

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN PADA SSB PERSIMUBA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Panggi Meidiansya**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281722027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN PADA SSB PERSIMUBA**

**SKRIPSI**

Oleh

**PANGGI MEIDIANSYA**

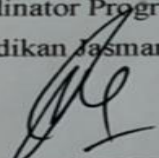
**NIM: 06061281722027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

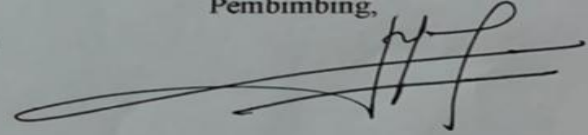
**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,

  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes.**  
NIP. 196303081987031003

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN PADA SSB PRSIMUBA**

**SKRIPSI**

Oleh

**PANGGI MEIDIANSYA**

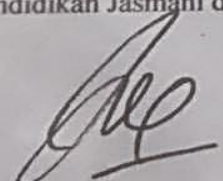
**NIM: 06061281722027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**


Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,

  
**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**



  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN PADA SSB PERSIMUBA**

**SKRIPSI**

Oleh

**PANGGI MEIDIANSYA**

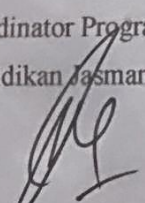
**NIM: 06061281722027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

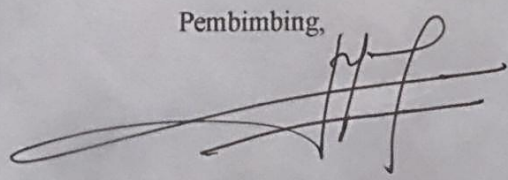
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
**Dr. Hartati, M.Kes**

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,

  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes.**

NIP. 196303081987031003

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN PADA SSB PERSIMUBA**

**SKRIPSI**

**PANGGI MEIDIANSYA**

**NIM: 06061281722027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

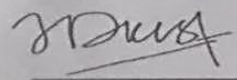
**Hari : Senin**

**Tanggal : 27 Desember 2021**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**

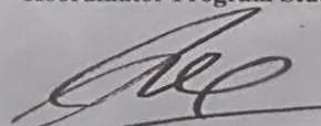
**2. Anggota : Destriana, M.Pd**



**Inderalaya, 27 Desember 2021**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP 196006101985032006**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Panggi Meidiansya  
NIM : 06061281722027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan Pada SSB PERSIMUBA” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 27 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Panggi Meidiansya

NIM. 06061181722006

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan pada Klub Sepakbola Persimuba ini bisa dirampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan ibu Destriana, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada klub Persimuba yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

## PERSEMBAHAN

Bismillahirromanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua Orang Tuaku, Ayahku (Amir Hamzah), ibuku (Sarhana), dan Kakak ku (Ari Anggara, Redi Apriansyah, Sigit Setiawan, Boy Sanger, Anggi Novitasari) dan Sundari. yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Bapak dan Ibu. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa perih dan sulit. Sungguh impian terbesarku adalah untuk membahagiakan dan membanggakan kalian.
- Drs. Syamsuramel, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syafaruddin, Bpk Meirizal, Bpk Iyakrus, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Giartama, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Wahyu, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Destriani, Ibu Destriana, Ibu Silvi,) dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.



- Terkhusus kost squad dan sahabatku: Ulyya Ulfa Sholehah, Eva Safitri, Nadia Simanungkalit, Wenny Kurniati Putri, Vidya Dian Rizkiani, Agnes Sopiya Maliza, Erma Damayanti, Nilam Dyah Ary Widyastuti, Anisa Rizki Yolanda, Al Ikhsan, Risko Saputra, M. Dwi Parlindungan, Tarmono, yang selalu memberikan semangat, saran dan motivasinya.
- Presiden klub, staff pelatih, dan pemain klub sepakbola Persimuba yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2017 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD Negeri 1 Batang Hari Leko, terkhusus angkatan 2011.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar Smp Negeri 8 Sekayu, terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar Sma Negeri 5 Sekayu, terkhusus angkatan 2017.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTTO**

“Teruslah berusaha dan berdoa, teruslah menjadi orang baik dan bermanfaat bagi orang lain, mengeluh tidak menyelesaikan semuanya, apalagi menyerah bukanlah pilihan dan sulit bukan berarti tidak mungkin yakinlah bahwa kita mampu melaluinya dan indah pada waktunya Insya Allah kebaikan dan kesuksesan akan datang karna Allah selalu bersama kita” (Penulis).

“Man jadda wa jadda: Barang siapa yang bersungguh sungguh dia pasti berhasil

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra’d: 11 ).

“Dua hal yang menentukan kualitasmu: kesabaranmu ketika kamu tidak memiliki apapun dan sikapmu ketika kamu memiliki segalanya” (Ali bin Abi Thalib).

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	II
<b>PERSEMBAHAAN</b> .....	III
<b>MOTO</b> .....	V
<b>DAFTAR ISI</b> .....	VI
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	IX
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	X
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	XI
<b>ABSTRAK</b> .....	XII
<b>ABSTRACT</b> .....	XIII
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2 Batasan Masalah .....	3
1.2.3 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Permainan Sepakbola .....	5
2.1.1 Pengertian Sepakbola .....	6
2.2 Hakikat Tendangan .....	6
2.2.1 Teknik Tendangan .....	7
2.2.2 Faktor Mempengaruhi Peningkatan kemampuan Tendangan .....	8

2.3 Hakikat Latihan.....	9
2.3.1 Pengertian latihan.....	9
2.3.2 Tujuan Latihan .....	9
2.3.3 Prinsip Latihan.....	10
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Latihan .....	11
2.4 Hakikat Lompat Gawang .....	11
2.4.1 Teknik Lompat Gawang.....	13
2.4.2 Komponen Latihan.....	14
2.4.3 Krangka Berpikir.....	14
2.4.4 Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Rancangan Penelitian .....	16
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	17
3.3.1 Populasi Penelitian .....	17
3.3.2 Sampel Penelitian.....	18
3.3.3 Teknik Pengelompokan Data .....	18
3.3.4 Instrumen Latihan .....	19
3.3.5 Prosedur Tes.....	20
3.3.6 Variabel Penelitian .....	21
3.3.7 Variabel Kendali .....	21
3.4 Definisi Operasional.....	21
3.4.1 Prosedur Penelitian.....	22
3.4.2 Teknik Analisis data.....	23
3.4.3 Uji Normalitas Data .....	23
3.4.4 Uji Hipotesis .....	25

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian .....	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretes Tendangan .....	27
4.1.4 Deskripsi Data Postes .....	31
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Tendangan .....	35
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan .....	36
4.1.7 Uji Normalitas .....	37
4.1.8 Uji Hipotesis .....	37
4.2 Pembahasan .....	39

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Kemampuan Tendangan jarak Jauh.....	20
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan ( <i>pretest</i> ).....	28
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan ( <i>posttest</i> ).....	32
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	35
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Latihan Lompat Gawang .....	13
Gambar 2.4 Krangka Berpikir.....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	17
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> .....	29
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar Usul Judul.....	64
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	65
Lampiran 3 Lembar Kartu Bimbingan Proposal.....	66
Lampiran 4 Lembar Perbaikan Proposal.....	67
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Pendaftaran Seminar Hasil Penelitian.....	68
Lampiran 6 Lembar Observasi Kemampuan Tendangan Jarak Jauh.....	69
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 8 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	72
Lampiran 9 Lembar Perbaikan Skripsi .....	73
Lampiran 10 Program Latihan .....	74
Lampiran 11 Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Tendangan.....	83
Lampiran 12 Data Hasil <i>Postes</i> Kemampuan Tendangan .....	84
Lampiran 13 Tabel Hasil Perbedaan Pretes Postes Tendangan .....	85
Lampiran 14 Data Distribusi.....	86
Lampiran 15 Tabel Chi Kuadrat .....	87
Lampiran 16 Data Panjang Tungkai .....	88
Lampiran 17 Data Latihan Lompat Gawang.....	89
Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	90



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan pada Klub sepakbola PERSIMUBA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Grub Pretes-Posttes Desingn*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total *population sampling* dengan jumlah sampel 40 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes tendangan jarak jauh, Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan lompat gawang berpengaruh terhadap kemampuan tendangan pada klub sepakbola PERSIMUBA, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria hitung lebih besar dari t table ( $13,47 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha=0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 40$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan lompat gawang berpengaruh terhadap kemampuan menendang pada sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan lompat gawang yang diduga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan pada klub sepakbola PERSIMUBA. Temuan Penelitian ini adalah bahwa latihan lompat gawang latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan sehingga lompat gawang dapat di jadikan referensi latihan meningkatkan kemampuan tendangan.

**Kata kunci:** Sepak bola, lompat gawang, menendang.



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of goal jump training on kicking ability at PERSIMUBA football club. The method used in this research is a quasi-experimental method. The research design used is One Grub Pretest-Posttes Design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 40 people. The research instrument uses a long-distance kick test, the results of processing and data analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that the goal-jumping exercise affects the kick ability of the PERSIMUBA football club, this can be seen from the results of data analysis through the calculation of the formula t test with arithmetic criteria greater than t table ( $13.47 > 1.70$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 40$ ), then the proposed hypothesis is accepted. The goal jump exercise affects the ability to kick in football. Based on the results of research on the effect of goal-jumping exercise which is thought to have a significant effect on increasing kick ability at the PERSIMUBA football club.*

**Keywords:** Soccer, goal jump, kick.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang guna untuk menyehatkan tubuh serta untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Destriana, 2012:26). Menurut (Sahsu, 2019:6) olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat, cabang olahraga ini digemari oleh sebagian masyarakat dunia terutama Indonesia, terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepakbola. Terlebih, bila tim yang bertanding memiliki nama besar. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan hampir semua komponen kondisi fisik, karena semua saling ketergantungan satu sama lain dalam melakukan teknik dasar dan mental yang sangat kuat, dalam bermain sepakbola seorang pemain harus memiliki sikap sportivitas dan harus memiliki rasa tanggung jawab (Permadi, dkk, 2021). Untuk itu sepakbola harus menjadi perhatian. Setiap harinya permainan ini dimainkan walaupun dengan lapangan dan peraturan yang tidak standar, salah satu agar bisa memainkan permainan sepakbola harus memiliki teknik dasar yang baik karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan bermain dengan bagus dan baik pula (Putra, dkk, 2015). Untuk mendapatkannya yaitu dengan melatih teknik dasar bermain sepakbola dengan menggunakan seluruh tubuh kecuali tangan, dalam bermain sepakbola dan untuk bermain sepakbola dengan bagus, pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola seperti teknik menendang, mengontrol, menyundul dan berlari dengan tanpa bola. Tujuan menendang bola adalah untuk memberikan umpan ke rekan satu tim, mencetak skor atau membuat gol dan *clearing* atau membuang bola yang berbahaya didaerah sendiri atau menahan serangan lawan pada daerah sendiri (Pradana, dkk, 2021:58). Menurut (Sanoesi, 2010:2) teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola sebagai langka menuju permainan yang baik dan menarik untuk ditonton. Teknik-teknik dasar itu adalah menendang bola,

menggiring bola, menghentikan bola, dan menyundul bola, menendang adalah teknik yang harus dilakukan oleh atlet agar dapat bermain dengan baik, untuk itu tendangan harus dilatih dengan cara melatih otot kaki. Menurut (Shodiqin, dkk, 2019) lompat gawang adalah latihan yang berfungsi membentuk power otot tungkai dan kecepatan gerak dalam permainan. Gawang dibuat dari berbagai ukuran dari 10,20,30,40,50,60,70 cm alat ini berfungsi sebagai rintangan dan tantangan agar atlet terpacu untuk mengatasinya. Menurut (Amin, 2014) lompat gawang adalah latihan melompat yang disetiap lintasan diselingi gawang, dan gawang harus dilewati atau dilompati. *Shooting* atau juga disebut dengan menendang adalah tendangan yang dilakukan pemain sepakbola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol dan untuk mengumpan bola ke rekan satu tim, menendang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena peluang paling besar untuk menciptakan kemenangan adalah menembak bola (Yulifri, dan Arsil, 2011: 82).

Berdasarkan uraian diatas, untuk melakukan penelitian ini pada cabang olahraga sepakbola, khususnya pada latihan lompat gawang terhadap kemampuan menendang. Lompat gawang akan melatih otot kaki sedangkan kemampuan menendang dapat didukung dengan teknik dan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat, contoh seperti para pemain profesional, siapapun pemain sepakbola yang menguasai teknik menendang yang bagus dan dengan akurasi yang tepat maka tentunya dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap atlet sekolah sepak bola persimuba (SSB PERSIMUBA) pada saat melakukan latihan menendang berlangsung, yaitu pada gerakan menendang bola (*shooting*) masih banyak atlet belum memiliki *power* dan teknik yang benar dalam melakukan tendangan, gerakan yang benar dalam melakukan teknik menendang pada saat latihan 43,3% yang benar dan 56,7% gerakan salah, banyak atlet SSB PERSIMUBA dari hasil latihan menendang berlangsung tersebut bahwa terdapat permasalahan dari segi teknik *shooting* yang kurang baik dan belum memiliki *power*. Kekuatan dan

power otot tungkai, maka di beri latihan lompat gawang jadi teknik *shooting* yang baik adalah menggunakan otot tungkai yang baik pula. Untuk itu di latihan lompat gawang, maka tendangan akan dapat keras dan jauh.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya teknik dasar menendang bola dengan baik pada Klub sepakbola PERSIMUBA
2. Kurangnya (*power*) otot tungkai dalam melakukan tendangan jarak jauh pada Klub sepakbola PERSIMUBA

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, agar permasalahan yang dibahas tidak menyebar terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah serta tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan permainan sepakbola pada SSB PERSIMUBA.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Apakah ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan permainan sepakbola pada SSB PERSIMUBA”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan permainan sepakbola pada SSB PERSIMUBA.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu:

1. Bagi para atlet mampu dan berhasil dalam melakukan tendangan bola. Serta sebagai tambahan pengetahuan dalam mempersiapkan diri untuk mengembangkan permainan cabang olahraga sepakbola.
2. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
3. Bagi pelatih dapat memanfaatkan latihan lompat gawang dapat meningkatkan hasil tendangan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirul Shodiqin, T. A. (2019). *Pengaruh Lompat Gawang Dalam Peningkatan Dalam Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler*. Bengkulu: Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 3 No. 1, Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu.
- A. Chu Donald, 1992. *jumping inti plyometrics, California:leisure press champaign, illinois*.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aufar, RF., Soegiyanto., Rustiadi, T. (2020). *Plyometric Exercises and Concentration Levels on the Swim-Start Jump of Female Athletes in Metro Lampung*. Journal of Physical Education and Sports 9 (1): 8-14.
- Muhammad Amin, (2014). *Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bulutangkis Club PB Citra Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara*. (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Agung, Sundoro. (2013). *Pengaruh Latihan pliometrik Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain putra laksana*. Semarang. FIK UNNES.
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Budianto. (2012). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Usia 14-15 Tahun Di SSB BATURETNO BANTUL*. Yogyakarta: UNY.
- Badu, N. (2020). *Pengaruh Latihan Box Jump Dan Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal SISWA SMA NEGERI 3 ENREKANG* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makasar).
- Budiman Agung. (2018). *Upaya Peningkatan Teknik Passing Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Metode Bermain Berpasangan Pada Siswa Kelas VII.3 Di SMP Negeri 1 Kediri*. Kediri: Jurnal
- Chan, (2012). *Sterength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Shifa, 1(1).



- Destriana, D. (2018). *Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Doewes, (2016). *Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops (PBH) Dan Multiple Box To Box (MBTB) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola U19-21 Tahun Pok FKIP UNS 2016*. Surakarta: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Elfera RIzki. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola (Study Analisis jalur Pada Atlet PPLP Pekanbaru Provinsi Riau)*. Riau: Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia) Nomor 1 Volume 1 Hal:34-53
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H Destriana, D., & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Palembang: Altius Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan.
- Haryoko. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pemain Tim Sepak Bola Putra SMA NEGERI 1 RENGEL KABUPATEN TUBAN*. Jurnal Ilima Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. 2017. *Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain U11 Ragunan Soccer School*, *Jurnal Ilmia Sport Coaching And Education*
- Irwandi, 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK. UNP.
- IAAF. (2018). *Lari lompat lempar Level 1 Atletik*. Jakarta: Staf sekretariat IAAF.
- Irawan. A., & Hartati, H. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribel Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU* (Doctoral disertation, Sriwijaya Universitas).

- Luxbacher, (2016). *Sepak Bola Edisi Kedua* . Jakarta: PT Raja Grafindo Persada  
Hal : V
- Jumaking. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMAN 2 KOLAKA*. Kinestik: Jurnal Ilmia Pendidikan Jasmani.
- James Tangkudung, (2012). *Kepelatihan Olaraga Pembinaan Prestasi Olaraga. Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Kopong, D., Adnyana, I. W., & Indrawathi, N. L. P. (2017). *Pelatihan Lompat Gawang 40 Cm 6 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VII SMP PGRI 1 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 3(1), 79-83.
- Moch Sauqi Lufisanto, (2015). *Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(1).
- M Haris Satria, (2016). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jaarak Jauh Sepakbola*. 9.1
- Mufidatul Hasanah, (2013). *Pengaruh Latihan Pylometrik DEPTH JUMP Dan JUMP TO BOX Terhadap Power otot Tungkai Pada Atlet Bola Volli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Palmizal, N. B. (2019). *Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Lompat Samping Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Tinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai* . Jambi: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olaraga, Vol 11 No 2, Universitas Negeri Jambi.
- Purwanta, Y. (2016). *Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada pemain ps romberz bantul usia 16-18 tahun*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 1(2).
- Sri Ani Pujiarti, (2015). *Pengaruh Latihan Hurdle Hops Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Remaja (Eskperimen Pada Pesilat Remaja Persatuan Seni Beladiri Garuda Sakti Kota Pekalongan Tahun 2014)* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Putra, P, E., Saichudin, S., & Sudjana, I, N. (2015). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Shooting Permainan SEpak Bola Usia 12-15 Tahun Pada Peserta Kegiatan Esktrakulikuler SMP*. Blitar: Jurnal Sport Science Vol. 4 No. 1.

- Pranata, A. R., Syamsuramel, S., & Syafaruddin, S. (2018). *Pengaruh Latihan Squat Jump Dengan Jump To Box Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP NEGERI 2 PALEMBANG* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021) *Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik Dan Psikologi Terhadap Performance Pemain Sepak Bola. Indonesia. Performance Journal*, 2021, 1.1:14-19.
- Putra Doni Sugianto, (2021). *Latihan Loncat Gawang Di Pasir Terhadap Kemampuan Tendangan Bola Lambung Pada Pemain Sepak Bola. Inprosidng Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehata.*
- Pradana, A. B. S., Yunus, M., & Abdullah, A. (2021). *Pengaruh sirkuit training Terhadap Umpan Jarak Jauh (long pass) Dan Kecepatan Tendangan Pemain SSB Karlos Malang Usia 15 Tahun. Jurnal Sport Science*, 11(1), 58-65.
- Pardijono. (2011). *Olaraga Bola Voli*. Jakarta Barat: Unesa University Press
- Ritonga, M. K. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Eskul Anggar MAN 2 MODEL MEDAN.*
- Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang, Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI.*
- Solehudin. (2018). *Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola Di MTS Yasirah Lembursawah Kecamatan Paburan Kabupaten Sukabumi Tahun 2018.*
- Sukirno (2012). *Psikologi Olahraga Dan Kepeleatihan. Palembang: CV Drama Kreasi Media*
- Sahsu, A. (2019). *Efektif Belajar Menendang Bola Pada Permainan Sepakn bola Melalui Modifikasi Alat Bantu Pada Murid Kelas VA SD KRISTEN ELIM MAKASAR* (Doctoral disertation, Universitas Negeri Makasar).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Cv
- Sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung:PT Remaja

- Syarifuddin. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sanggatara, Y. A. (2016). *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola*. MEDIKORA, 15(2), 74-84.
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2020). *Model Latihan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Berbasis Koordinasi Untuk Atlet Sma Kota Mataram*. Jurnal Ilmia Mandala Education, 6(2).
- Saputra, R. T. *Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Hasil Tendangan Lambungan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola SSB GELORA KARYA KOTA JAMBI*.
- Sanoesi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. CV. Karya Utama
- Witono Hidayat. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta : Katalog Dalam Terbitan (KDT)
- Yulifri dan Arsil. (2011). *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Padang.
- Zen Fadli, M. (2018). *Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Angga Man Model Medan Tahun 2018* . Medan: Jurnal Ilmu Keolaharagaan, Vol 17 No 2, Fakultas Ilmu Keolaharagaan UNIMED.