

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi :

PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX TO BOX JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM  
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

(Studi Eksperimen Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bone Pantai)

Oleh,

Abd Kadir Suleman  
NIM. 832415033

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I



Dr. Ruskin, M.Pd

NIP : 19571231 198603 1 026

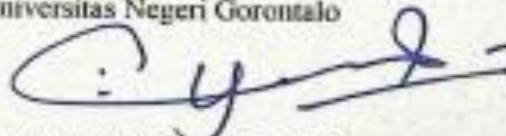
PEMBIMBING II



Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP: 19810615 200812 1 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP: 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX TO BOX JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM  
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Studi Eksperimen Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bonepantai)**

*Oleh,*


**Abd Kadir Suleman  
NIM. 832415033**

**Telah Dipertahankan Di Depan Penguji  
Hari/Tanggal : Senin, 10 Agustus 2020  
Waktu : 08.00 Wita S/d Selesai**

**Dosen Penguji.**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001	(.....  )
2. <u>Resu Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198809182019031017	(.....  )
3. <u>Edy Dharma P. Dube, S.Pd., M.Pd</u> NIP : 19810615 200812 1 001	(.....  )
4. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026	(..... 

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**

  
**Dr. Herlina Jusuf, Dra, M.Kes**  
NIP: 1963100119880320

## ABSTRAK

**Abd Kadir Suleman.** 2020. Pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepak bola (Studi Eksperimen Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bone Pantai). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, M. Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 15. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 7.57 dan t tabel senilai 1.761 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 7.57 lebih besar dari t tabel (1.761), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepak bola (Studi Eksperimen Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bone Pantai).

Kata kunci: *Menendang Bola, Sepak Bola, multiple box to box jump*

## ABSTRACT

**Abd. Kadir Suleman.** 2020. The influence of multiple box to box jump workouts towards kicking ability using instep foot in soccer games (An Experimental Study on Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Bone Pantai). Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd, and the Co-supervisor is Edy Dharmia P. Dahe, M.Pd.

The research aimed to find out the influence of multiple box to box jump workouts towards kicking ability using instep foot in soccer games.

It applied an experimental method, while the research design used One Group Pre-Test and Post-Test Design with the research samples were 15 people. Moreover, the data collection technique employed test and measurement. The research instrument used the test of kicking ability using instep foot. The technique of data analysis was done through the t-test formula at the significance level of 5%.

The result of hypothesis testing obtained t-count for 7.57 and t-table for 1.761, as the testing criteria stated that  $H_0$  was accepted if t count was the same or lower than t table while  $H_0$  was rejected if t-count was higher than t-table. Therefore, t-count (7.57) was higher than t-table (1.761), thus the analysis result indicated  $H_0$  was rejected, which meant  $H_a$  was accepted or the research hypothesis was accepted.

In conclusion, there was an influence of multiple box to box jump workouts towards kicking ability using instep foot in soccer games (An Experimental Study on Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Bone Pantai).

**Keywords:** *Kicking Ball, Soccer, multiple box to box jump*

