd, and the co-supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.

The problem addressed in this research was whether or not there was an effect of squat exercise on long passing kick accuracy on football extracurricular of students at SMP Negeri 1 Peling Tengah. "The research aimed to know whether or not there was an effect of squat exercise on long passing kick accuracy on football extracurricular of students at SMP Negeri 1 Peling Tengah." Research population was 18 students of SMP Negeri 1 Peling Tengah in all extracurricular. Meanwhile, research samples were 18 students based on the requirement, and they were selected through a slovin formula with population level of 18 people for 20% of mistake level. It was experimental research by applying One group Pre-test and Post-test design. The research instrument used long passing kick test.

As verification, t-test obtained value of $t_{count} = 13,5$ and value of t_{table} at alpha $\alpha = 0.05$; $df = n-1$ ($18-1 = 17$) was 1.740. Thus, t count was higher than t table or $t_{count} = 5,61 > t_{table} = 1.740$. Hence, it rejected H_0 and accepted H_a which meant the hypothesis namely there was a significant effect of squat exercise on long passing kick accuracy in football was verified. In conclusion, squat exercise could improve long passing kick accuracy in football in SMP Negeri 1 Peling Tengah

Keywords: *Squat Exercise and Long Passing*