

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 5 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ALAN ADI KUSUMAH

NIM. 1834002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 5 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

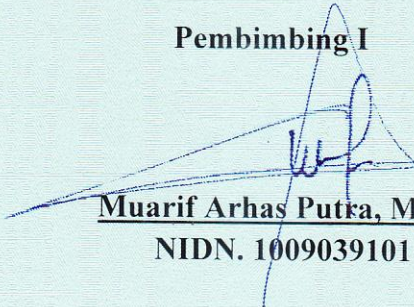
OLEH

ALAN ADI KUSUMAH
NIM: 1834002


Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Hari Selasa, 28 Juni 2022

Mengetahui oleh:

Pembimbing I


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II



Dr. Ardo Yupiko Putra, M.Kes
NIDN. 1014019004

Diketahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

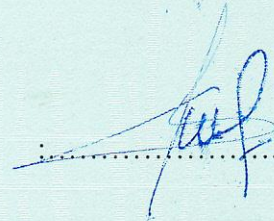

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Alan Adi Kusumah ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa, 28 Juni 2022.

Dewan penguji:

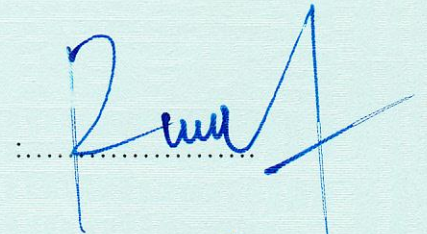
1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
(Ketua)



2. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
(Sekretaris)



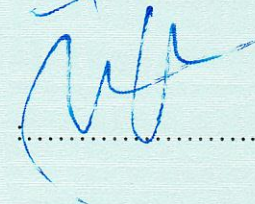
3. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or.AIFO**
(Anggota)



4. **Riwaldi Putra, S.Pd.,M.Pd**
(Anggota)



5. **Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO**
(Anggota)



PERNYATAAN ORISINALITAS

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 5 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengarajan, 28 Juni 2022



ALAN ADI KUSUMAH
1834002

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DAN
DEPTH JUMP TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA
SISWA EKTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMP NEGRi 5
RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU**

Alan Adi Kusumah

NIM. 1834002

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain masih tergolong lemah yang terlihat dari ketidakmampuan pemain untuk melakukan pergerakan yang cepat dan tepat pada saat melakukan *heading*, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Jump to Box* dan *Depth Jump* terhadap *Power* otot tungkai siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y . populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 5 Rambah Samo dengan menggunakan teknik pengambilan Total Sampel. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei sampai 18 Juni, bertempat di sekolah SMP Negeri 5 Rambah Samo dengan metode latihan *Jump to Box* dan *Depth Jump* dan pengambilan tes *Vertical Jump*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t dan uji t *independent*.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Jump to Box* dan *Depth Jump* dengan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t *independent*) diperoleh nilai t_{hitung} (4,525) > t_{tabel} (1,833) Berdasarkan skor ini maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat dikatakan: “terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Latihan *Jump to Box* dengan Metode Latihan *Depth Jump* dimana Metode Latihan *Jump to Box* berpengaruh signifikan terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Rambah Samo.

Kata Kunci: Latihan *Jump to Box* dan *Depth Jump*, *Power* Otot Tungkai

***THE EFFECT OF PLYOMETRIC JUMP TO BOX AND DEPTH
JUMP TRAINING ON LIMB MUSCLE POWER IN FOOTBALL
EXTRACULICULAR STUDENTS IN SMP NEGERI 5 RAMBAH
SAMO ROKAN HULU DISTRICT***

Alan Adi Kusumah

NIM. 1834002

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2022*

ABSTRACT

The problem in this study is that the low explosive power of the leg muscles in players is still relatively weak, which can be seen from the inability of players to make fast and precise movements when heading, this is due to lack of coaching and no training program to increase leg muscle power. This study aims to determine the effect of Jump to Box and Depth Jump exercises on leg muscle power of extracurricular students of SMP Negeri 5 Rambah Samo.

This research is a quasi-experimental research method, followed by looking at the contribution of variables X1 and X2 to variable Y. The population in this study was 20 extracurricular soccer students at SMP Negeri 5 Rambah Samo using the total sample collection technique. This research was conducted from May 19 to June 18, at SMP Negeri 5 Rambah Samo with the Jump to Box and Depth Jump training methods and taking the Vertical Jump test. In this study, the data analysis used was the normality test with the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using t-test and independent t-test.

The conclusion from the results of this study is that the results of the analysis of hypothesis testing from Jump to Box and Depth Jump exercises with statistical calculations according to the formula used (independent t test) obtained the value of tcount (4.525) > table (1.833) Based on this score then H0 is accepted and Ha rejected, thus it can be said: "there is a difference in the effect between the Jump to Box Training Method and the Depth Jump Exercise Method where the Jump to Box Training Method has a significant effect on the Leg Muscle Power of the Football Extracurricular Students of SMP Negeri 5 Rambah Samo.

Keywords: Jump to Box and Depth Jump Exercises, Limb Muscle Power

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan *Plyometric Jump To Box* Dan *Depth Jump* terhadap Power Otot Tungkai pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo”**. ini dengan baik. Hasil Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunannya, peneliti mendapat banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak, Oleh karena itu, Peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kemudahan serta kelancaran pada peneliti, sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat hingga berada pada titik ini.
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran serta motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku penguji 1, Bapak Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd selaku penguji II dan Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji iii yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Semua pihak Sekolah Smp Negeri 5 Rambah Samo yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Skripsi ini.
7. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Kusnadi Ibunda Itoh Masitoh Kakak Kandung Saya Diah Fatmawati S.Pd dan Ratih Mustika Sari yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Teman-teman satu angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan kekeluargaan yang sangat luar biasa memberikan dukungan, semangat dan doa satu sama lain. Terimakasih untuk memori indahny.
9. Kakak-kakak alumni Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian serta adik-adik angkatan 2019,2020 dan 2021 atas doa dan dukungan dalam menyelesaikan Hasil Penelitian ini. Semoga kita tetap bisa berkabar dan bertegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi peneliti guna tercapainya skripsi yang lebih baik. Peneliti berharap semoga penulisan Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak terutama peneliti, pembaca, maupun almamater.

Pasir Pengaraian, 28 Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pematasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	11
2.1.2 Hakikat Latihan	14
2.1.3 Hakikat Latihan <i>plyometric</i>	23
2.1.4 Latihan <i>Jump To Box</i>	25
2.1.5 Latihan <i>Depth Jump</i>	27
2.1.6 Hakekat Power Otot Tungkai	29
2.1.7 Hakekat Ekstrakulikuler	31
2.2 Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konseptual.....	33

2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.4 Definisi Operasional penelitian.....	37
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN SARAN	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	51
4.3 Pengujian Hipotesis	53
4.4 Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Penilaian <i>Vertical Jump</i>	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Power Otot Tungkai pada Siswa Ektrakulikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo dengan Latihan <i>Plyometric Jump To Box</i>	47
Tabel 4.2	Distibusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Power Otot Tungkai pada Siswa Ektrakulikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo dengan Metode Latihan <i>Depth Jump</i>	49
Tabel 4.3.	Rangkuman Analisis Uji Normalitas	51
Tabel 4.4.	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas	52
Tabel 4.5.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Metode Latihan <i>Jump to Box</i>	54
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Latihan <i>Depth Jump</i>	55
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Latihan <i>Jump to Box</i> Dan Metode Latihan <i>Depth Jump</i> .	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Contoh Gerakan Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i>	26
Gambar 2.2. Contoh Gerakan Latihan <i>Pliometrik Depth Jump</i>	28
Gambar 2.3. Bagian-Bagian atas Power Otot Tungkai	29
Gambar 2.4. Bagian-Bagian Bawah Otot Tungkai	30
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	35
Gambar 3.2. Tes <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Power Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakulikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo Dengan Metode Latihan <i>Jump to Box</i>	48
Gambar 4.2 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Power Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakulikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo Dengan Metode Latihan <i>Depth Jump</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test Pos-Test</i> Kelompok <i>Jump to Box</i>	66
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Pree test Post Test</i> Kelompok <i>Depth Jump</i>	67
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Jump to Box</i>	68
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Jump to Box</i>	69
Lampiran 5.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Depth Jump</i>	70
Lampiran 6.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Depht Jump</i>	71
Lampiran 7.	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	72
Lampiran 8.	Data Uji Hipotesis I	73
Lampiran 9.	Data Uji Hipotesis II	74
Lampiran 10.	Data Uji Hipotesis III	75
Lampiran 11.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Pos-test</i> Kelompok Latihan <i>Jump to Box</i>	76
Lampiran 12.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Pos-test</i> Kelompok Latihan <i>Depth Jump</i>	77
Lampiran 13.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	78
Lampiran 14.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	79
Lampiran 15.	Nilai-Nilai Distribusi F	81
Lampiran 16.	Nilai Persentil untuk distribusi t	82
Lampiran 17.	Program Latihan <i>Jump to Box</i>	83
Lampiran 18.	Program Latihan <i>Depht Jump</i>	86
Lampiran 19.	Petugas Tes	89
Lampiran 20.	Dokumentasi Foto	90
Lampiran 21.	Absen	96
Lampiran 22.	Riwayat Hidup	97