

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK
JUMP TO BOX DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PERMAINAN FUTSAL**

(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya)

**RIAN AHMAD HIDAYAT
162191126**

disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Deni Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0425018302**

**Iman Rubiana, M.Pd.
NIDN. 0422048304**

disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN. 009046301**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *JUMP TO BOX* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PERMAINAN FUTSAL (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya)”, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan

RIAN AHMAD HIDAYAT
162191126

ABSTRAK

RIAN AHMAD HIDAYAT (2020). **“Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrik *Jump To Box* dan *Squat Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Permainan Futsal. (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya)”**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat dalam hal menyerang maupun bertahan, dan sirkulasi permainan tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan teknik dasar bermain futsal, seperti : Teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Masalah dalam penelitian ini adalah berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan ataupun pertandingan siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 9 Tasikmalaya banyak yang belum memiliki tendangan *shooting* yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik *jump to box* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal, pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian dengan metode eksperimen mengenai latihan *power* otot tungkai menggunakan *pre test-post test* dengan instrumen tes berupa *standing broad jump* sebanyak 3 kali perlakuan untuk mengetahui jarak lompatan terbaik dan di berikan *treatment* latihan sebanyak 16 kali, kelompok A latihan *jump to box* dan kelompok B latihan *squat jump* dalam waktu 6 minggu atau 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya sebanyak 40 orang Sedangkan untuk sample, Penulis menggunakan teknik *Purpose Sampling* sebanyak 20. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre test-post tes* dengan menggunakan *standing broad jump*. Hasil dari kedua latihan tersebut sama berpengaruh untuk meningkatkan *power* otot tungkai akan tetapi latihan plyometrik *jump to box* lebih berpengaruh secara berarti dibandingkan latihan plyometrik *squat jump*. Kesimpulan dalam penelitian berdasarkan hasil penelitian kedua latihan tersebut sama berpengaruh dalam hal peningkatan *power* otot tungkai, yang dimana latihan plyometrik *jump to box* lebih berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai ketimbang menggunakan latihan plyometrik *squat jump* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

Kata kunci : Latihan, *jump to box*, *squat jump*, *power* otot tungkai, futsal

ABSTRACT

RIAN AHMAD HIDAYAT (2020). ***Comparison influence exerci plyometric jump to box and squat jump to power limbs muscle futsal game. Department of Physical Education.*** (experiments to futsal extracurricular students of SMP Negeri 9 city tasikmalaya). Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Futsal games that the platers are taught to play with very fast circumcisory ball item of attacking and defending, and circuraliton of the game without the right ball of timing. Therefore,.basic futsal technique is required, such as: Basic technique of passing (passing), basic technique of holding the ball (control),basic technique of gastric feed (chipping), basicdribblingtechnique , and basic techniqueof shooting the ball (shooting). The problem in this study is based on the observations of researchers at the training or student games of the men's futsal extracurricular students of Junior High School 9 Tasikmalaya City many who do not have a good shooting kick. The purpose of this study is to find out the effect of plyometric jump to box exercises and squat jump on the muscle power of futsal games, on students of extracurricular futsal junior high school 9 Tasikmalaya City. The method used in the study with the experimental method concerning limb muscle power exercises used pre test-post test with isntrumen test in the form of standing broad jump as many as 3 times treatment to know the best jump distance and given treament exercises 16 times, group A jump to box exercises and group B squat jump exercises within 6 weeks or 16 meetings.. The population in this study is extracurricular futsal students of Junior High School 9 Tasikmalaya City as many as 40 people, While for the sample, the author used purpose sampling technique as many as 20. The instrument used in this study is a pre test-post test using standing broad jump. The results of both exercises are equally influential to remind the muscle power of the limbs but plyometric jump to box exercises are more meaningfully influential than plyometric squat jump exercises. The conclusions in the study based on the results of the two exercises were equally influential in terms of increased muscle strength of the limbs, in which plyometric jump to box exercises had a more meaningful effect on the increase in limb muscle power than using plyometric squat jump exercises in students of eskracurricular futsal of Junior High School 9 Tasikmalaya City.

Keywords: Training, plyometric, jump to box, squat jump, power muscle limbs