

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPATAN SAAT *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
KLUB PERSECO SAMAHANI**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Riyan Hidayat  
NIM. 20040138



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2024**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

### PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN SAAT *HEADING* DALAM PERMAINANA SEPAKBOLA KLUB PERSECO SAMAHANI

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 04 November 2024

Pembimbing I : Ahmad Nasriadi, M.Pd  
NIDN. 1323118701

Pembimbing II : Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Penguji I : Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

Penguji II : Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301

Tanda Tangan

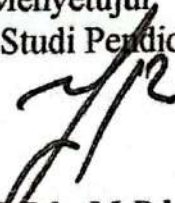
(  )

(  )

(  )

(  )

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
EKIP UBBG  
Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

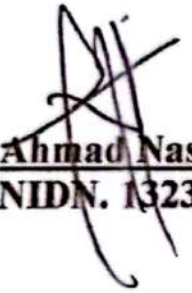
**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPATAN SAAT *HEADING* DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA KLUB PERSECO SAMAHANI**

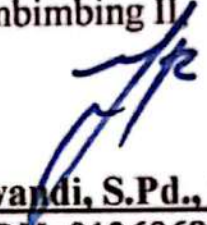
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 04 November 2024


Pembimbing I,

  
Ahmad Nasriadi, M.Pd  
NIDN. 1323118701

Pembimbing II

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
FKIP UBBG

  
Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Riyan Hidayat  
NIM : 20040138  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 04 November 2024

yg membuat pernyataan,



Riyan Hidayat  
NIM. 20040138

## ABSTRAK

Riyan Hidayat. 2024. Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap Kemampuan Lompatan Saat *Heading* dalam Permainan Sepakbola Klub Perseco Samahani. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO., Pembimbing II. Ahmad Nasriadi, M.Pd.

Kemampuan lompatan saat *heading* pada pemain Klub Perseco Samahani masih rendah dan kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan *heading*. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* latihan *squat jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Perseco Samahani yang berjumlah 16 atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini seluruh pemain Klub Perseco Samahani yang berjumlah 16 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical power jump test* dari Ismaryati (2008: 60-61). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai  $t_{\text{hitung}}$  dari latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* sebesar 5,73 dan diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  dengan derajat kebebasan 16-2 (dk = 14) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 1,76. Hal ini berarti bahwa  $t_{\text{hitung}} = 5,73 > t_{\text{tabel}} = 1,76$ .

***Kata Kunci: Latihan Squat Jump, Kemampuan Lompatan, Heading***

## **ABSTRACT**

*Riyan Hidayat. 2024. The Effect of Squat Jump Training on Jumping Ability When Heading in Perseco Samahani Club Football Games. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO., Supervisor II. Ahmad Nasriadi, M.Pd.*

*The jumping ability when heading in Perseco Samahani Club players is still low and there is a lack of variation in training that can improve heading. To overcome this, one of them can be given with squat jump training treatment. This study aims to determine the effect of squat jump training on the jumping ability when heading in the Perseco Samahani Club soccer game. The approach to this research is quantitative with an experimental method and the design used is one-groups pretest-posttest design with a treatment of 16 meetings. The population in this study were all Perseco Samahani Club players totaling 16 athletes. The sampling technique is total sampling, so the sample in this study was all Perseco Samahani Club players totaling 16 athletes. The data collection technique in this study used the vertical power jump test from Ismaryati (2008: 60-61). The data analysis technique used was to calculate the average value (mean), standard deviation and average difference test (t-test). The results of the study showed that: "There is an effect of squat jump training on the jumping ability when heading in the Perseco Samahani Club soccer game". This is reinforced by the results of the calculation of the t-count value of the squat jump exercise on the jumping ability when heading of 5,73 and the t-table value obtained with degrees of freedom 16-2 (dk = 14) at a significance level of  $\alpha = 0.05$  is 1.76. This means that  $t\text{-count} = 5,73 > t\text{-table} = 1.76$ .*

**Key Words: Squat Jump Exercise, Jumping Ability, Heading**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Squad Jump terhadap Kemampuan Lompatan Saat Heading Dalam Permainan Sepakbola Klub Perseco Samahani*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Mahfud Abdullah dan Ibunda Cut Mariati yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini, M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan praproposal sampai dengan selesainya skripsi ini.
5. Ahmad Nasriadi, M.Pd selaku pembimbing I di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga sepakbola kedepannya.

Banda Aceh, 04 Novvember 2024  
Penyusun,

**Riyan Hidayat**  
**NIM. 20040138**

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Hipotesis Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Sepakbola .....	8
2.1.1 Sejarah Sepakbola .....	8
2.1.2 Pengertian Sepakbola .....	10
2.1.3 Teknik Dasar Sepakbola .....	11
2.2 Pengertian Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	18
2.3 Hakikat Latihan .....	21
2.3.1 Pengertian Latihan .....	21
2.3.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	22
2.3.3 Ciri-Ciri Latihan .....	24
2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	25
2.4 Pengertian Latihan <i>Squat Jump</i> .....	28
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan .....	30
2.6 Kerangka berfikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	35
3.2 Populasi dan Sampel .....	36
3.3 Variabel dan Penelitian .....	37

3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	37
3.5 Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	43
4.2 Pengolahan Data.....	44
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	44
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	45
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes) .....	48
4.3 Pembahasan Penelitian .....	49
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Menendang dengan Kaki Bagian Dalam..... 13
Gambar 2.2	Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam..... 14
Gambar 2.3	Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam ..... 15
Gambar 2.4	Menyundul Bola Sambil Meloncat ..... 15
Gambar 2.5	Merampas Bola Sambil Meluncur ..... 16
Gambar 2.6	Lemparan Ke Dalam ..... 17
Gambar 2.7	Menangkap Bola Sambil Berdiri..... 18
Gambar 2.8	Kerangka Berfikir..... 34
Gambar 3.1	Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i> ..... 35

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Kemampuan Lompatan saat <i>Heading</i> pada Klub Perseco Samahani.....	43
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) dan Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) Kemampuan Lompatan saat <i>Heading</i> pad Klub Perseco Samahani .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena .....	58
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Perseco Samahani.....	59
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian .....	60
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes .....	66
Lampiran 6 Program Latihan .....	67
Lampiran 7 Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian .....	76
Lampiran 8 Riwayat Hidup .....	77