

ABSTRAK

Egi Afriandi, (2020): Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu

Masalah dalam penelitian ini adalah penjaga gawang Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu memiliki tinggi lompatan yang kurang baik untuk itu perlu dicarikan solusinya dengan memberikan latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga GAWang SMA Negeri 1 Banuhampu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, penelitian dilakukan pada penjaga gawang SMA Negeri 1 Banuhampu. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang yang ada pada tim sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu yang berjumlah 6 orang orang. Sampel penelitian adalah penjaga gawang SMA Negeri 1 Banuhampu sebanyak 6 orang, teknik penarikan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *Vertical Jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* , uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yaitu, **Terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu** dengan diperoleh $t_{hitung} (9,05) > t_{tabel} (2,57)$. Nilai rata-rata *pre test*=40,17 dan nilai rata-rata *post test*=48,5. Karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan tinggi lompatan sebesar = 8,33.

Kata kunci : pengaruh; latihan *squat jump*; naik turun tangga; tinggi lompatan