

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DENGAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI MA MUHAMMADUDDARAIN  
KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

**RIDWAN FAJAR NUGROHO**

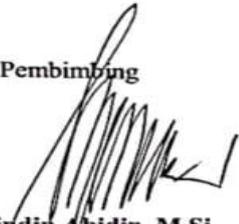
**41182191180037**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Perbandingan Metode Latihan Plyometric Jump To Box dengan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal MA Muhammaduddarain Kota Bekasi", telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing

  
Dr. Dindin Abidin, M.Si

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

  
Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek

  
Dr. Apta Mylsidayu, M. Or

### LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Perbandingan Metode Latihan *Plyometric Jump To Box* dengan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal MA Muhammaduddarain Kota Bekasi" telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Mei 2023

Panitia ujian terdiri dari:

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

(.....)

2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

(.....)

3. Penguji :

3.1. Dr. Bujang, Drs., M.si

(.....)

3.2. Dr. Hj. Ekowati, Spd. M.Pd

(.....)

3.3. Azi Faiz Ridlo M.Pd

(.....)

### LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RIDWAN FAJAR NUGROHO

NPM : 41182191180037

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Plyometric Jump To Box* dengan *Squat Jump* Terhadap *Power Otot Tungkai* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal MA Muhammaduddarain Kota Bekasi”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Mei 2023  
Yang Membuat Pernyataan



RIDWAN FAJAR NUGROHO

### **MOTTO**

Dengan doa dan usaha yang tak pernah kenal menyerah serta mental yang kuat dalam mengatasi suatu kegagalan yakinilah bahwa mimpi itu akan terwujud karena kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda maka jangan pernah berhenti untuk selalu berdoa dan berjuang meraih mimpi.

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Sebuah karya tulis perjuangan saya

Pertama-tama, saya ingin bersyukur kepada Allah SWT karena dengan izinnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Kedua, skripsi ini ku persembahkan khusus teruntuk kedua orang tua saya tersayang bapak Sugeng Suprayitno dan ibu Suratmi, orang tua terhebat yang selalu memberikan segalanya kepada anak-anaknya baik secara moril, materil, spiritual, serta doa tulusnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Serta kakak saya tersayang Novia Ratna Melati yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi.

## ABSTRAK

**RIDWAN FAJAR NUGROHO, 41182191180037:** Perbandingan Metode Latihan Plyometric Jump To Box dengan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah; 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Jump To Box* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi. 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Plyometric Jump To Box* dengan latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. populasi dalam peneliti ini adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi yang berjumlah 20 siswa. Karena populasi yang  $< 100$ , maka teknik sampling yang digunakan adalah "Total Sampling", Jadi penulis mengambil seluruh sampel sebanyak 20 peserta sebagai sampel penelitian.

Selanjutnya penulis melakukan pengetestan sebagai langkah awal dengan melakukan tes *power* tungkai pada seluruh peserta. Setelah tes awal, maka membagi 2 kelompok 20 peserta dengan teknik *Ordinal Pairing* sehingga diperoleh 10 sampel sebagai kelompok yang melakukan *treatment Jump To Box* dan 10 sampel lainnya yang melakukan *treatment Squat Jump*. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Uji normalitas dari tes awal, tes akhir maupun peningkatan dari dua jenis latihan yaitu hasil mean dari latihan *Jump To Box* dan *Squat Jump*. Untuk  $L_0$  hitung *Jump To Box* menunjukkan angka  $L_0$  hitung sebesar 0.215, 0.231 dan 0.129, sedangkan  $L_0$  hitung *Squat Jump* menunjukkan angka  $L_0$  hitung sebesar 0.166, 0.148 dan 0.116. Nilai tersebut di bawah  $L_0$  tabel pada  $n = 10$  sebesar 0.258 artinya seluruh data terdistribusi normal. Untuk peningkatan hasil latihan *Jump To Box* didapatkan t hitungnya 23, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 2.26 pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$  sehingga hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak yang berarti bahwa pada latihan untuk latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Sedangkan untuk peningkatan hasil latihan *Squat Jump* didapatkan t hitungnya 17.57, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 2.26 pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$  sehingga hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak yang berarti bahwa pada latihan untuk latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas latihan dengan metode *plyometric jump to box* lebih baik dari metode latihan *squat jump*

Kata Kunci : Latihan, Jump To Box, Squat Jump, Power Otot Tungkai.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Perbandingan Metode Latihan *Plyometric Jump To Box* dengan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal MA Muhammaduddarain Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M. Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridotul Haqiyah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik

5. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang selalu membimbing dan memberikan arahan serta semangat, motivasi dalam mengerjakan skripsi.
6. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat dan bangga saya.
7. Kepala Sekolah MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.
8. Guru-guru dan siswa MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.
9. Bapak Sugeng Suprayitno dan Ibu Suratmi, orang tua hebat yang selalu berdoa dan berusaha untuk keberhasilan anaknya menyelesaikan studi tanpa menuntut apapun.
10. Novia Ratna Melati kakak yang selalu memberikan semangat dan motivasi.

Karena penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, maka penulis akan selalu menerima masukan baik lisan maupun tulisan guna menghasilkan karya yang lebih baik lagi kedepannya.

Bekasi, 24 Mei 2023  
Penulis

Ridwan Fajar Nugroho

## DAFTAR ISI

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| LEMABAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....  | i   |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....        | ii  |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                | iii |
| MOTTO.....                            | iv  |
| LEMBAR PERSEMBAHAN.....               | v   |
| ABSTRAK.....                          | vi  |
| KATA PENGANTAR.....                   | vii |
| DAFTAR ISI.....                       | ix  |
| DAFTAR TABEL.....                     | x   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                  | xi  |
| BAB I.....                            | 1   |
| PENDAHULUAN.....                      | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah.....        | 1   |
| B. Batasan Masalah.....               | 3   |
| C. Rumusan Masalah.....               | 4   |
| D. Tujuan Penelitian.....             | 4   |
| BAB II.....                           | 9   |
| TINJAUAN TEORITIS .....               | 9   |
| A. Hakikat Futsal.....                | 9   |
| B. Teknik Dasar Futsal .....          | 11  |
| C. Hakikat Kondisi Fisik.....         | 17  |
| D. Komponen Kondisi Fisik.....        | 18  |
| E. Hakikat <i>Power</i> Tungkai ..... | 20  |
| F. <i>Power</i> Otot Tungkai.....     | 20  |
| G. Hakikat Latihan.....               | 25  |
| H. Latihan Plyometric.....            | 28  |
| I. Penelitian Relevan.....            | 32  |
| J. Kerangka Berfikir.....             | 34  |

|   |    |
|---|----|
| K. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....            | 37 |
| BAB III.....                                    | 39 |
| PROSEDUR PENELITIAN.....                        | 39 |
| A. Metode Penelitian.....                       | 39 |
| B. Populasi dan Sampel.....                     | 39 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian.....             | 42 |
| D. Desain dan Langkah – Langkah Penelitian..... | 42 |
| E. Instrumen Penelitian.....                    | 44 |
| F. Teknik Analisis Data.....                    | 46 |
| BAB IV.....                                     | 49 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....            | 49 |
| A. Hasil Penelitian.....                        | 49 |
| B. Deskripsi Data.....                          | 50 |
| C. Penguji Hipotesis.....                       | 52 |
| D. Analisis Hipotesis.....                      | 53 |
| E. Pembahasan.....                              | 55 |
| BAB V.....                                      | 56 |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....                       | 56 |
| A. Kesimpulan.....                              | 56 |
| B. Saran – Saran.....                           | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                             | 58 |
| LAMPIRAN – LAMPIRAN.....                        | 61 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2.1. Lapangan Futsal .....  | 11 |
| Gambar 2.2. Teknik Dasar Passing dengan Kaki bagian Dalam .....            | 13 |
| Gambar 2.3. Teknik Dasar Menahan Bola (Controlling) Dengan Telapak Kaki .. | 14 |
| Gambar 2.4. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (Chipping).....                 | 15 |
| Gambar 2.5. Teknik Menggiring ( <i>Dribbling</i> ) Bola .....              | 16 |
| Gambar 2.6. Teknik Shooting Futsal dengan Punggung Kaki .....              | 17 |
| Gambar 2.7. Anatomi Otot Tungkai .....                                     | 23 |
| Gambar 2.8. Anatomi Otot Tungkai .....                                     | 24 |
| Gambar 2.9. Anatomi Otot Tungkai .....                                     | 24 |
| Gambar 2.10. Jump To Box .....   | 30 |
| Gambar 2.11. Squat Jump .....  | 31 |
| Gambar 2.12. Kerangka Berfikir .....                                       | 36 |
| Gambar 3.1. Ordinal Pairing .....  | 41 |
| Gambar 3.2. Desain Penelitian .....  | 42 |
| Gambar 3.3. Langkah-Langkah Penelitian .....                               | 43 |
| Gambar 3.4. Standing Long Jump Test (Broad Jump) .....                     | 45 |

## **DAFTAR TABEL**

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi ..... | 50 |
| Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors ..... | 51 |
| Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....                    | 51 |
| Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t .....                              | 52 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| Lampiran 1  | Program Latihan .....                          | 61  |
| Lampiran 2  | Data Hasil Tes Sampel .....                    | 85  |
| Lampiran 3  | Simpangan Baku, Tes Awal Jump To Box .....     | 86  |
| Lampiran 4  | Simpangan Baku, Tes Akhir Jump To Box .....    | 87  |
| Lampiran 5  | Simpangan Baku, Peningkatan Jump To Box .....  | 88  |
| Lampiran 6  | Simpangan Baku, Tes Awal Squat Jump .....      | 89  |
| Lampiran 7  | Simpangan Baku, Tes Akhir Squat Jump .....     | 90  |
| Lampiran 8  | Simpangan Baku, Peningkatan Squat Jump .....   | 91  |
| Lampiran 9  | Uji Kenormalan, Tes Awal Jump To Box .....     | 92  |
| Lampiran 10 | Uji Kenormalan Tes Akhir Jump To Box .....     | 93  |
| Lampiran 11 | Uji Kenormalan Peningkatan Jump To Box .....   | 94  |
| Lampiran 12 | Uji Kenormalan Tes Awal Squat Jump .....       | 95  |
| Lampiran 13 | Uji Kenormalan Tes Akhir Squat Jump .....      | 96  |
| Lampiran 14 | Uji Kenormalan Peningkatan Squat Jump .....    | 97  |
| Lampiran 15 | Uji Homogenitas .....                          | 98  |
| Lampiran 16 | Uji Distribusi t Peningkatan Jump To Box ..... | 99  |
| Lampiran 17 | Uji Distribusi t Peningkatan Squat Jump .....  | 100 |
| Lampiran 18 | Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....       | 101 |
| Lampiran 19 | Nilai Persentil Untuk Distribusi F .....       | 102 |
| Lampiran 20 | Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....       | 103 |
| Lampiran 21 | SK Pembimbing Skripsi .....                    | 104 |
| Lampiran 22 | SK Permohonan Izin Penelitian .....            | 105 |
| Lampiran 23 | SK Telah Melakukan Penelitian .....            | 106 |
| Lampiran 24 | SK Frekuensi Bimbingan .....                   | 107 |
| Lampiran 25 | Dokumentasi Penelitian .....                   | 109 |
| Lampiran 26 | Riwayat Hidup .....                            | 114 |

# BUKTI BEBAS PLAGIASI



## UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

### SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpustakaan - PLG004 / AK. 05 / E / V / 2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ridwan Fajar Nugroho  
NIM : 1102191180037  
Program Studi : Pengjaskesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PERBANDINGAN METODE LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX DENGAN SQUAT JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MA MUHAMMADUDDARAIN KOTA BEKASI

Dinyatakan ~~lolos~~ / ~~tidak lolos~~ (~~coret yang tidak perlu~~) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 16 Mei 2023

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(Dr. Apta Myisidayu, M.Or)

Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$