

**PERBANDINGAN LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *RUBBER LEG
EXTENTION* TERHADAP HASIL JARAK TENDANGAN *FULL
VOLLEY* PENJAGA GAWANG SEPAK BOLA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

Muhammad Hamzah AL Farisi

1504312

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

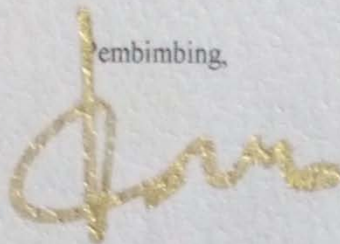
LEMBAR PENGESAHAN

Muhammad Hamzah AL Farisi

**PERBANDINGAN LATIHAN *SQUAT JUMPS* DENGAN *RUBBER
LEG EXTENTION* TERHADAP HASIL JARAK TENDANGAN
FULL VOLLEY PENJAGA GAWANG SEPAK BOLA**

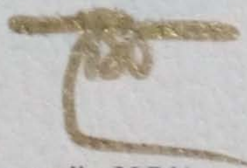
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

pembimbing,



(Dr. Kardjono, M.Sc)
NIP: 196105251986011

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



(Dr. Komarudin, M.Pd.)
NIP: 197204031999031003

**PERBANDINGANLATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *RUBBER LEG
EXTENTION* TERHADAP HASIL JARAK TENDANGAN*FULL
VOLLEY* PENJAGA GAWANG SEPAK BOLA**

Oleh

Muhammad Hamzah AL Farisi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Hamzah AL Farisi 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Prof. Dr. H. Adang Suherman M.A. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin untuk kelancaran skripsi ini.
3. Dr. Komarudin selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar dan memberikan semangat, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
4. Drs. Dadan Mulyana M.pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam melaksanakan perkuliahan dengan lancar.
5. Dr. Kardjono M.Sc. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar dan semangat, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
6. Kepada staf dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
7. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Usep Saepudin dan Ibu Ike Chandra Fatmawati. Serta adik-adikku tercinta Azis Zulfikar Karim dan Akbar Rafsanjani Al Faruq yang telah mencurahkan segala perhatian, pengorbanan dan dukungan yang penuh bagi peneliti.
9. Kepada orang terdekat saya Hadi, Rivaldi, Fajar dan Gerladi yang selalu membantudanmemotivasi saya dalam mengerjakan skripsi disaat saya

kelelahan maupun stress dengan kegiatan – kegiatan maupun tugas yang saya kerjakan.

10. Kepada sahabat seperjuangan Jefry dan Reinhard yang selalu membantu saya di segala hal.
11. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015 untuk kebersamaannya selama ini.
12. Kepada seluruh pengurus, pelatih dan murid SSB IPI GS yang telah membantu dan memberisemangat.
13. Kepada anggota KKN desa Situsaeur Garut dan PPL SMA 1LEMBANG yang telah memberikan doa, motivasi dan dorongan.
14. Kepada rekan-rekan kosan Jefry, Reinhard, Aceng dll yang telah menjadi tempat untuk beristirahat dan berkumpul berbagi motivasi.
15. Semua pihak yang telah membantu dan memberi semangat kepada peneliti.
16. Kepada Para pelatih Sepak Bola yang telah membantu dalam penelitian ini.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan serta skripsi ini bisa bermanfaat bagi perkembangan olahraga.

Bandung, Januari 2019

Peneliti

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN *SQUAT JUMPS* DENGAN *RUBBER LEG EXTENTION* TERHADAP HASIL JARAK TENDANGAN *FULL VOLLEY* PENJAGA GAWANG SEPAK BOLA

Pembimbing: Dr. Kardjono M.Sc.

Muhammad Hamzah AL Farisi
(1504312)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar latihan *squat jumps* berpengaruh terhadap peningkatan hasil jarak tendangan *full volley*, seberapa besar latihan *rubber leg extention* berpengaruh terhadap peningkatan hasil jarak tendangan *full volley* dan seberapa besar perbandingan antara latihan *squat jumps* dan latihan *rubber leg extention* terhadap peningkatan hasil jarak tendangan *full volley*. Penelitian ini menjelaskan tentang seberapa besar perbandingan dari latihan *squat jumps* dan latihan *rubber leg extention* terhadap peningkatan hasil jarak tendangan *full volley* pada atlet penjaga gawang sepak bola SSB IPI GS. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen. Penelitian dilakukan di SSB IPI GS menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes tendangan kiper dengan menggunakan teknik *full volley*. Dari hasil akhir pengolahan data penelitian maka diperoleh bahwa signifikansi dari kedua kelompok treatment tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang tidak signifikan antara latihan *squat jumps* dengan latihan *rubber leg extention* terhadap peningkatan hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang.

Kata Kunci : Squat jumps, Rubber leg extention, Full Volley, Power paha, Tes tendangan kiper

ABSTRACT

COMPARISON OF EXERCISE EFFECT OF SQUAT JUMPS WITH RUBBER LEG EXTENTION ON FULL VOLLEY KICK OF SOCCER GOALKEEPER

Advisor: Dr. Kardjono M.Sc.

Muhammad Hamzah Al Farisi

(1504312)

The purpose of this study is to reveal how much squat jumps exercise affects the increase in full volley kick distance, how much rubber leg extention training affects the increase in full volley kick distance and how much the comparison between the squat jumps and rubber leg extention exercises to increase distance full volley kick. This study explains how much the comparison of the squat jumps and rubber leg extention exercises to increase the distance from the full volley kick on SSB IPI GS soccer goalkeeper athletes. The method used in this study was Experiments. The study was conducted at the SSB IPI GS using a purposive sampling technique. This study uses a method of testing goalkeeper kicks with a full volley kick technique. From the final results of the research data, it can be concluded that the significance of the two treatment groups can be concluded that there is an insignificant comparison between the practice of squat jumps and rubber leg extention training on the distance of the goalkeeper full volley kick.

Keywords: Jumps Squat, Rubber leg extention, Full Volley, Power limb, Goalkeeper kick test

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.LatarBelakangMasalah.....	1
1.2.RumusanMasalah Penelitian.....	5
1.3. Manfaat Penelitian	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1. Pengertian Permainan Sepak Bola	7
2.2. Karakteristik Sepak Bola.....	8
2.3. Hakikat Latihan	17
2.4. Kondisi Fisik.....	18
2.5. Kekuatan	20
2.6. Power.....	21
2.7. Power Otot Quadriceps dan Hamstring	22
2.8. Squat Jump	23

2.10. Rubber Leg Extention	23
2.11. Penyusunan Program Latihan	25
2.12. Kerangka Pemikiran	26
2.13. Hipotesis	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Populasi	29
3.3 Sampel	29
3.3 Desain Penelitian	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	33
3.5 Prosedur Penelitian	37
3.6 Pelaksanaan Latihan	38
3.7 Analisis Data.....	39

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

4.1. Pengolahan Data dan Deskripsi Data.....	40
4.2. Uji Normalitas.....	43
4.3. Uji Homogenitas	44
4.4. Uji Peningkatan	45
4.5. Uji Perbedaan	46
4.6. Diskusi Pertemuan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	49
5.2. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Skor Penilaian Tendangan Kiper.....	36
Tabel 4.1. Tabel Kelompok Squat Jump.....	43
Tabel 4.2. Tabel Kelompok Rubber Leg Extention.....	43
Tabel 4.3. Deskripsi Statistik Pre Test Dan Post Test	44
Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.5. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4.6. Hasil Uji Peningkatan.....	47
Tabel 4.7. Hasil Uji Perbedaan.....	48

\

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Posisi Siap	11
Gambar 2.2.2. Menangkap Bola Rendah	11
Gambar 2.2.3. Menangkap Bola Sedang.....	12
Gambar 2.2.4. Menangkap Setinggi Dada	12
Gambar 2.2.5. Menangkap Bola Tinggi.....	13
Gambar 2.2.6. Menangkap Bola Sambil Terjun.....	13
Gambar 2.2.7. Melempar Bola	14
Gambar 2.2.8. Tendangan Kiper	14
Gambar 2.9 Gerakan Squat Jump	24
Gambar 2.10.1 Gerakan Rubber Leg Extention	25
Gambar 2.10.2 Karet <i>Kettler Lower Body Resistance</i>	26
Gambar 3.1 <i>One Grup Pre test and Post tes Design</i>	32
Gambar 3.3. Alur Pengambilan data.....	33
Gambar 3.2 Tes Tendangan Kiper.....	48