

PERBANDINGAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN DOUBLE LEG HOPS TERHADAP TINGGI LOMPATAN MENYUNDUL BOLA KE GAWANG PADA USIA 15 TAHUN SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL



Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2020

PERBANDINGAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN DOUBLE LEG HOPS TERHADAP TINGGI LOMPATAN MENYUNDUL BOLA KE GAWANG PADA USIA 15 TAHUN SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *knee tuck jump* dan *double leg hops* terhadap tinggi lompatan menyundul bola ke gawang pada usia 15 tahun *South Tangerang City Soccer School*. Pengambilan data diambil pada bulan Desember 2019 yang bertempat di lapangan Komplek Puspitek Serpong Tangerang Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah uji test awal dan test akhir. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 16 orang yang berasal dari atlet *South Tangerang City Soccer School*. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: pertama, pada latihan *Knee Tuck Jump* memiliki hasil analisis test awal dan test akhir menunjukkan signifikansi Nilai $t_{hitung} = 7,514$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N-1=7$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel}=2,841$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (7,514) > t_{tabel} (2,841)$ maka H_0 ditolak. Kedua, pada latihan *Double Leg Hops* memiliki hasil analisis test awal dan test akhir yang signifikansi yaitu dengan Nilai $t_{hitung} = 3,742$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N-1=7$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel}=2,841$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (3,742) > t_{tabel} (2,841)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, setelah melakukan uji awal dan akhir dari kedua metode latihan *Knee Tuck Jump* dan metode latihan *Double Leg Hops* mendapatkan hasil yang menunjukkan kemampuan melompat pada latihan *Knee Tuck Jump* dengan (mean = 0.625) lebih efektif dibandingkan latihan *Double Leg Hops*.

Kata Kunci: Latihan *Knee Tuck Jump*, Latihan *Double Leg Hops*, Tinggi Lompatan Menyundul Bola ke Gawang.



COMPARASION OF KNEE TUCK JUMP AND DOUBLE LEG HOPS TRAINING ON JUMPING HEIGHT OF HEADING THE BALL TO GOAL IN AGE 15 YEARS OLD SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of knee tuck jump and double leg hops training to jumping the ball into the goal at the age of 15 at South Tangerang City Soccer School. Retrieval of data was taken in December 2019 at the Komplek Puspitek Serpong South Tangerang field. The research method used in the study is the initial test and final test. The sample used in this study amounted to 16 people who came from South Tangerang City Soccer School athletes. The hypothesis testing technique used in this study uses simple correlation statistical analysis techniques and multiple correlation followed by t-test at a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed: first, the Knee Tuck Jump exercise had the results of the initial test analysis and the final test showed the significance of $t\text{-count} = 7.514$. These results produce a table at a degree of freedom ($dk = N-1 = 7$) with a significance level of 5%, a value of $t\text{-table} = 2.841$ thus $t\text{-count} (7.514) > t\text{-table} (2.841)$ then H_0 fails to be rejected. Secondly, the Double Leg Hops exercise has the results of the analysis of the initial test and the final test of significance with $t\text{-count} = 3.742$. These results produce a table at a degree of freedom ($dk = N-1 = 7$) with a significant level of 5%, a value of $t\text{-table} = 2.841$ thus $t\text{-count} (3.742) > t\text{-table} (2.841)$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted, after conducting the initial test and The end of both the Knee Tuck Jump training method and the Double Leg Hops training method get results that show the ability to jump on the Knee Tuck Jump exercise with ($\text{mean} = 0.625$) more effective than the Double Leg Hops exercise.

Key word: Knee Tuck Jump Training, Double Leg Hops Training, Jumping Height of Ball to Goal.







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 : Hananto Raharjo
NIM : 6825153843
Fakultas/Prodi : IKOR Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : hanantor22@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (...)

yang berjudul :

**PERBANDINGAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN DOUBLE LEG HOPS
TERHADAP TINGGI LOMPATAN MENYUNDUL BOLA KE GAWANG PADA
USIA 15 TAHUN SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 21 Februari 2020

Penulis

Hananto Raharjo

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pemah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah irurni gagasan, ruinus, 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 diketahui hari terdapat perampangan 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, 20 Feb 2020

Yang membuat pernyataan,



[Signature]

Hananto Raharjo

No. Reg. 6825153843

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd
NIP. 19751009200501 1 002

14 / 02
2020

Pembimbing II

Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 198509252015041003

18 / 02
2020

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ketua

10 / 02
2020

Sekretaris

18 / 02
2020

Anggota

14 / 02
2020

3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd
NIP. 19751009200501 1 002

4. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 198509252015041003

5. Dr.Bambang Sujiono, M.Pd
NIP. 1959022519860 1003

Anggota

Anggota

18 / 02
2020

19 / 02
2020

Tanggal Lulus : 04/02/2020

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Pertama dan yang utama, penulis mengucapkan rasa syukur kepada kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wassallam, yang telah merubah zaman dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang, semoga juga tersampaikan kepada para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang istiqomah serta mendapatkan syafaat beliau di hari akhir nanti.

Skripsi ini disusun atas dasar untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, selaku kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, dan bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd serta bapak Kuswahyudi S.Or, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan penulis dalam penyusunan penelitian ini, ibu saya Trikurnia Setiawati Rahayu Lestari yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Ayah saya almarhum Legiman yang selalu menjadi inspirasi saya dalam menjalani hidup, kakak- kakak saya Anggit Akmaliya dan Uswahari Utami yang selalu menyemangati saya untuk segera menyelesaikan studi Strata Satu, Astria Ning Tyas sebagai penyemangat saya, serta sahabat- sahabat saya Aga, Fauzi, Dwi, Firman, Ray, Oyot, Ara, Olive, Gusdy, Visur, dan Mando yang selalu ada saat saya resah dalam menjalani studi, dan rekan- rekan KKO, Retno, Fauzan, Abrar, Maruf, Aziz, Yudha, Prima, Danu, Taqi yang telah bersama- sama belajar dan saling mendukung untuk kesuksesan di masa depan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik

dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan skripsi.



Akhir kata, penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan makalah ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah subhanahu wa ta'ala senantiasa meridhoi segala usaha kita, aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	3
C. PEMBATASAN MASALAH.....	4
D. RUMUSAN MASALAH	4
E. KEGUNAAN PENELITIAN	4
BAB. II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	5
A. KERANGKA TEORI.....	5
1. HAKIKAT LATIHAN.....	5
1.1 CIRI-CIRI LATIHAN	8
1.2 TUJUAN DAN SASARAN LATIHAN	9
2. HAKIKAT MELOMPAT.....	10
3. HAKIKAT <i>KNEE TUCK JUMP</i>	11
4. HAKIKAT <i>DOUBLE LEG HOPS</i>	13
5. HAKIKAT MENYUNDUL BOLA (<i>HEADING</i>).....	15
6. HAKIKAT SEPAK BOLA.....	16

7. HAKIKAT USIA 15 TAHUN	18
8. HAKIKAT SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL	20
 B. KERANGKA BERPIKIR.....	22
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. TUJUAN PENELITIAN	25
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	25
1. TEMPAT PENELITIAN.....	25
2. WAKTU PENELITIAN	25
C. METODE PENELITIAN	26
D. POPULASI DAN SAMPEL.....	26
1. POPULASI	26
2. SAMPEL	27
E. INSTRUMEN PENELITIAN	28
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	30
G. TEKNIK ANALISA DATA.....	30
H. HIPOTESIS STATISTIKA	30
 BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
A. DESKRIPSI DATA	32
1. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN <i>KNEE TUCK JUMP</i>	32
2. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN <i>KNEE TUCK JUMP</i>	33
3. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN <i>DOUBLE LEG HOPS</i>	35
4. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN <i>DOUBLE LEG HOPS</i>	36
B. PENGUJIAN HIPOTESIS	37
1. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>KNEE TUCK JUMP</i>	37

2. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>DOUBLE LEG HOPS</i>	37
3. HASIL TES AKHIR PADA LATIHAN <i>KNEE TUCK JUMP</i> DAN <i>DOUBLE LEG HOPS</i>	38
C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	39
D. KETERBATASAN PENELITI	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. KESIMPULAN	41
B. SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	68



DAFTAR TABEL

1. Tabel Deskripsi Data	32
2. Tabel Frekuensi tes awal kelompok latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	33
3. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	34
4. Tabel Frekuensi tes awal kelompok latihan <i>Double Leg Hops</i>	35
5. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok latihan <i>Double Leg Hops</i>	36
6. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	37
7. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan <i>Double Leg Hops</i>	38
8. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Hops</i>	48



DAFTAR GAMBAR

1. Latihan	6
2. Melompat	11
3. Gerakan <i>knee tuck jump</i>	13
4. Gerakan <i>double leg hops</i>	14
5. Sikap awal <i>double leg hops</i>	15
6. Menyundul bola.....	16
7. Permainan sepak bola.....	17
8. Perkembangan anak hingga remaja.....	19
9. Logo South Tangerang City Soccer School.....	20
10. Lapangan sepak bola Komplek Puspitek	21
11. Tes <i>vertical jump</i>	28
12. Grafik Histogram tes awal dan kelompok yang mengikuti <i>Knee Tuck Jump</i>	33
13. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti <i>Knee Tuck Jump</i>	34
14. Grafik Histogram tes awal kelompok yang mengikuti <i>Double Leg Hops</i>	35
15. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti <i>Double Leg Hops</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Daftar Hadir Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Hops</i>	45
2. Tabel Tes Awal dan Tes Akhir <i>South Tangerang City Soccer School U-15</i>	46
3. Dokumentasi Kegiatan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	46
4. Dokumentasi Kegiatan Latihan <i>Double Leg Hops</i>	48
5. Dokumentasi Tes Awal dan Tes Akhir <i>Vertical Jump South Tangerang City Soccer School U-15</i>	49
6. Program Latihan <i>South Tangerang City Soccer School U-15</i>	50

