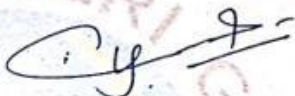
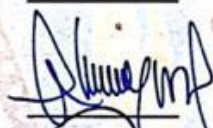
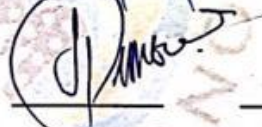



**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : Perbandingan pengaruh latihan Barrier Hop Dan Knee Tuck Jump terhadap kemampuan long pass dalam permainan sepak bola.

**OLEH :**  
**ADRIAN ZAKARIA**  
**NIM. 832 416 052**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :  
Hari/Tanggal : Kamis, 2 Juli 2020  
Pukul : 09.00 WITA s/d Selesai

<b>Dosen Penguji:</b>		
<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. <u>Syarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		_____
2. <u>Rifky Mile, S.Pd., M.Pd</u> NIDK. 000708894		_____
3. <u>Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19870918 201903 1 010		_____
4. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		_____

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

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

## ABSTRAK

**Adrian Zakaria.** 2020. Perbandingan pengaruh latihan *barrier hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo). Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma P. Duhe, M.Pd dan Pembimbing II Suprianto Kadir, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan pengaruh latihan *barrier hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *two group pre test and post test design*. Sampel berjumlah 20 siswa yang terbagi dalam 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *long pass* permainan Sepak bola. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa Pengaruh, diperoleh t hitung kelompok latihan *barrier hop* sebesar 16.5 dan t tabel senilai 1.83. Oleh karena itu t hitung 16.5 lebih besar dari t tabel (1.83), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian. Kemudian hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung kelompok latihan *knee tuck jump* sebesar 6.45 dan t tabel senilai 1.83. Oleh karena itu t hitung 6.45 lebih besar dari t tabel (1.83), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Hasil perhitungan hipotesis perbandingan Variabel  $X_1$  dan  $X_2$  diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau  $2.17 > 1.83$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan dilihat dari rata-rata selisih ternyata latihan *barrier hop* lebih baik dari latihan *Knee tuck jump*. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Perbandingan pengaruh latihan *barrier hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

**Kata kunci:** *Barrier Hop, Knee Tuck Jump, long pass, Sepak bola*

## ABSTRACT

**Adrian Zakaria.** 2020. The Comparison of the Influence of Barrier Hop and Knee Tuck Jump Exercise towards Long Pass Skill in Football Games (An Experimental Study on Extracurricular Students at SMP N 4 Kota Gorontalo). Skripsi, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Edy Dharma P. Duhe, M.Pd, and the Co-supervisor is Suprianto Kadir, M.Pd.

The research aimed at finding out the comparison of the influence of barrier hop and knee tuck jump exercise towards long pass skill in football games. This research used an experimental method, while the research design applied a two-group pretest-posttest design. Besides, the research samples were 20 students that were divided into two groups, and each group consisted of 10 students. The technique of data collection used test and measurement. The research instrument used test of long pass skill in football games. The technique of data analysis employed the t-test formula in the significance level of 5%.

The result of the hypothesis testing of influence obtained t-count for barrier hop exercise group was 16.5, and the t-table was 1.83. Therefore, t-count (16.5) was higher than t-table (1.83), thus the analysis indicated  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted, or in other words, the research hypothesis was accepted. Furthermore, the result of hypothesis testing obtained t-count for knee tuck jump exercise group was 6.45, and the t-table was 1.83. Hence, t-count (6.45) was higher than t-table (1.83). Thus the analysis result indicated  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted, or the research hypothesis was accepted.

The result of hypothesis calculation for the comparison of Variable  $X_1$  and  $X_2$  obtained t-count was higher than the t-list/table, namely  $2.17 > 1.83$  in the significance level of  $\alpha = 0,05$ . Moreover, reviewed from the average difference/deviation, the barrier hop exercise was better than knee tuck jump exercise. It could be concluded that there was a comparison of the influence of barrier hop and knee tuck jump exercise towards long pass skill in football games on extracurricular students at SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

**Keywords:** *Barrier Hop, Knee Tuck Jump, long Pass, Football*



