

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN NAIK TURUN TANGGA
TERHADAP TINGGI LOMPATAN PENJAGA GAWANG TIM
SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 BANUHAMPU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**EGI AFRIANDI
NIM. 2016/16086139**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun
Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang
Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu.**

Nama : **Egi Afriandi**

NIM : **16086139**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

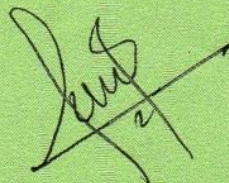
Padang, November 2020

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988031 003



Dra. Rosmawati, M.Pd
Nip: 19610311 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun
Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang
Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu.**

Nama : **Egi Afriandi**

NIM : **16086139**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

1.....

2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd

2.....

3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, November 2020
Yang membuat pernyataan



Egi Afriandi
NIM.16086139

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

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Banuhampu ”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, alm ayahanda dan alm ibunda yang saya sayangi disana. Beliau lah yang menjadi motivasi besar bagi penulis agar cepat menyelesaikan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
2. Seluruh saudara kandung saya yang selalu memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang mereka berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

3. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd d sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas UNP untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada kepala sekolah dan guru penjaskes SMA Negeri 1 Banuhampu yang telah memberikan izin menggunakan siswanya sebagai sampel penelitian.
10. Kepada Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

11. Kepada teman-teman dan seluruh penjaga gawang SMA Negeri 1 Banuhampu yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat Latihan	12
3. Prinsip-Prinsip Latihan	15
4. Sasaran dan Tujuan Latihan	16
5. Penjaga Gawang	19
6. Teknik Penjaga Gawang	22
7. Daya Ledak	24
a. Latihan Daya Ledak.....	25
b. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.....	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Instrumen Penelitian.....	37
D. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan	45

BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi	48
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Statistik Data Penjaga Gawang dengan Latihan <i>Squat Jump</i> dan Naik Turun Tangga.....	40
Table 2.	persentase Peningkatan Lompatan Penjaga Gawang	42
Tabel 3.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.	Uji Homogenitas.....	43
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Kerangka Konseptual	33
Gambar 2.	Diagram Perbedaan Rata-rata Lompatan Penjaga Gawang SMA Negeri 1 Banuhampu dengan Latihan <i>Squat Jump</i> dan Naik Turun Tangga	41
Gambar 3.	Latihan <i>Squat Jump</i>	45
Gambar 4.	Latihan Naik Turun Tangga.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh penjuru dunia, seperti di benua Eropa, Amerika maupun Asia sepakbola sudah sangat terkenal di Asia khususnya di Indonesia sepakbola adalah olahraga rakyat semua orang bisa bermain sepakbola baik secara pertandingan resmi ataupun permainan sepakbola biasa tanpa alas kaki, baik di perkotaan maupun di pedesaan kita bisa menjumpai anak-anak bermain sepakbola. Sepakbola saat ini sudah berkembang di berbagai kalangan dari anak-anak, orang dewasa, orang tua, laki laki maupun perempuan saat ini bermain sepakbola.

Saat ini melihat pertandingan sepakbola sangat mudah ditemukan dari televisi *youtube* atau media sosial. Setiap anak mempunyai mimpi menjadi seorang pesepakbola yang handal. Menjadi pesepakbola handal perlu kerja keras dan juga berlatih dengan sungguh-sungguh agar menjadi terampil dalam segi teknik taktik dan juga fisik. Pembinaan sepakbola di Indonesia di mulai dari Sekolah sepakbola, Akademi, Sekolah Khusus Olahraga, hingga ke klub-klub liga profesional, dari situlah banyak pemain sepakbola handal, yang nantinya akan membela tim nasional Indonesia dalam pertandingan-pertandingan internasional. Pelatih atau Pembina sepakbola harus memperhatikan ukuran latihan yang tepat bagi para siswanya agar sesuai target dalam melatih.

Pemain sepakbola harus memiliki teknik dasar untuk bisa bermain sepakbola, Menurut Sucipto, dkk: (2000: 17) mengemukakan teknik dasar yang

perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah menendang (*passing* dan *shooting*). Menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepakbola yang handal dan baik.

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*) dan penjaga gawang (*goal keeper*).

Penjaga gawang adalah seorang yang bertugas sebagai pertahanan terakhir dan penyerangan pertama. Penjaga gawang bisa mengontrol atau menguasai bola dengan seluruh tubuh baik kaki ataupun tangan, tetapi penjaga gawang hanya bisa menggunakan semua anggota tubuh saat berada di daerah kotak pinalti. Penjaga gawang mempunyai tugas yang tidak mudah karena penjaga gawang harus

mempunyai teknik khusus, dari menangkap bola sampai menjatuhkan diri dan melompat.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola khususnya dalam menangkap bola atas. Latihan kondisi fisik yang dimaksud adalah *squat jump* dan naik turun tangga, karena dengan adanya latihan *squat jump* dan naik turun tangga maka seorang penjaga gawang dapat melakukan lompatan dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan lompatan penjaga gawang.

Penjaga gawang merupakan salah satu pemain penting dalam sebuah tim untuk bertahan agar tidak kebobolan. Menurut Sucipto dkk (2000 : 40) Teknik yang harus di kuasai penjaga gawang adalah menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat di bedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datang masih dalam jangkauan (tidak melompat) dan ada yang dari jangkauan (melompat), teknik jatuhan, penempatan posisi, reaksi penjaga gawang dan lompatan.

Lompatan sangat diperlukan penjaga gawang untuk menjangkau bola yang jauh dari jangkauan. Penjaga gawang sendiri mempunyai kebutuhan khusus sendiri pada fisik meliputi *power* tungkai atau daya ledak, untuk menangkap bola atas, jangkauan bola bawah yang jauh dari jaungkauan penjaga gawang dan *jumping* menangkap bola. Latihan *power* sangatlah penting bagi penjaga gawang, *power* dibutuhkan untuk melompat menghalau bola, menepis bola, atau menangkap bola atas, bola lambung, dan juga bola yang jauh dari jangkauan.

penjaga gawang akan lebih mudah menjangkau bola jauh dari jangkauan apabila mempunyai *power* tungkai.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banuhampu adalah cabang sepakbola. Mereka melakukan latihan 2x seminggu yaitu pada hari kamis pukul 16.00 wib dan hari sabtu pada jam yang sama. Pada saat pengamatan lapangan di SMA Negeri 1 Banuhampu ketika mereka sedang melakukan latihan ditemukan beberapa permasalahan. Kebutuhan penjaga gawang untuk melakukan penyelamatan bola yang jauh dari jangkauan memerlukan kekuatan *power* tungkai yang baik agar penjaga gawang mudah menjangkau bola yang jauh dari jangkauan penjaga gawang. Pelatih menuturkan bahwa kebanyakan mereka kebobolan karena penjaga gawang kurang tinggi dalam melakukan lompatan, penjaga gawang kesulitan dalam menangkap bola lambung atau bola *croos*, penjaga gawang sulit menjangkau bola bawah yang jauh dari posisinya. Jadi bisa disimpulkan bahwa para penjaga gawang SMA Negeri 1 Banuhampu otot tungkainya belum mempunyai *explosive power* untuk melakukan lompatan yang tinggi.

Seorang penjaga gawang akan mengalami kesulitan dalam melompat dan menangkap bola atas, penjaga gawang juga kesulitan menghalau bola yang jauh dari jangkauannya maka penjaga gawang harus mempunyai *explosive power*. Kurangnya variasi dalam melatih latihan *explosive power* menjadi kendala yang dialami pada pembinaan penjaga gawang di tim sepak bola SMA Negeri 1 Banuhampu. Ada beberapa latihan untuk meningkatkan lompatan penjaga gawang seperti latihan lompat melewati *cons*, lompat pagar, dan latihan lompat zig zag

satu kaki bergantian, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Pelatih beranggapan bahwa penjaga gawang di SMA Negeri 1 Banuhampu masih kurang tinggi dalam melakukan lompatan.

Untuk meningkatkan daya ledak bisa diberikan latihan *squat jump* dengan cara menekuk bagian lutut membentuk 90 derajat kemudian melompat keatas menggunakan kedua kaki dan latihan naik turun tangga. Kedua latihan ini belum pernah diterapkan, latihan ini juga belum diketahui latihan manakah yang efektif untuk meningkatkan kekuatan *power* tungkai. Latihan ini diharapkan bisa menambah kekuatan *power* tungkai pada penjaga gawang. Dengan adanya latihan *squat jump* dan naik turun tangga penjaga gawang tersebut dapat melakukan banyak variasi-variasi latihan *explosive power* yang diharapkan dapat melatih keterampilan, khususnya melompat dengan baik yang dapat menunjang kualitas permainan seorang penjaga gawang.

Berdasarkan analisis situasi diatas, peneliti mempunyai anggapan bahwa kualitas *power* tungkai sangat diperlukan dalam menunjang kualitas fisik seorang penjaga gawang maka, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi lompatan Penjaga Gawang SMA Negeri 1 Banuhampu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urain latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. *Power* tungkai penjaga gawang di SMA Negeri 1 Banuhampu masih belum maksimal.

2. Latihan *squat jump* dan naik turun tangga belum pernah dilatihkan.
3. Reaksi penjaga gawang sangat lambat dalam menghalau bola.
4. Penjaga gawang kesulitan menangkap bola atas dan bola lambung atau bola *croos* dari samping.
5. Belum diketahui efektivitas pengaruh latihan *squat jump* dan naik turun tangga terhadap tinggi lompatan penjaga gawang.
6. Kurang maksimal tinggi lompatan penjaga gawang juga di pengaruhi oleh kondisi lapangan terutama diarea penjaga gawang tersebut.
7. Postur tubuh penjaga gawang kurang merata ada yang tinggi ada juga yang rendah.
8. Tidak tepatnya taiming penjaga gawang ketika melompat saat menghalau bola.
9. Kurangnya koordinasi tim dalam bertahan.
10. Kurangnya kekuatan tangan penjaga gawang dalam menangkap bola sehingga bola sering terlepas
11. Latihan yang dikasih pelatih kurang efektif

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya. Maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga terhadap Tinggi Lompatan Penjaga Gawang SMA Negeri 1 Banuhampu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah dalam skripsi ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *Squat Jump* Naik Turun Tangga terhadap tinggi lompatan penjaga gawang di SMA Negeri 1 Banuhampu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yang ingin di capai adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga terhadap tinggi lompatan penjaga gawang SMA Negeri 1 Banuhampu.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para pelatih, khususnya cabang olahraga sepakbola dalam merencanakan dan melaksanakan program yang baik.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
 - c. Menambah variasi latihan dalam melatih *power*.
2. Secara Praktis
 - a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *squat jump* dan naik turun tangga terhadap kemampuan lompatan penjaga gawang.

- b. Dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara *squat jump* dan naik turun tangga untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.
- c. Dapat memberikan masukan kepada pelatih tentang metode latihan *squat jump* dan naik turun tangga.