

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *SKIPPING* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *LONG PASSING*
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) ASTAGA
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (SI)*



Oleh

**AGUS NOFRIYANTO
1210013411253**

**KOSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

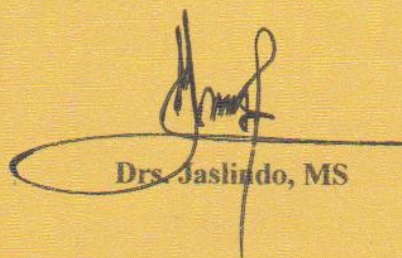
Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Skipping* Terhadap
Peningkatan Kemampuan *Long Passing*
Sekolah Sepakbola (SSB) Astaga
Padang

Nama : Agus Nofriyanto
NPM : 1210013411253
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2017

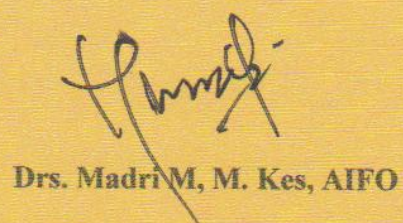
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



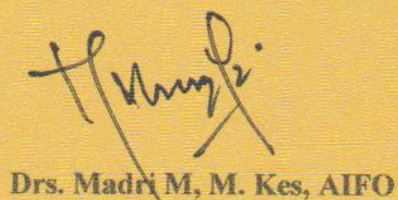
Drs. Jasliando, MS

Pembimbing II



Drs. Madri M, M. Kes, AIFO

Mengetahui
Ketua Pengelola,
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Drs. Madri M, M. Kes, AIFO

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta*

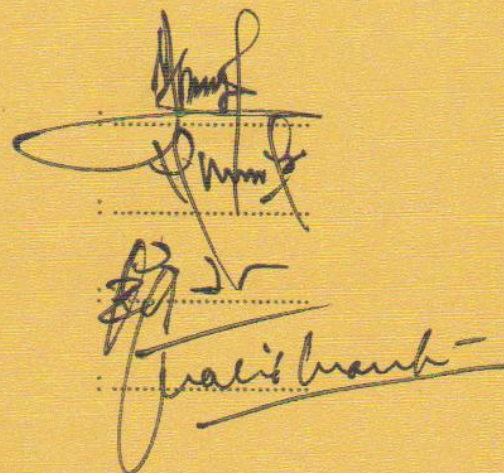
*Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Skipping* Terhadap Penigkatan Kemampuan
Long Passing Sekolah Sepakbola (SSB) Padang*

Nama : Agus Nofriyanto
NPM : 1210013411253
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Bung Hatta

Padang, Juni 2017

Tanda Tangan

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Drs. Jaslindo, MS | Pembimbing I |
| 2. Drs. Madri, M. M. Kes. AIFO | Pembimbing II |
| 3. Prof. Dr. Eri Berlian. MS | Penguji I |
| 4. Dr. Chalid Marzuki. MA | Penguji II |



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Agus Nofriyanto
NPM : 1210013411253
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Skipping* Terhadap Penigkatan Kemampuan *Long Passing* Sekolah Sepak Bola (SSB) Astaga Padang” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah

Padang, Juni 2017




Agus Nofriyanto
NPM: 1210013411253

ABSTRAK

Agus Nofriyanto : Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Skipping* terhadap Peningkatan Kemampuan *Long Passing* Sekolah Sepakbola (SSB) Astaga Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kemampuan *Long Passing* Sekolah Sepakbola Astaga Padang, hal ini dapat dilihat dari latihan dan permainan masih kurang sempurna. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan *Long Passing* yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh latihan *Jump to Box* dan *Skipping* terhadap Peningkatan Kemampuan *Long Passing* Sekolah Sepakbola Astaga Padang.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental semu. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepakbola Astaga Padang yang berjumlah 58 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Terdapat pengaruh latihan *Jump to Box* terhadap peningkatan Kemampuan *Long Passing* Atlet Sekolah Sepakbola Astaga Padang, 2) Terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap peningkatan Kemampuan *Long Passing* Atlet Sekolah Sepakbola Astaga Padang, 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan latihan *Jump to Box* dan *Skipping* terhadap Peningkatan Kemampuan *Long Passing* Atlet Sekolah Sepakbola Astaga Padang

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Astaga Padang”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarja (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Dalam penyelesaian ini, penulis mendapatkan bantuan dan dorongan baik materi maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Yaslindo, M.S, selaku pembimbing I dan Drs. Madri M, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulisan dalam menyelesaikan Skripsi ini, dan tak lupa pula saya sampaikan kepada Prof. Dr. Eri Barlian. MS, selaku pengiji I dan Dr. Chalid Marzuki. MA selaku penguji II.
2. Ketua pengelola Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Drs. Madri M, M.Kes, AIFO beserta stafnya.

3. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Drs. Khairul Harha, M.Se beserta staf-stafnya yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam urusan akademis di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA, selaku Rektor Universitas Bung Hatta. Yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam urusan akademis di kampus ini.
5. Bapak dan ibu dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu pendidikan selama mengikuti proses pembelajaran di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
6. Terimakasih kepada ibunda Siti Arwati, terimakasih kepada ayahhanda Sunardi yang telah memberikan dorongan dan motifasi kepada penulis agar bisa menyelesaikan pendidikan selama ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, yang sama-sama telah menimba ilmu di Universitas Buang Hatta.
8. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu.

Semoga segala bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan daro Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil

penelitian ini nantinya bermanfaat bagi semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Latihan <i>Long Passing</i>	9
3. Latihan <i>Jum To Box</i>	11
4. Latihan <i>Skipping</i>	13
5. <i>Explonsive Power</i> (Daya Ledak)	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hepotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi Dan Sampel	19
D. Desain Penelitian	20
E. Defenisi Operasional	21
F. Variabel Penelitian	22
G. Prosedur Penelitian	22
H. Teknik Pengumpulan Data	25
I. Instrumen Penelitian	25
J. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PMBAHASAN

A. Deskripsi Data	28
--------------------------------	----

B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Uji Hipotesis	33
D. Pembahasan	34
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
 DAFTAR PUSTAKA	 41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Permainan Sepakbola Usia 6-19 Tahun	9
2. Tingkatan Intensitas Latihan	16
3. Jumlah Populasi Atlet Ssb Astaga Padang	19
4. Distribusi Frekuensi Data Peneliti.....	28
5. Tabulasi Frekuensi Data (<i>Pre-Test</i>) <i>Jump To Box</i>	29
6. Tabulasi Frekuensi Data (<i>Post-Test</i>) <i>Jump To Box</i>	30
7. Tabulasi Frekuensi Data (<i>Pre-Test</i>) <i>Skipping</i>	31
8. Tabulasi Frekuensi Data (<i>Post-Test</i>) <i>Skipping</i>	32
9. Uji Normalitas Data Dengan Uji-L	33
10. Uji Homogenitas Data Dengan Uji-F	33

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Jump To Box</i>	29
2. Histogram Data Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Jump To Box</i>	30
3. Histogram Data Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Skipping</i>	31
4. Histogram Data Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Skipping</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Proses Gerakan <i>Long Passing</i>	11
2. Proses Gerakan <i>Jump To Box</i>	12
3. Proses Gerakan <i>Skipping</i>	14
4. Bagan Krangka Konseptual	18
5. Disain Penelitian	20
6. <i>Ordinally Matching Paring</i>	23
7. Tes Tendangan <i>Long Passing</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah long passing	42
2. Data pengelompokan long passing	43
3. Data akhir long passing dan pengelompokanya	44
4. Uji normalitas pre test jump to box.....	45
5. Uji normalitas pre test skipping	46
6. Uji normalitas post test jump to box	47
7. Uji normalitas post test skipping	48
8. Data uji-t jump to box	49
9. Data uji-t skipping	51
10. Data uji-t jump to box dengan skipping	53
11. Luas dibawah lengkungan normal	55
12. Nilai kritis 'L'	56
13. Nilai 'r' <i>product moment</i>	57
14. Nilai persentil untuk distribusi 't'	58
15. Nialai persentil untuk distribusi 'f'	59
16. Dokumentasi	64
17. Surat Penelitian	68
18. Surat Balasan Penelitian	69
19. Tes Tofel	70

20. Program Latihan <i>Jump To Box</i> dan Skipping	71
---	----