

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DENGAN
DEPTH JUMP TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP HASIL *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Eksperimen pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya)

**GAGAS TRI BAGASWARA
152191014**

Disahkan oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 19630409 198911 1 001**

**Haikal Millah, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0005088703**

Disetujui oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 19630409 198911 1 001**

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Perbandingan Pengaruh Latihan *Jump to Box* dengan *Depth Jump* terhadap *Power* Otot Tungkai dan Implikasinya terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 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, Juni 2019
Yang Membuat Pernyataan,

GAGAS TRI BAGASWARA
152191014

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DENGAN
DEPTH JUMP TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP HASIL *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Gagas Tri Bagaswara¹⁾, H. Cucu Hidayat²⁾, Haikal Millah³⁾

- ¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- ²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- ³⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

e-mail : gagas.tri12@gmail.com¹⁾, cucuhidayat@unsil.ac.id²⁾, haikal@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh latihan *jump to box* dan *depth jump* terhadap keterampilan *power* otot tungkai dan implikasin terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalay. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump* dan *shooting* sepak bola. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya dengan menggunakan teknik *random sampling* sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *jump to box* dan *depth jump* sama efektifnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan berimplikasi terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.

Kata kunci : *jump to box, depth jump, power otot tungkai, shooting, sepak bola*

The purpose of this study was to obtain information about the application of the practice of jumping into the box and the depth of jumping in the direction of leg muscle strenght and the implication for the shooting result in a soccer game on SSB Putra Tasik Raya U-15 members in Tasikmalaya City. The research method use is the research method and the instrument in this study is vertical jump test and shot the ball. The population and sample of this study were members of the SSB Tasik Raya U-15 Tasikmalaya City using a random sampling technique of 20 people. Based of the results of processing data with a stastical test, it turns out that the practice of jumping in to the box and depth jumping is a efective as increasing the strenght of leg muscle and having implications for shooting results in ball game for SSB Putra Tasik Raya U-15 members in Tasikmalaya City.

Keywords : *jump to box, depth jump, leg muscle power, shooting, shooting*

