

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

“Perbedaan Pengaruh Latihan *Scissors Jump* Dan *Half Squat* Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola

(Studi Eksperimen Club ARUMAN JAYA Motoboi Kecil Kota Kotamobagu)”.

OLEH

CALVIN E. PAPUTUNGAN

NIM : 832416010

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING 1


Drs. Ruslan, M.Pd

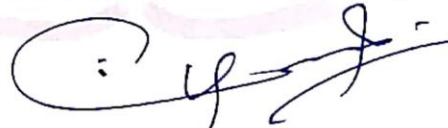
NIP. 19571231 198603 1 026

PEMBIMBING 2


Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd

NIP. 19880918 201903 1 017

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



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

NIP. 19790403 200501 1 003

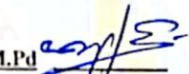



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Perbedaan Pengaruh Latihan Scissors Jump dan Half Squat Terhadap
Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola
(Studi Eksperimen Club Aruman Jaya Motoboi Kecil Kota Kotamobagu)

OLEH:
CALVIN E.PAPUTUNGAN
NIM. 832 416 010

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada:
Hari/tanggal : Sabtu, 25 juli 2020
Pukul : 08.00 WITA s/d selesai

Dosen Penguji:

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		_____
2. <u>Svarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		_____
3. <u>Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19880918 201903 1 017		_____
4. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026		_____

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Calvin E. Paputungan, Nim 832 416 010, Skripsi Perbedaan Pengaruh Latihan *Scissors Jump* dan *Half Squat* terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola (Studi Eksperimen Club Aruman Jaya Motoboi Kecil Kota Kotamobagu). Pembimbing I Drs. Ruskin M.Pd, dan Pembimbing II Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih rendah kekuatan otot tungkai pada pemain Aruman Jaya Motoboi kecil Kota Kotamobagu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Scissors Jump* dan *Half Squat* pada pemain Aruman Jaya Motoboi Kecil Kota Kotamobagu. Adapun subjek dalam penelitian adalah pemain Aruman Jaya Motoboi Kecil dengan jumlah 20 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen desain pre-test dan pos-test *two group*. Jika menggunakan penelitian eksperimen pretest dan pos-test *two group*, maka latihan *Scissors Jump* dan *Half Squat* terhadap otot tungkai dapat meningkat sehingga penelitian eksperimen *two group* bisa dikembangkan di Club Aruman Jaya. Berdasarkan hasil observasi awal, yang dilakukan oleh penulis di Club Aruman Jaya Motoboi Kecil Kota Kotamobagu, penulis melihat bahwa dari keseluruhan pemain di club Aruman Jaya Tersebut kekuatan otot tungkainya masih rendah oleh karena itu peneliti ingin memberikan latihan *scissors jump* dan *half squat*.

Berdasarkan Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = -0,33$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha=0.05$;dk $n1+n2-2=18$ diperoleh harga sebesar 1.73. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = -0,33 \leq t_{tabel} = 1.73$). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *scissors jump* dan *half squat* terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *Scissors jump* dan *Half Squat* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai khususnya jauhnya tendangan dalam olahraga permainan sepak bola.

Kata kunci : Latihan *Scissors*, *Half Squat*, Kekuatan Otot Tungkai, Jauhnya Tendangan, Sepak Bola.

ABSTRACT

Calvin E. Paputungan. Student ID Number 832 416 010. Skripsi. The Difference of Influence of Scissors Jump and Half Squat Drill on Distance of Kick in Football Game (Experimental Study at Aruman Jaya Motoboi Kecil Club in Kotamobagu City). The principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd., and the co-supervisor is Resa Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd.

The problem in this research was the low player's leg muscle power of Aruman Jaya Motoboi Kecil Club in Kotamobagu City. The research objective was to find out the difference of influence of Scissors jump and half squat drill at players of Aruman Jaya Motoboi Kecil Club in Kotamobagu City. The subjects in this research were 20 players of Aruman Jaya Motoboi Kecil Club.

The research applied experimental method with pre-test and post-test two group design. The research hypothesis was if the research applies experimental method with pretest and posttest two group design, so that scissors jump and half squat drill can improve leg muscle. Therefore, this type of research was developed in Aruman Jaya Club. Based on the initial observation conducted by the researcher in Aruman Jaya Motoboi Kecil Club in Kotamobagu City, all players in the club had low leg muscle power so that the researcher applied scissors jump and half squat drill.

Based on the result of testing, it obtained $t_{count} = -0,33$ while the value of t_{table} in $\alpha=0.05$; $df n1+n2-2= 18$ was 1.73. Thus, t_{count} was higher than t_{table} ($t_{count} = -0,33 \leq t_{table} = 1.73$). based on the testing criteria, H_0 was rejected: if $t_{count} > t_{table}$, so that the alternative hypothesis or H_a was accepted and it could be stated that there was no difference of influence between scissors jump and half squat drill on the distance of kick in football game. Therefore, it was concluded that the use of scissors jump and half squat drill could strengthen leg muscle power, particularly for distance of kick in football game.

Keywords: Scissors, half Squat, Leg Muscle Power, Distance of Kick, Football

