



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN  
*LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB BALCOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**AM'R ABDUL AZIZ ASSIDQI**

**D0218115**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN  
*LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB BALCOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**OLEH:  
AM'R ABDUL AZIZ ASSIDQI  
D0218115**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Squat Jump* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Am’r Abdul Aziz Assidqi

NIM : D0218115

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



**Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0619068401**

Pembimbing 2



**Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0612038301**



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Squat Jump* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Am'r Abdul Aziz Assidqi

NIM : D0218115

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 25 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**



*"Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu."*

**(Ali bin Abi Thalib)**

*"Iman tanpa ilmu bagaikan lentera di tangan bayi. Namun ilmu tanpa iman, bagaikan lentera di tangan pencuri." –*

**(Buya Hamka)**

*“Maju Terus Pantang Mundur, Setiap Rintangan Pasti Ada Jalan “*

**(Penulis)**



## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Sulardi dan ibu Sutarmi tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Teman-Teman PKO 18  
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2022

**A.A.A.A**



## ABSTRAK

**Am'r Abdul Aziz Assidqi.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *LUNGES* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLIT PUTRA SSB BALCOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *squat jump* dan *lunges* terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *squat jump* dan *lunges* terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan Tendangan Jarak Jauh dengan latihan *squat jump* dan *lunges* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan Tendangan Jarak Jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan Tendangan Jarak Jauh menggunakan tes kemampuan Tendangan Jarak Jauh menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *squat jump* dan *lunges* terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepakbola Pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 1,14$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *squat jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *squat jump*) adalah 11.20% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *lunges*) adalah 6.31%.

Kata Kunci : *Squat Jump*, *Lunges*, Tendangan Jarak Jauh, Sepakbola



## ABSTRACT

**Am'r Abdul Aziz Assidqi.** *DIFFERENT EFFECTS OF SQUAT JUMP AND LUNGES TRAINING METHODS ON LONG LOOSE KICK ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN SSB ATHLETE SSB BALCOSA KEBAKRAMAT KARANGANYAR IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, May 2022.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the squat jump and lunges training methods on the long-distance kick ability in soccer games at the SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar male athlete in 2022, and if there is a difference then to find out which method is better between the squat jump and lunges training methods on the ability long-distance kick in a football game for the SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Men's Athlete in 2022.*

*The research sample was the male athlete of SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this study are the results of long-distance kicks with squat jumps and lunges as the independent variable and the results of long-distance kicks are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the long-range kick ability uses the long-range kick ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of squat jump and lunges training on long-distance kick ability in soccer games at SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Men's Athlete in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely  $t_{count} = 1.14$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The squat jump method exercise has a better effect than the lunges training method on long-distance kicking ability in soccer games at SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Men's Athlete in 2022. Based on the percentage increase in long-distance kick ability in soccer games, group 1 (group who received treatment with the squat jump method) was 11.20% > group 2 (the group that received lunges exercise) was 6.31%.*

**Keywords :** *Squat Jump, Lunges, Long Range Kick, Soccer*



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola .....	18
3. Hakikat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola .....	21
4. Hakikat Latihan .....	22
5. Hakikat Kondisi Fisik.....	30



6. Pendekatan Latihan .....	33
7. Hakikat <i>Squat Jump</i> .....	34
8. Hakikat <i>Lunges</i> .....	36
B. Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	40
D. Pengajuan Hipotesis .....	41
BAB III. METODE PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Pengumpulan Data.....	43
D. Rancangan/Desain Penelitian .....	43
E. Analisis Data .....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	49
A. Deskripsi Data .....	49
B. Uji Reliabilitas.....	50
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	50
D. Hasil Analisis Data .....	52
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	54
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Implikasi .....	59
C. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	63



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola .....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki..	14
Gambar 4. Teknik Merampas Bola .....	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam .....	15
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Tendangan <i>Long Pass</i> .....	19
Gambar 8. Teknik Tendangan Long Pass .....	21
Gambar 9. Latihan <i>Squat Jump</i> .....	36
Gambar 10. Latihan <i>Walking Lunges</i> .....	38
Gambar 11. Rancangan Penelitian .....	44
Gambar 12. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	45
Gambar 13. Tes Kemampuan Tendangan Jarak Jauh .....	64



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	49
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	50
Tabel 3	<i>Range</i> Reliabilitas .....	50
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	51
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	52
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola.....	63
Lampiran 2. Program Latihan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola.....	65
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh .....	73
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	75
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava .....	80
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Tendangan Jarak Jauh .....	86
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors.....	87
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	90
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2 .....	93
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table .....	94
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	95
Lampiran 13. Tabel F.....	96
Lampiran 14. Dokumentasi.....	99
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	



