

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SDN KERTARAHAYU 01**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

DHIQI NORMA NOVANTO

41182191170196

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

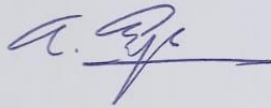
PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN
KERTARAHAYU 01

Oleh :

Dhiqi Norma Novanto
41182191170196

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing

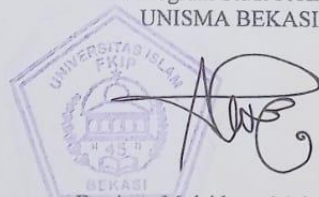


Adli Azhari, M.Pd.

Tanggal 29 Juli 2024

Mengetahui.

Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA BEKASI



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or AIFO
NIK. 45101122011035

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN

KERTARAHAYU 01

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Dhiqi Norma Novanto

41182191170196

Telah diperintahkan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Juli 2024.
Dan dinyatakan memenuhi syarat.

Susunan Dewan Penguji

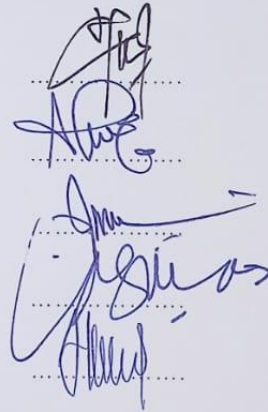
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or AIFO

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd

Anggota : Yunita Lasma, M.Pd

Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd



Bekasi, 29 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45
Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
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 KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 126 'UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk rnenetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Adli Azhari, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Dhiqi Norma Novanto**
NPM : 41182191170196
Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Kertarahayu 01
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : DHIQI. NORMA. NOVATO
NPM : 41102190170196
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap
Power otot Tungkai Pada Peserta
Ekstra kurikuler Futsal SDN Kertarahayu
01
Pembimbing : Adli Azhari M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	27/05 - 29	Revisi dan final Cara pengisian proposal ke. sks pihak sekolah	
2	29/05 - 29	Komunikasi ttg prosedur penelitian	
3.	09/06 - 29	Mengedit dan memperbaiki has saran & pemasar penelitian di sekolah	
4.	09/06 - 29	Pengisian dan lajika penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5	08/06-24	Evaluasi hasil penelitian I dgn pengecekan & koordinasi data & dokumen penelitian	
6	10/06-24	Evaluasi hasil penelitian & pengecekan Bab IV	
7	12/06-24	pengecekan data penelitian & penginputan data ke bab IV	
8	15/06-24	Pengecekan revisi penelitian & disesuaikan pedoman/buku panduan PJKR	
9	20/06-24	Koordinasi hasil penelitian dgn beberapa dgn penelitian Mahadewa	
10	25/06-24	Pengecekan kelengkapan dr Bab I - V	
11	29/06-24	Pengecekan keseluruhan dr bab I - bab akhir	
12	02/07/24	Pengecekan utl & kesiapan utl Sidang Skripsi	

Bekasi,
 Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

8/7/24

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : DHIQI NORMA NOVANTO

NPM : 411182191170196

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN KERTARAHAYU 01*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidakseriusan antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan

DHIQI NORMA NOVANTO

ABSTRAK

Dhiqi Norma Novanto, NPM: 41182191170196, Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Kertarahayu 01. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler futsal SDN Kertarahayu 01.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SDN Kertarahayu 01 berjumlah 15 peserta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

Dari perhitungan statistik didapat hasil, rata-rata tes awal sebesar 38,93 dan nilai rata-rata tes akhir 55,86 serta rata-rata peningkatan 16,93. Sedangkan nilai t-hitung 23,48 dan signifikan terhadap t-tabel 2,14. Dengan taraf nyata 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan bisa menggunakan program latihan *Squat Jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Kata Kunci : Power, Otot Tungkai, Squat Jump.

ABSTRAK

Dhiqi Norma Novanto, NPM: 41182191170196, The Effect of Squat Jump Training on Leg Muscle Power in Futsal Extracurricular Participants at SDN Kertarahayu 01. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45 Bekasi.

The aim of this research was to find out whether there was an effect of increasing leg muscle power in futsal extracurricular participants at SDN Kertarahayu 01.

The methodology of this research uses quantitative methods, while the population in this study is 15 futsal extracurricular participants at SDN Kertarahayu 01. The sampling technique used was total sampling.

From statistical calculations, the results obtained were that the initial test average was 38.93 and the final test average was 55.86 and the average increase was 16.93. Meanwhile, the t-count value is 23.48 and is significant for the t-table 2.14. With a real level of 0.05.

Based on the research results obtained, it is recommended that trainers can increase leg muscle power and can use the Squat Jump training program to increase leg muscle power.

Keyword : Power, Leg Muscles, Squat Jump.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran الله atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-nya. Penyusun skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN KERTARAHAYU 01*” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari الله sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada bapak **Adli Azhari, M.Pd**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Apta Mylsidayu, M.Or AIFO. Sebagai Ketua Jurusan Penjaskersek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Adli Azhari, M.Pd Selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak dan ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
6. Kepala Sekolah dan Dewan Guru SDN Kertarahayu 01, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan Rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
8. Kedua orang tua, Istri dan saudara – saudaraku. Yang selalu mendoakan

penulis agar berhasil mencapai cita-cita.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional.....	4
BAB II	6
LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teori.....	6
1. Sejarah Futsal	6
2. Hakikat Futsal.....	7
3. Sarana dan Prasarana Futsal	8
4. Teknik Dasar Futsal.....	10
5. <i>Power</i> Otot Tungkai	14
6. Latihan <i>Squat Jump</i>	16
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III.....	21
PROSEDUR PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21

1. Populasi	21
2. Sampel	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Waktu penelitian	22
2. Tempat Penelitian	22
D. Desain dan Instrumen Penelitian	22
1. Desain Penelitian	22
2. Instrumen Penelitian	24
E. Prosedur Analisis data	25
1. Mencari rata-rata	25
2. Mencari standar deviasi	26
3. Uji Normalitas	26
4. Uji Homogenitas	26
5. Uji Hipotesis	26
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi Data	27
B. Uji Prasyarat Analisis Data	28
B. Pengujian Hipotesis	29
C. Pembahasan	30
BAB V	32
KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemain Futsal.....	7
Gambar 2. 2 Lapangan Futsal.....	9
Gambar 2. 3 Bola Futsal.....	9
Gambar 2. 4 Control Ball (Kontrol Bola).....	11
Gambar 2. 5 Dribbling (Menggiring Bola).....	12
Gambar 2. 6 Shooting (Menembak Bola).....	13
Gambar 2. 7 Passing (Mengoper Bola)	14
Gambar 2. 8 Otot Tungkai.....	15
Gambar 2. 9 Squat Jump	17
Gambar 2. 10 Kerangka Berpikir	20
Gambar 2. 11 Desain Penelitian	23
Gambar 2. 12 Langkah Penelitian	23
Gambar 2. 13 Standing Broad Jump.....	24

