

**PERBANDINGAN LATIHAN *BOX JUMP* DAN *HURDLE JUMP*
TERHADAP LOMPATAN PENJAGA GAWANG SSB U15 DI
KABUPATEN BOGOR**



**DIMAS RIZKI ALMUHAROM
1604621018**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *BOX JUMP* DAN *HURDLE JUMP* TERHADAP LOMPATAN PENJAGA GAWANG SSB U15 DI KABUPATEN BOGOR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan lompatan setelah diberikan latihan *Box jump*, untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan lompatan setelah diberikan latihan *Hurdle jump*, untuk mengetahui latihan yang lebih baik untuk meningkatkan antara latihan *Box jump* dan *Hurdle jump* terhadap lompatan penjaga gawang. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-eksperimen* dengan desain *two group pretest-posttest* untuk mengukur pengaruh latihan *box jump* dan *Hurdle jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan penjaga gawang usia 15 tahun di Kabupaten Bogor. Sebanyak 12 atlet sepak bola posisi penjaga gawang menjadi subjek penelitian dan mengikuti program latihan selama 16 pertemuan. Data diperoleh melalui pengukuran *vertical jump* sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji t untuk melihat signifikansi perubahan. Analisis pengolahan menggunakan uji "t" berpasangan menunjukkan hasil penelitian untuk kelompok *box jump*, diperoleh t hitung 7,473 > t tabel 2,571, sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Pada kelompok pelatihan *Hurdle jump*, didapatkan t hitung 3,168 > t tabel 2,571, sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Perbandingan latihan *box jump* dan *Hurdle jump* diperoleh standar error perbedaan antara dua mean ($SEM_X - M_Y$) = 6,4 nilai tersebut menjadi nilai t hitung = 5,679. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan t tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(N_1 + N_2) - 2 = 10$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai kritis $t_{tabel} = 2,228$ dengan demikian nilai t hitung $(0,0925) < t_{tabel} (2,228)$ maka H₁ ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam 2 metode latihan tersebut tetapi latihan *box jump* lebih baik dalam peningkatan lompatan dibandingkan dengan latihan *Hurdle jump*.

Kata kunci: Penjaga Gawang, Latihan *Box jump*, *Hurdle jump*

COMPARISON OF BOX JUMP AND HURDLE JUMP TRAINING AGAINST GOALKEEPER JUMPING SSB U15 IN BOGOR REGENCY

ABSTRACT

This study aims to see the effect of plyometric box jump and Hurdle jump training on the height of the goalkeeper's crossing anticipation jump of SSB U-15 in Bogor Regency. This study uses a Quasi-experimental method with a two-group pretest-posttest design to measure the effect of plyometric training in the form of box jump and Hurdle jump on increasing the height of the goalkeeper's jump aged 15 years in Bogor Regency. A total of 12 goalkeeper soccer athletes became the subjects of the study and participated in the training program for 16 meetings. Data were obtained through vertical jump measurements before and after treatment, then analyzed using the t test to see the significance of changes. Processing analysis using paired and independent "t" tests showed the results of the study for the box jump group, obtained t count $7.473 > t$ table 2.571 , so H_0 was rejected and H_1 was accepted, which indicated a significant increase. In the Hurdle jump training group, obtained t count $3.168 > t$ table 2.571 , so H_0 was rejected and H_1 was accepted, which also indicated a significant increase. Comparison of box jump and Hurdle jump training obtained standard error of the difference between the two means $(SEM_X - M_Y) = 6.4$ the value becomes the calculated t value $= 5.679$ Then the calculation results are tested with t table at degrees of freedom $(dk) = (N_1 + N_2) - 2 = 10$ with a significance level of 5% obtained critical value t table $= 2.228$ thus the calculated t value $(0,0925) < t$ table (2.228) then and H_1 is canceled so it can be concluded that the box jump training method is better than Hurdle jump training.

Keyword: Goal Keeper, Box jump Training, Hurdle jump

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Andri Irawan, M.Pd.		31-07-2025
NIP. 198009092006041001		

Pembimbing II		
Dadan Resmana, M.Or.		1/8 2025
NIP. 198905092023211020		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd			
NIP. 196112071989031004	Ketua Sidang		31-07-2025
2. Burhan Basyirudin, M.Pd.			
NIP. 199302152024211001	Sekretaris		31-07-2025
3. Andri Irawan, M.Pd			
NIP. 198009092006041001	Anggota		31-07-2025
4. Dadan Resmana, M.Or.			
NIP. 198905092023211020	Anggota		1/8 2025
5. Dr. Bambang Sutiyono, M.Pd.			
NIP. 196203201987031002	Anggota		1/8/2025

Tanggal Lulus: 30-07-2025

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 kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena melanggar, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Dimas Rizki Al Muharom

NIM 1604621018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Dimas Rizki Al. Muharom
NIM : 1604621018
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecubangan Olahraga
Alamat email : dimasrizki.a.m19@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 :

"Pelbandingan latihan Box jump dan Hurdle jump
terhadap lompatan Penyaq guwang SSB UIS di
Kabupaten Bogor"

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 04 - Agustus - 2025

Penulis

(Dimas Rizki)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu **Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr Abdul Gani M.Pd**, selaku Kaprodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Andri Irawan M.Pd**, dan **Dadan Resmana M.Or**. Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini dan Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku dosen pembimbing akademik saya yang selama ini sudah membimbing saya dalam perjalanan perkuliahan, Pihak Atlet dan Ketua SSB, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data, Kedua orang tua ayah **Djaelani** dan Ibu **Nurhayati** serta kaka saya **Novalinda Syahnaz** dan **Fajar Isnani** yang telah memberikan dukungan yang sangat maksimal, Sahabat saya Rafi Hamdani yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini serta Siti Choirunisa Fauziah yang telah bersedia kebersamaan dan membantu selama penelitian ini berlangsung.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Bogor, 15 JULI 2025
Peneliti

Dimas Rizki Al Muharom

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat lompat.....	10
2. Hakikat latihan <i>box jump</i>	11
3. Hakikat latihan <i>hurdle jump</i>	14
4. Hakikat <i>penjaga gawang</i>	16
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	23
A. Tujuan Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Metode Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Instrument Penelitian.....	27

F. Teknik Analisis Data	28
G. Hipotesis Statistika	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian Hipotesis	36
C. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	48



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

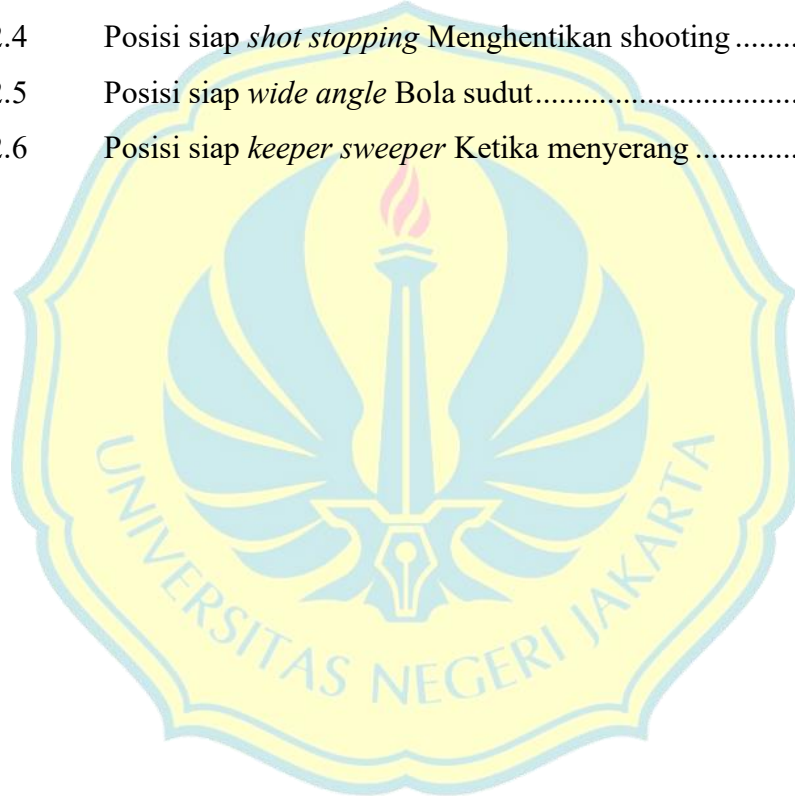
	Halaman
Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan.....	19
Tabel 4.1 Deskripsi Data	31
Tabel 4.2 <i>Pretest Box jump</i>	33
Tabel 4.3 <i>Posttest Box jump</i>	34
Tabel 4.4 <i>Pretest Hurdle jump</i>	35
Tabel 4.5 <i>Posttest Hurdle jump</i>	36



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan box jump	12
Gambar 2.2 Latihan Hurdle jump	15
Gambar 2.3 Posisi siap <i>wing play</i> Umpan silang	17
Gambar 2.4 Posisi siap <i>shot stopping</i> Menghentikan shooting	18
Gambar 2.5 Posisi siap <i>wide angle</i> Bola sudut	18
Gambar 2.6 Posisi siap <i>keeper sweeper</i> Ketika menyerang	19



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Data Mentah..... 48
Lampiran 2	Perhitungan uji t manual 50
Lampiran 3	Surat Keterangan Validasi 54
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian 57
Lampiran 5	Surat Balasan Penelitian 58
Lampiran 6	Program Latihan 59
Lampiran 7	Dokumentasi 92



Intelligentia - Dignitas