

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
LOMPATAN PENJAGA GAWANG DI CLUB SEPAK BOLA MANDAU
PUTRA KETAPANG**

SKRIPSI

Oleh:

Gregorius Tigor Malau

F1101171037



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2021**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
LOMPATAN PENJAGA GAWANG DI KLUB SEPAK BOLA MANDAU
PUTRA KETAPANG**

**GREGORIUS TIGOR MALAU
NIM : F1101171037**

Disetujui,

Pembimbing Utama



Mimi Haetami, M. Pd
NIP. 197505222008011007

Pembimbing Pendamping



Andika Triansyah, M. Or.
NIP. 198911212015041001

**Disahkan,
Dekan IKIP Universitas Tanjungpura**



Prof. Dr. Martono, M. Pd
NIP. 196803161994031014

Lulus Tanggal : 5 November 2021

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
LOMPATAN PENJAGA GAWANG DI CLUB SEPAK BOLA MANDAU
PUTRA KETAPANG**

**GREGORIUS TIGOR MALAU
NIM : F1101171037**

Disetujui,

Pembimbing Utama



**Mimi Haetami, M. Pd
NIP. 197505222008011007**

Pembimbing Pendamping



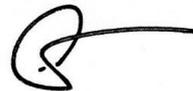
**Andika Triansyah, M. Or.
NIP. 198911212015041001**

Penguji Utama



**Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP. 195505251976031002**

Penguji Pendamping



**Dr. Ahmad Atiq, M. Pd
NIP. 198303042009121002**

**Disahkan,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani**



**Andika Triansyah, M. Or.
NIP. 198911212015041001**

MOTTO

Menjadi yang terbaik dari yang terbaik

(Gregorius Tigor Malau)

Karya kecil ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan YME yang telah memberikan rahmat serta berkat, sehingga saya bisa sampai ditugas akhir ini yang berupa skripsi.
2. Kedua orang tua serta saudara, bapak Jaristen Malau, ibu Makrina Satini, abang Paulus Giot dan adik saya Paula Elasia yang selalu ada dalam hidupku dengan selalu memberikan dorongan dan memberika apa yang mereka punya untuk melihat saya bahagia. Terima kasih Keluargaku.
3. Teman-teman komplek Pesona Parma B11 yang selalu mendukung baik dalam susah maupun senang.
4. Teman-teman seperjuangan, keluarga pendidikan jasmani 2017, yang selalu ada dalam memberikan motivasi dan semangat yang membuat saya terus berjuang sampai titik dimana penyelesaian tugas akhir ini, terima kasih semuanya.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gregorius Tigor Malau

NIM : F1101171037

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Sumber informasi yang berasal dari kutipan karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan oleh peneliti lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima konsekuensi dari perbuatan tersebut

Pontianak, 5 November 2021

Yang membuat pernyataan



Gregorius Tigor Malau

NIM. F1101171037

ABSTRAK

Gregorius Tigor Malau NIM F1101171037, Pengaruh Variasi Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Lompatan Penjaga Gawang di Klub Mandau Putra Ketapang, Pembimbing Utama Mimi Haetami , M. Pd Dan Pembimbing Pendamping Andikra Triansyah, M. Or.

Penelitian pengaruh variasi latihan *hurdle jump* merupakan salah satu variasi latihan untuk penjaga gawang. Dilakukannya penelitian ini karena peneliti merasakan penjaga gawang khususnya di klub Mandau Putra sangat kurang sekali dalam hal lompatan dengan maksud lebih efisien dalam peningkatan dengan tempo yang pendek. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penjaga gawang, yaitu meningkatkan lompatan dengan variasi latihan *hurdle jump* pada penjaga gawang di klub Mandau putra. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan rancangan penelitian menggunakan *one group pre test-post test deisgn* serta menggunakan instrumen penelitian yaitu *vertical jump test* dengan delapan buah alat lompat latihan *hurdle jump*. Subyek penelitian ini yaitu penjaga gawang di klub Mandau Putra yang berlokasi di Kabupaten Ketapang, dengan jumlah 3 orang. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari variasi latihan *hurdle jump* terhadap lompatan penjaga gawang Mandau Putra dengan peningkatan yang diperoleh sebesar 7 cm kemampuan lompatan dengan instrumen *vertical jump test* setelah diberi perlakuan 12 kali pertemuan.

***Kata Kunci* :** Penjaga Gawang, *Hurdle Jump*, Lompatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, tugas skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Lompatan Penjaga Gawang di Klub Sepak Bola Mandau Putra” dapat disusun sesuai dengan harapan skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Martono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat melaksanakan studi di Prodi Pendidikan Jasmani.
2. Mimi Haetami, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Andika Triansyah, M.Or., selaku pembimbing pendamping serta Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak, yang telah banyak memberi motivasi dan semangat dalam penelitian ini.

4. Bapak/Ibu dosen di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama proses perkuliahan.
5. Bapak/Ibu seluruh staf dan karyawan di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang banyak membantu peneliti dalam bidang admisnistrasi dan lainnya.

Pontianak, 17 Februari 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	5
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Hakikat Latihan	5
2. Prinsip Latihan.....	8
3. Definisi Latihan <i>Hurdle Jump</i>	12
4. Pengertian Variasi Latihan	13
5. Variasi Latihan Hurdle Jump.....	15

6. Hakikat Penjaga Gawang Sepak Bola	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Pemikiran	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
1. Metode Penelitian.....	26
2. Bentuk Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	29
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP.....	42
A. Simpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Variasi Gerakan 3 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	16
2.2 Variasi Gerakan 3 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Bawah..	16
2.3 Variasi Gerakan 4 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Tengah Atas...	17
2.4 Variasi Gerakan 4 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	17
2.5 Variasi Gerakan 5 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Tengah Atas...	18
2.6 Variasi Gerakan 5 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	18
2.7 Variasi Gerakan 6 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Bawah..	19
2.8 Variasi Gerakan 6 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	19
2.9 Variasi Gerakan 7 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Tengah Atas...	20
2.10 Variasi Gerakan 7 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	20
2.11 Variasi Gerakan 8 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Atas.....	21
2.12 Variasi Gerakan 8 <i>Hurdle Jump</i> dan Lemparan Bola Sudut Bawah..	21
3.1 <i>Vertical Jump Test</i>	31
4.1 Grafik Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data <i>Pretest Vertical Jump</i>	35
4.2 Deskripsi Data <i>Postets Vertical Jump</i>	36
4.3 Hasil Penelitian Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	37
4.4 Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Vertical</i> <i>Jump</i>	38
4.5 Rangkuman Hasil Uji-t	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	47
2. Surat Keputusan Tim Review Skripsi	48
3. Surat Keterangan Bantuan Riset.....	49
4. Surat Tugas Riset.....	50
5. Surat Balasan Riset.....	51
6. Validasi Program Latihan	52
7. Draf-draf Latihan.....	53
8. Hasil Data <i>Pretest</i>	59
9. Hasil Data <i>Posttest</i>	60
10. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	61
11. Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
12. Tabel Persiapan Uji Pagaruh Menggunakan Uji-t.....	66
13. Analisis Uji Pengaruh	67
14. Tabel Kritis Kolmogorov-Smirnov	70
15. Nilai-nilai Kritis t.....	71
16. Dokumentasi Penelitian <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Verticasl Jump</i>	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim, masing-masing tim ada 11 orang, dengan cara menyepak bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan melindungi gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Permainan sepak bola adalah permainan yang sangat populer karena dikenal oleh hampir semua orang dimuka bumi ini. Permainan sepak bola dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang tua, remaja, dan kaum wanita. Penjaga gawang merupakan salah satu posisi dalam olahraga sepak bola. Penjaga gawang menjadi satu-satunya pemain yang diperkenankan memegang bola dengan tangan asalkan masih berada dalam wilayah penalti sendiri (Mokhammad Zakky, 2017).

Menebak arah bola, keseimbangan, kecepatan reaksi (perpaduan gerakan) dan pikiran setidaknya bisa dikuasai kiper dalam mengamankan gawang. Sebagian besar penjaga gawang mengalami kesulitan dalam menebak arah bola dan yang sudah bisa menebak arah bola tetapi gerakannya terlalu lamban sehingga bola lolos dari jangkauan penjaga gawang, kemudian saat situasi satu lawan satu atau *man to man* dengan musuh, pergerakan musuh lebih cepat dan pergerakan kiper lamban sehingga dengan mudah musuh melewati kiper. Pada dasarnya setiap penjaga gawang sudah dan pernah mengalami perlakuan seperti latihan dasar sebagai penjaga gawang.

Menurut Harsono (2001), daya ledak otot adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam permainan sepak bola khususnya dalam menangkap bola atas (h.24). Latihan kondisi fisik yang dimaksud adalah *hurdle jump*, karena dengan adanya latihan *hurdle jump* yang baik maka seorang pemain dapat melakukan lompatan dengan baik pula, tetapi hal ini ditunjang dengan komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan lompatan penjaga gawang. Menurut Timo (2004) menjelaskan “ada beberapa penyebab komponen fisik pada penjaga gawang (h.19).

1. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.
2. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsang yang ditimbulkan oleh indra.
3. Kekuatan (*strenght*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
4. Kelenturan daya lentur (*flexibility*) efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
5. Daya ledak otot (*muscular power*), kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.

Penjaga gawang pada dasarnya harus mempunyai kemampuan mendasar untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Keberhasilan seorang penjaga gawang (*goalkeeper*) sangat ditentukan dengan kemampuan yang dimiliki penjaga gawang tersebut (Luxbacher, 2011).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Ketapang, yaitu di Mandau Putra, sudah mempunyai pelatih khusus untuk melatih penjaga gawang, materi latihan seperti *dribling*, *passing*, *control* merupakan latihan yang dilakukan oleh pemain pada umumnya tetapi bukan latihan khusus untuk penjaga gawang. Menurut Sagala (2012) sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe atau desain, (2) suatu deskripsi atau analogi, (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data yang dipakai untuk menggambarkan secara sistematis suatu objek atau peristiwa, (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan, (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin atau imajiner, (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat aslinya(h.175).

Dari penjelasan diatas peneliti mengharapkan hasil dari penelitian ini bisa menjadi ilmu baru dalam dunia latihan penjaga gawang. Maka dari itu peneliti mengambil judul “**Pengaruh Variasi Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Lompatan Penjaga Gawang di Klub Sepak Bola Mandau Putra**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

”Kemampuan kebanyakan penjaga gawang di Klub Mandau Putra memiliki lompatan yang tidak maksimal dalam permainan maupun latihan”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah variasi latihan *hurdle jump* berpengaruh terhadap lompatan penjaga gawang di klub sepak bola Mandau Putra Ketapang?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka eksperimen dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap hasil lompatan penjaga gawang.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk memperluas variasi-variasi dalam melatih penjaga gawang.
- 2) Untuk mengembangkan kemampuan penjaga gawang khususnya pada lompatan.
- 3) Sebagai acuan program latihan berikutnya terhadap penjaga gawang.
- 4) Untuk perkembangan otot yang maksimal dalam latihan.