

## RINGKASAN

**SIHABUDIN. Perbandingan Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap Kemampuan Lompatan *Heading* bola pada Atlet Sepak Bola Klub Putra Indonesia, Skripsi, Jakarta : Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta 2015.**

Penelitian ini bertujuan, untuk mengetahui 1) peningkatan yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompatan heading bola, 2) peningkatan yang signifikan dari latihan *barrier hops* terhadap kemampuan lompatan heading bola 3) metode yang lebih efektif antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *barrier hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Banteng Jakarta Pusat, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan dari tanggal tanggal 25 April sampai 17 Juni 2015 di Lapangan Banteng Jakarta Pusat. Metode penelitian yang dipergunakan adalah eksperimen dengan pengambilan populasi 42 atlet. Setelah terkumpul peneliti melakukan pengambilan sample sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan maka terkumpul 30 atlet, yang dilakukan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Adapun instrumen penelitian menggunakan teknik statistic Uji-t pada taraf kepercayaan (signifikasi).

Dari Hasil tes Latihan kedua kelompok yaitu kelompok Latihan *Knee Tuck Jump Barrier Hops* dan kelompok Latihan *Barrier Hops* terhadap tingginya lompatan *heading* bola diperoleh nilai rata-rata tesakhir sebesar 63,07 dan 54,80 dan simpangan baku sebesar 8,224 dan 10,325. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok Latihan *Barrier Hops* dibandingkan kelompok Latihan *knee tuck jump* terhadap tingginya kemampuan lompatan *heading* bola.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok X dan Y ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 2,42 dan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan  $df (n-2) = 28$  adalah 2,16. Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara Latihan *knee tuck jump* dengan Latihan *Barrier Hops* terhadap tingginya lompatan *heading* bola.