

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Muhammad Hidayat

NIM : 06061082025081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Hidayat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:


Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303881987031003**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Hidayat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303881987031003

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Hidayat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 27 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes



Palembang, November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Hidayat

NIM : 06061082025081

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 29 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

membuat pernyataan,



Muhammad Hidayat

NIM. 06061082025081

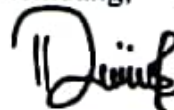
PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya yang telah diberikan serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 29 Palembang” ini bisa di selesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd). Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku dosen pembimbing saya dan Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku dosen penguji saya yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini serta memberikan saya ilmu yang banyak tentang penulisan skripsi dan saran-saran tentang penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE selaku rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, M.A selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada SMP Negeri 29 Palembang yang telah mengizinkan, mendukung dan membantu selama penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran program studi pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi serta seni.

Palembang, November 2023



Muhammad Hidayat

KATA PENGANTAR

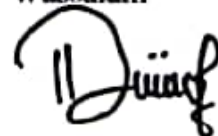
Bismillahirrahmaannirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, serta hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 29 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari isi, maupun penulisnya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya pada dunia olahraga.

Wassalam



Muhammad Hidayat

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaannirrahim

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikan semangat, nasihat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan dibangku perkuliahan ini. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Kedua orang tuaku, Ayahku Mulyadi dan Ibuku Sriyati yang telah sabar membesarkan, mendidik dan selamanya selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar sarjana ini kupersembahkan kepadamu ayahku dan ibuku.
- Saudaraku kakakku M.Andri Santoso dan Adikku Fitri Hidayanti yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan saya dalam mencapai keberhasilan.
- Keluarga besarku Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan Lainnya.
- Terima kasih kepada Kemenpora, Dispora, PUPR dan Pemprov Sumsel yang telah memberikan pembiayaan beasiswa, akomodasi dan fasilitas selamai perkuliahan ini.
- Terima Kasih juga terkhusus kepada bapak Drs. Gatot Sulistianoro Dewa Broto, MBA, dan rekan-rekannya yang telah memperjuangkan masa depan kami disaat kami sedang berada dimasa sulit untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
- Ibu Destriani, M.Pd Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas nasihat dan masukannya untuk saya agar lebih baik dan tetap menjadi yang terbaik.

- Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku dosen pembimbing saya yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberi nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku dosen penguji saya yang selalu sabar membimbingku, memberikan arahan dan semangat kepadaku.
- Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Prof Hartati, Ibu Prof Fauziah, Bpk Prof Meirizal, Bpk Prof Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Syafaruddin, Ibu Destriani, Ibu Destriana, Ibu Silvi, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Wahyu, Bpk Sholeh, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sukirno, Bpk Waluyo, Bpk Samsul, Bpk Arizky, Bpk Kevin) dan Admin Prodi Penjaskes (Pak Angga Setiawan). Terima Kasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan serta motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini.
- Kepala sekolah SMP Negeri 29 Palembang, dan Guru Penjaskes Ibu Rini yang telah membantu dan memberi arahan dalam melakukan penelitian ini.
- Guru-guruku teman-temanku keluarga besar SMK Negeri 4 Palembang Terkhusus Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik 3 Angkatan 2017
- Sahabatku Ardi Julriansyah yang selalu memberikan semangat dan selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
- Teman seperjuanganku (Putra, Endang, Rangga, Riko, Rama, Alfarid, Jordy, Riskiridho, Alrizky, Najmi, Sandi, Yasa, Aldo, Faisol, Gerger, Yongki).
- Sahabat-Sahabat New Kingdom (Asrul, Oki, Ejak, Robby, Hafiz, Nurbudhi, Lanang, Meydian, Farhat, Faris, Andre, Alam, Jodi).
- Teman-teman Asrama POI dan Kelas C atas kebersamaan, pertolongan, dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, bangsa dan Almamaterku.

MOTTO

“Allah tidak akan menguji hambanya di luar batas kemampuannya.”(Penulis)

“Dan barang siapa menaruh seluruh kepercayaannya kepada Allah (Tuhan), maka
Dia akan mencukupi mereka.”(QS. At-Talaq: 3)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”(QS. Al-Insyirah: 5)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. 1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	5

TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Futsal.....	6
2.1.1 Pengertian Futsal	6
2.1.2 Teknik Dasar Keterampilan Futsal	6
2.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	10
2.2.1 Pengertian <i>Power</i>	10
2.2.2 Pengertian Otot Tungkai	10
2.2.3 Macam-macam otot tungkai	11
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi otot tungkai.....	11
2.2.5 Metode latihan otot tungkai.....	13
2.3 Hakikat Latihan	13
2.3.1 Pengertian Latihan.....	13
2.3.2 Prinsip Latihan	14
2.3.3 Tujuan Latihan	16
2.4 Hakikat <i>Squat Jump</i>	16
2.4.1 Pengertian <i>Squat jump</i>	17
2.4.2 Latihan <i>Squat Jump</i>	17
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
2.6 Penelitian Relevan	19
2.7 Kerangka Berpikir	19
2.8 Hipotesis	21
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Rancangan Penelitian	23

3.3 Variabel Penelitian	24
3.4 Definisi Operasional Variabel	24
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.5.1 Populasi Penelitian	24
3.5.2 Sampel Penelitian	25
3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
3.7 Instrumen penelitian	25
3.8 Teknik Pengumpulan Data	27
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	28
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	32
4.2 Hasil Penelitian.....	32
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.3.1 Deskripsi Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	34
4.3.2 Deskripsi Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>).....	36
4.4 Analisis Data	38
4.4.1 Uji Normalitas Data.....	38
4.4.1.1 Hasil Normalitas Data Test Awal (<i>Pretest</i>).....	38
4.4.1.2 Hasil Normalitas Data Test akhir (<i>Posttest</i>).....	39
4.4.2 Uji Hipotesis.....	41
4.4 Pembahasan	43
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan.....	45

5.2 Saran	45
Daftar Pustaka.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	33
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>)	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest Vertical Jump</i>	35
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest Vertical Jump</i>	37
Tabel 4.6 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar <i>Passing</i>	7
Gambar 2.2 <i>Shooting</i>	8
Gambar 2.3 Mengontrol Bola dengan Dada.....	8
Gambar 2.4 Teknik Tendangan <i>Chipping</i>	9
Gambar 2.5 Teknik Dasar <i>Heading</i>.....	10
Gambar 2.6 <i>Squat Jump</i>	18
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3.2 Gerakan <i>vertical jump</i>.....	26
Gambar 3.3 Penilaian Loncat Tegak.....	27
Gambar 4.1 Histogram Hasil Data <i>Pretest</i>.....	35
Gambar 4.2 Histogram Hasil Data <i>Posttest</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	51
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi	52
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal	53
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	54
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	55
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian KESBANGPOL Palembang	57
Lampiran 8. Surat izin penelitian dinas pendidikan kota palembang.....	58
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 29 Palembang.....	59
Lampiran 10. Program Latihan	60
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 12. Data Pretest dan Posttest	69
Lampiran 13. Daftar Tabel Uji-t	71
Lampiran 14. Data Latihan Squat Jump Eksperimen	72
Lampiran 15. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	73
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 17. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	75
Lampiran 18. Bukti Perbaikan Ujian Akhir	77

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy eksperimen*. Dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian “*pretest dan posttest one group*”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini yaitu tes *vertical jump*. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, Pada hasil tes awal atau *pretest* rata-rata mendapatkan 18.1 dan pada saat *posttest* rata-rata yang didapat 31.8. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan Uji-t terdapat $t_{hitung} = 16.54$ dan $t_{tabel} = 1,70$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Implikasi dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang.

Kata kunci: *Squat Jump, Power, Otot Tungkai, Futsal.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of squat jump training on leg muscle power in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 29 Palembang. The method used in this research is quasi experiment. By using a "one group pretest and posttest" research design. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument of this research is the vertical jump test. From the results of data processing and data analysis using the data normality test and hypothesis testing using the T test formula, in the initial test results or pretest the average was 18.1 and during the posttest the average was 31.8. After carrying out calculations using the t-test, there is $t_{count} = 16.54$ and $t_{table} = 1.70$, so $t_{count} > t_{table}$ with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). The implication of this research is that there is an influence of squat jump training on leg muscle power in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 29 Palembang.

Keywords: *Squat Jump, Power, Leg Muscles, Futsal.*

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Belakangan ini, futsal mendapatkan popularitas yang tinggi di kalangan masyarakat, mulai dari yang berusia muda hingga dewasa. Keberhasilan futsal tidak hanya terletak pada pencapaian prestasi olahraga, tetapi juga sebagai kegiatan yang sering diidentifikasi sebagai upaya menjaga kesehatan atau sebagai sarana rekreasi. Futsal telah menjadi pilihan olahraga yang praktis dan ekonomis bagi banyak orang, didukung oleh ketersediaan fasilitas futsal yang semakin meluas saat ini. Selain itu, futsal juga menjadi wadah untuk bermain dan bersaing bagi para pemainnya. Pertumbuhan yang pesat dalam popularitas olahraga futsal ini disebabkan oleh sifatnya yang memberikan peluang kepada pemain untuk menunjukkan keahlian mereka dengan bebas, namun tetap mematuhi aturan permainan yang berlaku.

Futsal merupakan bentuk permainan beregu dalam kategori aktivitas invasi, yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain di masing-masing tim, selama periode waktu tertentu. Permainan futsal menunjukkan kesamaan dengan sepak bola, terutama dalam hal penguasaan teknik dasar. Teknik dasar ini melibatkan keterampilan seperti *passing*, kontrol bola, *dribbling*, menendang, dan *heading*, yang juga menjadi unsur-unsur penting dalam permainan sepak bola (Et.al & Pamungkas, 2020). Futsal merupakan varian sepakbola yang dimainkan di lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Dalam futsal, permainan dilibatkan oleh sepuluh orang (lima orang dalam setiap tim), dengan maksimal sembilan pemain cadangan. Selain itu, digunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat jika dibandingkan dengan bola yang biasa digunakan dalam sepakbola. Selain perbedaan tersebut, gawang yang digunakan dalam futsal juga memiliki dimensi yang lebih kecil. Hal ini merujuk pada pandangan De Padua, dkk (Irawan Dwi & Suwasono, 2018). Maka dari itu untuk mencapai teknik yang maksimal harus dibutuhkannya dengan latihan-latihan

diantaranya seperti melatih kekuatan *power* otot tungkai dengan cara latihan *squat jump* dan latihan *plyometric* lainnya.

Proses latihan merupakan suatu pendekatan tersistem yang bisa mengubah keadaan fisik, teknis, dan mental seseorang. Latihan mengacu pada kegiatan yang dilalui dengan beberapa tahapan dan dalam rentang waktu yang relatif bagi individu, dengan tujuan peningkatan kinerja secara fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tugas atau prestasi yang ingin dicapai. Fungsinya adalah untuk mempersiapkan individu secara menyeluruh, baik dari segi fisik, teknis, maupun mental, agar dapat mencapai kinerja yang optimal dalam suatu cabang olahraga (Zulvikar, 2021). Menurut Harsono (1988:102) dikutip dalam (Ananta & Supriatna, 2018) Latihan juga dapat diartikan sebagai suatu proses berlatih yang bersifat sistematis, dilalui dengan mngulangnya, dan bertujuan untuk meningkatkan kinerja. Seiring berjalannya waktu, jumlah beban latihan dapat ditingkatkan secara bertahap. Latihan merupakan usaha individu dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya, dengan tujuan mengoptimalkan prestasi dan penampilan dalam konteks olahraga. Menurut (Suharno dalam Zainal Arifin, 2019) Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet yang dilakukan secara sadar dengan tujuan mencapai mutu prestasi maksimal. Proses ini melibatkan pemberian beban fisik dan mental yang teratur serta terarah, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet secara berulang-ulang seiring berjalannya waktu. Melalui latihan yang sistematis, atlet dapat mengoptimalkan potensi fisik dan mental mereka untuk mencapai prestasi tertinggi dalam bidang olahraga. Untuk melatih kekuatan otot tungkai banyak cara yang perlu dilakukan dengan latihan-latihan seperti latihan *squat jump* dan latihan *plyometric* lainnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 29 Palembang, teknik dasar dalam permainan olahraga futsal belum sepenuhnya dikuasai dengan baik yaitu teknik dasar nya maupun cara melakukannya, selain itu kurangnya *power* otot tungkai saat melakukan tendangan *shooting* jarak jauh langsung ke arah gawang karena banyak bola yang tidak

sampai ke arah gawang, pada saat *dribbling* bola sering terlepas, dan pada saat melakukan *passing* sering tidak tepat sasaran. sehingga dibutuhkan latihan-latihan untuk menunjang peserta kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan hasil tersebut dengan melakukan latihan *squat jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar dapat melakukan teknik dan cara bermainnya dengan maksimal.

Ada berbagai metode pembentukan otot tungkai, seperti halnya metode *plyometric*. Beberapa latihan *plyometric* yang dapat digunakan melibatkan *squat jump*, *rope jump*, *jump to box*, *split squat jump*, *squat depth jump*, *quarter squat*, *half squat*, dan *squat thrust*. Contohnya, *squat jump* adalah latihan di mana meletakkan dua tangannya ke kepala bagian belakang, lalu meloncat dari posisi jongkok ke posisi berdiri. Latihan ini membantu mengembangkan kekuatan dan daya ledak otot. Pentingnya kekuatan otot tungkai, terutama dalam konteks permainan futsal, sangat signifikan. Daya ledak yang diperoleh melalui latihan semacam ini dapat meningkatkan kemampuan menendang bola ke arah sasaran (*shooting*), melakukan *sprint* dengan cepat, memberikan umpan kepada rekan setim, dan bahkan melibatkan melompat atau meloncat dalam permainan. Oleh karena itu, latihan seperti ini memiliki dampak positif pada performa atlet dalam berbagai aspek permainan futsal. (Santosa & Dwi wahyu, 2015). Menurut (Bal & Dkk, 2022) Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode dalam pengembangan daya ledak dan juga termasuk komponen penting dalam olahraga dalam meningkatkan kekuatan dan pemecah kebosanan. Latihan *plyometric* adalah teknik latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan lengan dengan melakukan kontraksi otot yang cepat dan kuat yang melibatkan pemanjangan dan pemendekan otot (Zakaria et al., 2018).

Dari uraian diatas masalah yang ditemukan tersebut mesti diperbaiki. Hal ini pula penting dilakukan guna memperbaiki kualitas kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian pada peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 29 Palembang dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap

Power Otot Tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dikemukakan pada latar belakang diatas, maka identifikasi masalahnya antara lain:

- a. Kurangnya *power* otot tungkai disaat *shooting*
- b. Bola sering terlepas pada saat *dribbling*
- c. Passing siswa belum tepat sasaran

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, Batasan penelitiannya hanya mengacu pada peningkatan *power* otot tungkai dengan *squat jump* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan pada masalah ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah ada peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan latihan *squat jump* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 29 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini ditujukan agar memiliki manfaat untuk atlet, pelatih, serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi atlet, untuk mengetahui seberapa jauh latihan *squat jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 29 Palembang.
2. Bagi Pelatih, Isinya dapat menjadi masukan dan referensi dalam setiap latihan meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, Peneliti masa depan yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber informasi untuk menggabungkan beragam modifikasi pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki.

Daftar Pustaka

- Afifi. (2020). *Komunikasi Kesehatan Dan Program Generasi Berencana*. 21(1), 1–9.
- Akhbar T.M. (2021). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pplpd Kab. Musi Banyuasin A R T I C L E I N F O. *Journal Penjaskesrek*, 8(2), 443–451.
- Ali , M & Oktaviani, R. (2020). Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan. *Cerdas, Jurnal Pendidikan*, 9(1), 64–73.
- Ananta, N., & Supriatna, S. (2018). Alat Bantu Pipa Strong Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Di Akrab Football Club (Fc). *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 20–28.
- Ansori, M. (2011). Pengertian Squat Jump. *Jurnal Kesehatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa*, 3(1), 158-164.
- Apta Mylsidayu, & Kurniawan, F. (2018). Pengaruh Latihan Triceps Push Down Terhadap Flying Shoot Pada Atlet Handball Kota Bekasi. *Journal Of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Arikunto, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Pt Rineka Cipta
- Bafirman , Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Bal, & Dkk. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94.
- Budiwanto. (2018). *Indonesia Performance Journal*. 2(1), 8–12.
- Et.Al, & Pamungkas. (2020). 1080-Article Text-11113-1-10-20200430. *Rifgi Festiawan*, 3, 143–155.

- Hasyim, K. (2021). *Latihan Treadmil Dan Fartlek Dalam Meningkatkan Hasil Vo2max Pada Atlet Futsal Afk Kota Makassar*. *M*, 1144–1153.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Irawan Dwi, & Suwasono. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62.
- Iyakrus. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Liwyanto, A. Z. (2016). *Pengaruh Latihan Squat-Jump Dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Tendangan Penalti*. 1–23.
- Lolang, En. (2014).) Yaitu Hipotesis Yang Akan Diuji. Biasanya, Hipotesis Ini Merupakan Pernyataan Yang Menunjukkan Bahwa Suatu Parameter Populasi Memiliki Nilai Tertentu. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696.
- M Sajoto. (2021). *P-Issn Jurnal Ilmiah Mahasiswa Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Cobra 89 Fc Aceh Besar 2020*. 2(1).
- Mulyono. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12.
- Naser, & Ali. (2021). Presepsi Masyarakat Terhadap Kegiatan Mata Kuliah Event Entertainment Dan Event Organizer Pada Kegiatan Atlas Futsal Champhionship Di Kota Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 191–196.

- Nurrochmah, S., & Setiawan, M. A. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 3(7), 467–478.
- Rokhman. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Squat Jump Dengan Standing Jump Terhadap Tinggi Loncatan Pemain Bolavoli Putra Fip Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 95.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Unp Press.
- Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang*.
- Santosa, & Dwi Wahyu. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Siregar. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57.
- Sugiyono. (2019). Kinerja Pegawai Di Bkdpsda Di Kabupaten Halmahera Utara The Effect Of Organizational Commitment And Organizational Culture On Employee Performance Of Bkdpsda In Halmahera Utara Regency. *Jurnal Emba*, 6(4), 1968–1977.
- Suharno Dalam Zainal Arifin. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 8(3), 1–12.
- Sudjana, N. (2015). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Susan Azzahra 2017. *Latihan Kelincahan, Latihan Kekuatan, Dan Latihan Daya Tahan*.

- Wahyu, S. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Kemampuan Shooting. *Yoan Hermawan 1 / Journal Of Physical Education And Sport Science*, 4(1), 27–36.
- Wibowo. (2016). 02 Halaman 23-29 Wibowo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 01(02), 23–29.
- Wismanadi, H. (2016, December). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um* (Pp. 582-592).
- Yulifri. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2), 65–71.
- Zakaria, G., Deni, M., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang*, 5(1), 20–27.
- Zulvikar. (2021). Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Pukulahan Forehand Bulutangkis Pada Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 10(1), 1–8.