

ABSTRAK

Nasution, Titel Agung. 2020” Pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi lompatan *heading* di ekstrakurikuler sepakbola smpn 2 sukodono sidoarjo.” Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd

Kata Kunci: *jump to box*, tinggi lompatan, *heading*, Sepakbola

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan tinggi lompatan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 2 Sukodono masih rendah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *vertical jump* menggunakan *box* terhadap kemampuan tinggi lompatan *heading* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Sukodono.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, merupakan jenis penelitian eksperimen. Subjek yang digunakan dalam eksperimen ini adalah siswa kelas 7 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Sukodono yang berjumlah 10 siswa. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest-posttest one group*. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan melompat secara vertikal dan menggunakan kotak.

Hasil tes penelitian yang digunakan memiliki nilai reliabel 0,75. Hasil analisis statistik menunjukkan hasil uji-t antara *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas

Simpulan dan Saran diberikan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi pembinaan dan pengembangan dalam ekstrakurikuler sepakbola dalam meningkatkan tingi lompatan vertiakal khususnya menggunakan latihan *jump to box*.

ABSTRACT

Nasution, Titel Agung. 2020 "The effect of jump to box training on the height of heading jumps in soccer extracurriculars SMPN 2 Sukodono Sidoarjo." Thesis. FKIP Adi Buana University Surabaya Physical Education Study Program FKIP. Supervisor: Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd

Keywords: Jump to box, Jump Height, Heading, Football

This research is motivated by the high jumping ability of students who take extracurricular activities at SMPN 2 Sukodono is still low.

The purpose of this study was to determine the effect of vertical jump training using boxes on the high jumping ability of students participating in soccer extracurricular activities at SMPN 2 Sukodono.

The method used in this study is a quantitative research method, which is a type of experimental research. The subjects used in this experiment were 7th grade students who took part in the soccer extracurricular activities at SMPN 2 Sukodono with a total of 10 students. The research design used was Pretest-Posstest One Group. The treatment given is vertical jump training and using a box.

The research test results used have a reliable value of 0.75. The results of statistical analysis show the results of the t-test between pre-test and post-test have a value of $\text{Sig (2 tailed)} = 0,000$. That means that the probability

Conclusions and Suggestions are given so that this research can be useful for the reader, especially for coaching and development in football extracurricular activities in improving verticial jumping height especially using jump to box exercises.