

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* SEPAK BOLA
SSB ROKET FC. U-15**










**MUHAMMAD LUTFAN
1602617148**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002			29/24 /7
Pembimbing II Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001			23/24 /7
Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd NIP. 197505142001121001	Ketua		29/24 /7
Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	Sekretaris		29/24 /7
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		29/24 /7
Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		23/24 /7
Dr. Hidayat Humaid, S.Pd., M.Pd. NIP. 196302101988031001	Anggota		25/24 /7

Tanggal Lulus : 18 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow 10000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METERAI TEMBEL'. A serial number 'EB032ALX289278138' is visible at the bottom of the stamp.

Muhammad Lutfan

1602617148



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Lutfan
NIM : 1602617148
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Muhammad.Lutfan24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Squat Jump dan Resistance Band Terhadap
Kemampuan Long Pass Sepak Bda SSB Raket FC. U-15

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 7 Agustus 2024

Penulis

(Muhammad Lutfan)

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* SEPAK BOLA
SSB ROKET FC. U-15**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump dan Resistance Band terhadap kemampuan long pass pemain sepak bola SSB Raket FC. U-15, Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Raket FC. U-15, Jakarta yang berjumlah 20 orang, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Seluruh sampel tersebut dikenai pretest tendangan jarak jauh untuk menentukan kelompok treatment, diranking nilai pretest-nya, kemudian dipasangkan (matched) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 orang. Instrumen menggunakan tes kemampuan tendangan lambung dari Barrow, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan squat jump terhadap kemampuan long pass pemain sepak bola SSB Raket FC. U-15, Jakarta, dengan t hitung 6,045 > t tabel 2,571, dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 8,10%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan Resistance Band terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pemain sepak bola SSB Raket FCU-15, Jakarta, dengan t hitung 2,797 > t tabel 2,571, dan nilai signifikansi $0,038 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,73%. (3) Latihan squat jump lebih baik daripada latihan Resistance Band terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pemain sepak bola SSB Raket FC. U-15, dengan t hitung 3,163 > t tabel = 2,228 dan sig, $0,010 < 0,05$.

Kata Kunci : Squat Jump, Resistance Band, Kemampuan Long Pass Sepak Bola

***THE EFFECT OF SQUAT JUMP AND RESISTANCE BAND
EXERCISES ON SSB ROKET FC FOOTBALL LONG PASS
ABILITY. U-15***

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of squat jump and resistance band training on the Long Pass strength of SSB Raket FC soccer players. U-15, Jakarta. This research uses an experimental method with a "two groups pre-test-post-test design". The population in this study were SSB Raket FC soccer players. U-15, Jakarta, totaling 20 people, taken using total sampling technique. All samples were subjected to a long distance kick pretest to determine the treatment group, their pretest scores were ranked, then matched (matched) using an A-B-B-A pattern in two groups with 10 members each. The instrument uses Barrow's stomach kick ability test, with a validity of 0.978 and a reliability of 0.989. Data analysis used a t test with a significance level of 5%. The results of the research show that (1) There is a significant influence of squat jump training on the Long Pass strength of SSB Raket FC soccer players. U-15, Jakarta, with t count 6.045 > t table 2.571, and a significance value of 0.002 < 0.05, and a percentage increase of 8.10%. (2) There is a significant effect of Resistance Band training on the level of long distance kicking ability of SSB Rocket FC U-15 football players, Jakarta, with t count 2.797 > t table 2.571, and a significance value of 0.038 < 0.05, and a percentage increase of 2.73%. (3) Squat jump training is better than resistance band training on the level of long distance kicking ability of SSB Raket FC soccer players. U-15, Jakarta, with t count 3.163 > t table = 2.228 and sig, 0.010 < 0.05.

Keywords : Squat Jump, Resistance Band, Long Pass Ability

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Resistance Band Terhadap Kemampuan long pass Sepak Bola SSB Raket FC. U-15”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Koordinator Prodi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd** selaku dosen Ahli dan dosen Pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti** selaku dosen Pembimbing II skripsi atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik., Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** selaku Penasihat Akademik selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, doa, nasihat serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan. Berterima kasih terhadap kepala pelatih Raket FC. U-15 **Bapak I**, semoga ilmu yang diberikan kepada penulis bermanfaat dan bisa di terapkan dalam sehari-hari. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada teman-teman

seperjuangan penulis yang sudah banyak membantu dan menguatkan penulis dalam perjalanannya menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih banyak kekurangan oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan juga saran yang sifatnya membangun untuk kedepannya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat kepada para pembacanya.



Jakarta, 10 Juli 2024

Muhammad Lutfan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Sepak Bola.....	6
2. Hakikat Biomekanika Otot.....	11
3. Hakikat Teknik Long Pass.....	12
4. Hakikat Latihan.....	17
5. Latihan Squat Jump.....	45
6. Latihan Menggunakan <i>Resistance Bands</i>	47
7. Latihan Sepakbola.....	56
8. Karakteristik Usia 14-15 Tahun.....	57
B. Kerangka Berfikir.....	60
C. Hipotesis Penelitian.....	62
BAB III METODE PENELITIAN.....	64
A. Tujuan Penelitian.....	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64

C. Populasi dan Sampel Penelitian	64
D. Teknik Pengumpulan Data (Instrument).....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Hasil Penelitian	66
B. Hasil Uji Prasyarat	70
C. Pembahasan.....	76
D. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi	86
C. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	91
DOKUMENTASI	108
RIWAYAT HIDUP	113



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Gerakan Latihan <i>Theraband</i>	54
Tabel 4. 1	Hasil pretest dan posttest kemampuan long passing kelompok latihan squat jump	67
Tabel 4. 2	Hasil pretest dan posttest kemampuan long passing kelompok latihan <i>resistance band</i>	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Squat Jump</i>	46
Gambar 2. 2 <i>Resistance Band</i>	49
Gambar 2. 3 Tingkat Kekuatan Karet Risitensi	50
Gambar 2. 4 <i>Loop Band</i>	52
Gambar 2. 5 <i>Stretch Band</i>	53

