

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN
PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
OTOT TUNGKAI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Muhamad Iqbal Pratama

1505191

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN
PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
OTOT TUNGKAI**

Oleh

Muhamad Iqbal Pratama

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Iqbal Pratama 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN
PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI**

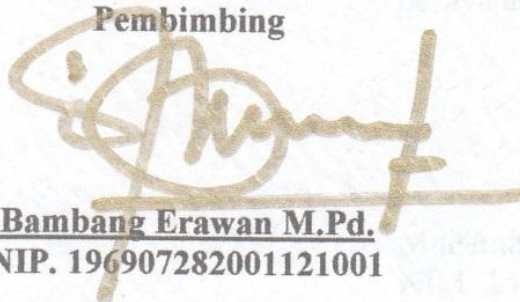
Oleh:

Muhamad Iqbal Pratama

NIM. 1505221

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Bambang Erawan M.Pd.
NIP. 196907282001121001

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan**



Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI

Pembimbing : Bambang Erawan, M.Pd.

Muhamad Iqbal Pratama

1505191

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan *power* otot tungkai yang baik, oleh karena itu perlu diberikan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh dari latihan *squat jump* *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek yang diambil adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KU-16 tahun berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Berdasarkan hasil tes *vertical jump*, kelompok latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Namun perbandingan dari kedua latihan tersebut tidak signifikan. Kesimpulannya bahwa latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

Kata Kunci : *Plyometric Jump to Box, Power Otot Tungkai, Squat Jump.*

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECT OF EXERCISE SQUAT JUMP AND PLYOMETRIC JUMP TO BOX ON INCREASING LEG MUSCLE POWER

Advisor: Bambang Erawan, M.Pd.

Muhamad Iqbal Pratama

1505191

Football is a sport that requires good leg muscle power, therefore training needs to be given to increase leg muscle power. This study aims to knowing the effect of *squat jump* and *plyometric jump to box* exercises on increase in leg muscle power. The research method used in this study is an experimental method, with sampling techniques using purposive sampling. The subject was student of Sekolah Sepak Bola (SSB) KU-16 years was 16 people. The research instrument used is the vertical jump test. Based on the vertical jump result, *squat jump* exercise group and *plyometric jump to box* exercise had an significant effect on increasing leg muscle power. But the comparison of the two exercise was not significant. The conclusion that the *squat jump* and *plyometric jump to box* exercise can increasing leg muscle power.

Keywords: Leg muscle power, Plyometric Jump to Box, Squat Jump.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN..	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Batasan masalah	5
F. Definisi operasional.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Hakikat sepak Bola.....	7
B. Latihan.....	10
C. Prinsip dan asas latihan	15
D. <i>Power</i>	17
E. <i>Plyometric</i>	19
F. Prinsip latihan <i>plyometric</i>	23
G. <i>Squat jump</i>	24

H. <i>Jump to box</i>	25
I. Otot tungkai.....	26
J. Kerangka berfikir.....	29
K. Hipotesis.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	31
A. Metode penelitian.....	31
B. Populasi dan sampel.....	32
C. Desain dan alur penelitian.....	33
D. Instrumen penelitian.....	34
E. Prosedur penelitian.....	36
F. Pengolahan data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Volume Latihan <i>Plyometric</i>	20
Tabel 4.1 Deskripsi Data Pre Test <i>Squat Jump</i>	42
Tabel 4.2 Deskripsi Data Post Test <i>Squat Jump</i>	42
Tabel 4.3 Deskripsi Data Pre Test <i>Jump to Box</i>	43
Tabel 4.4 Deskripsi Data Post Test <i>Jump to Box</i>	43
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	44
Tabel 4.7 Uji Hipotesis <i>Squat Jump</i>	45
Tabel 4.8 Uji Hipotesis <i>Jump to Box</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan <i>squat jump</i>	25
Gambar 2.2 Tahapan <i>jump to box</i>	25
Gambar 2.3 Otot tungkai manusia.....	27
Gambar 2.4 Otot paha	27
Gambar 2.5 Otot tungkai bawah bagian samping	28
Gambar 2.6 Otot tungkai bawah bagian belakang	29
Gambar Alur Penelitian.....	34
Gambar 4.1 Perbandingan hasil <i>vertical jump</i> (cm).....	41
Gambar 4.2 Persentase peningkatan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian

Lampiran 2 Surat Keterangan

Lampiran 3 Program Latihan

Lampiran 4 Biodata Smapel

Lampiran 5 Data Pre-Test dan Post-Test

Lampiran 6 Deskripsi Data

Lampiran 7 Uji Normalitas

Lampiran 8 Uji Homogenitas

Lampiran 9 Uji Signifikan T Paired

Lampiran 10 Tabel t

Lampiran 11 Tabel r

Lampiran 12 SK

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Buku Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri. (1994). *Anatomi manusia*. Edisi Kedua. Bandung : FPOK UPI
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. New York University.
- Chu. D.A. & Myer G.D. (2013). *Plyometric*. United States of America: Sheridan Books.
- Eknal, dkk. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6 (1), hlm 9-14.
- Giriwijoyo, S. H.Y.S. (2016). *Anatomi & Fisiologi*. Bandung : CV. Bintang WarliArtika.
- Gusfirnando, dkk. (2015). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 3 Malang. *Journal Sport Science*, 5 (1), tanpa halaman.
- Hadi, Sutrisno. (2007). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- High Performance Unit PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepak Bola*. Jakarta Selatan : PSSI
- Hockey, P. (2012). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. [Online]. Diakses dari <http://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html?m=1>
- Kamble, K.G. & Kazi, A.H. (2017). Effect Of Squat Jump Training On Performance Of High Jumping In Young Female Students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4 (2), hlm 162-164.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005). *Pengertian Pengaruh*. Jakarta: Departemen. Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademik Presindo.
- Nurhasan, dkk. (2013). *Modul Statistika*. FPOK UPI Bandung : Redpoint

- Nurhasan, Cholil (2010). *Bahan Ajar Tes Kemampuan Fisik Dasar Cabang-cabang Olahraga*. FPOK UPI Bandung: Redpoint.
- Nurhasan, dan Hasanudin.(2014). *Tes dan Pengukuran keolahragaan*. FPOK UPI Bandung : Redpoint
- Radclife J. & Farentinos R.C. (2015). *High-Powered Plyometrics*. Edisi Kedua. United states : United Graphics
- Santosa, D.W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3 (1), hlm 158-164.
- Sarwono, J. *Korelasi*. [Online]. Di akses dari <http://www.jonathansarwono.info/korelasi/korelasi.htm>
- Sucipto. (2015). *Pembekalan Taktis dalam Pembelajaran Permainan Sepak Bola*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung : UPI.
- Zakaria, G. & Mudian, D.(2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4 (1), tanpa halaman.
- Zulkarnain, F. (2013). Pengaruh Latihan Squat-Jump Dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Tendangan Penalti. *Jurnal Ilmiah*.