

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN SKIPPING TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA TENDANGAN
PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR
TAHUN 2012/2013**

(Skripsi)

Oleh

FERDI ZULKARNAIN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN SKIPPING TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA TENDANGAN
PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR
TAHUN 2012/2013**

Oleh

**FERDI ZULKARNAIN
0813051021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan, antara latihan squat jump dan latihan skipping terhadap peningkatan power tungkai pada tendangan pinalti dalam permainan sepakbola siswa putra SMP Negeri 1 Purbolinggo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *Pre test- Post test Group Design*. Sampel sebanyak 94 siswa yang dibagi kedalam tiga kelompok yaitu, kelompok eksperimen latihan squat jumps, kelompok eksperiment latihan skipping dan kelompok kontrol. Frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, sebanyak 2-4 set dengan repetisi 8 kali tiap set dan waktu istirahat 2 menit tiap set. Program latihan diberikan selama 8 minggu. Teknik Analisis data yang digunakan adalah Analisis Varians dan dilanjutkan dengan uji beda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan squat jumps dapat meningkatkan power otot tungkai secara signifikan ($t_{hitung} 10,85 > t_{tabel2,04}$) begitu pula latihan skipping menunjukkan peningkatan secara signifikan ($t_{hitung} 10,98 > t_{tabel2,04}$). Sedangkan antara latihan squat jumps maupun latihan skipping tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai pada siswa yang mengikuti pembinaan sepakbola di SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur. Hasil penelitian ini disarankan bahwa untuk meningkatkan power tungkai dapat menggunakan salah satu model latihan tersebut.

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN SKIPPING TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA TENDANGAN
PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR
TAHUN 2012/2013**

Oleh

**FERDI ZULKARNAIN
0813051021**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA TENDANGAN PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR TAHUN 2012/2013

Nama Mahasiswa : FERDI ZULKARNAIN

Nomor Pokok Mahasiswa : 0813051021

Program Studi : Penjaskes

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pemimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wiyono, M.Pd.
NIP 195701111983031002

Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 195509291984031001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.
NIP 19510507 198103 1 002

MENGESAHKAN

Tim Penguji

Ketua : Drs. Wiyono, M.Pd.

Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.

Penguji

Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi.Bujang Rahman, M.Si.

NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 12 Februari 2013

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **FERDI ZULKARNAIN**

NPM : **0813051021**

Tempat tanggal lahir : Lampung Timur, 7 Januari 1990

Alamat : Purbolinggo, Lampung Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Squat Jump dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai pada Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur Tahun 2012/2013”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 12- Oktober-1 Desember 2012. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 19 Februari 2013

Ferdi Zulkarnain

SANWACANA

Segala puji dan syukur kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Squat Jump dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai pada Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur Tahun 2012/2013”** .

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Drs. Baharudin, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan, nasehat dan saran demi perbaikan skripsi;
4. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah member pengarahan dan bimbingan kepada penulis;
5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah memberikan banyak pengarahan, ilmu dan bimbingan kepada penulis. Terima kasih atas bimbingan, saran, serta nasehat dalam penulisan skripsi;
6. Seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis selama menyelesaikan studi;

7. Kepala SMP Negeri 1 Purbolinggo, Siswa-siswi, serta para dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini;
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila.yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini;
9. Ayahanda Bapak Abdul Manaf dan Ibunda Sri Puji Wardingsih, yang senantiasa dengan kesabaran telah membesarkan, mendidik, memberikan motivasi, do'a dan kasih sayang, serta telah menjaga dengan segenap jiwa dan raga;
10. Kakak dan Mbakku tersayang, yang telah memberikan dukungan, motivasi, nasehat, do'a serta kasih sayang;
11. Rekan-rekan Penjas 2008, yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya, kakak-kakak, mbak-mbak, adik-adik angkatan, terimakasih atas kerjasamanya;
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu hingga terselesainya penulisan laporan ini;

Semoga ALLAH SWT melimpahkan balasan atas kebaikan dan perhatian yang diberikan kepada penulis, serta semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.
Amin...

Bandar Lampung, 19 Februari 2013

Penulis,

Ferdi Zulkarnain

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibuku, yang telah mendukungku, memberiku motivasi dalam segala hal serta memberikan kasih sayang yang teramat besar yang tak mungkin bisa ku balas dengan apapun.
2. Mbak Eka dan Mas Anto, makasih telah memberiku motivasi dan makasih sudah sayang sama adikmu yang banyak maunya ini.
3. Pak Kojat dan Bu Kasih, yang telah memberiku semangat dan bimbingan dalam penyusunan skripsiku.
4. Rekan-rekan Penjaskes 2008 yang sudah menemaniku selama ini.(Yogi, Restu, Aris, Riski, Rudi, dan semua teman-teman yang tak mungkin penulis sebutkan satu-persatuAyo, semangat ngerjain skripsinya...
5. Sahabat Teen Bro (Rekan KKN dan PPL) Aswin, Dani, Widi, Riri, Wahyu, Retna, Sari, Titis, dan Vina, makasih buat persahabatannya. Kalian adalah sahabat terbaikku.
6. Agung, Komed, Nanang, Ridho dan seluruh penghuni “Kost Putra Alfa Barokah”, makasih telah menemaniku dalam suka dan duka.
7. Almamater tercinta.

(FERDI ZULKARNAIN)

MOTTO

*Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk
hari tua.*

(Penulis)

*Tiada doa yang lebih indah selain doa agar skripsi ini
cepat selesai*

(Penulis)

*Hidup memerlukan pengorbanan. pengorbanan
memerlukan perjuangan. Perjuangan memerlukan
ketabahan. Ketabahan memerlukan keyakinan. keyakinan
pula menentukan kejayaan. kejayaan pula akan
menentukan kebahagiaan.*

(Penulis)

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 7 Januari 1990, sebagai anak bungsu dari dua bersaudara pasangan Bapak Drs. Abdul Manaf dan Ibu Sri Puji Wardiningsih, S.Pd.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis antara lain : Taman Kanak-kanak (TK) PKK Taman Fajar selesai pada tahun 1996, Sekolah Dasar (SD) di SDN 2 Taman Fajar Kec.Purbolinggo yang diselesaikan tahun 2002, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di SLTP N 1 Purbolinggo Kab. Lampung Timur diselesaikan pada tahun 2005 dan dilanjutkan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Purbolinggo Kab. Lampung Timur diselesaikan pada tahun 2008.

Pada tahun 2008 penulis terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ditempuh melalui jalur PKAB.