

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BOX JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Aditya Anya Triandini

NIM : 06061381924050



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BOX JUMP* TERHADAP
***POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER**
FUTSAL DI MAN 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh :

Aditya Anya Triandini

NIM : 06061381924050

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

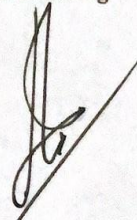
Mengesahkan :

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



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Dosen Pembimbing



Dr. Iyokus M.Kes
NIP : 196208121987021002



PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BOX JUMP* TERHADAP
***POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER**
FUTSAL DI MAN 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh :

Aditya Anya Triandini

NIM : 06061381924050

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 27 Desember 2022

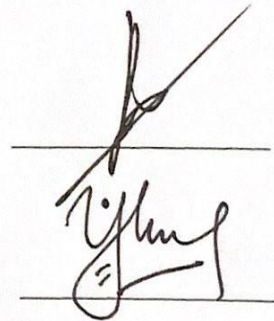
TIM PENGUJI

1. Ketua

: Dr. Iyakhrus, M.Kes

2. Anggota

: Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd



Palembang, Desember 2022
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aditya Anya Triandini

Nim : 06061381924050

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Latihan Plyometrics Box Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Man 2 Palembang”** ini benar adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan cara keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penyalahgunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, maka saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Aditya Anya Triandini

06061381924050

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrics Box Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Man 2 Palembang” selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam Proses mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Iyakrus, M.kes sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Destriani, M.Pd selaku ketua program Studi pendidikan Jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Sagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah meberikan kemudahan dan pengurusan adminitrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis juga mengucapkan kepada Dr. Wahyu Indra Bayu M.Pd selaku penguji yang telah memeberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada peserta didik MAN 2 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi ini. Tidak lupa juga kepada pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Palembang, Desember 2022
Penulis



Aditya Anya Triandini
NIM.06061381924050

HALAMAN PERSEMBAHAN
Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamin dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat ridho dan hidayahnya yang maha memberi segalanya berupa kebaikan sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ini dan dari hati yang terdalam sebagai tanda cinta, sayang pada orang yang selalu mendukung terselesaikannya karya tulisan ini saya persembahkan Kepada :

- ✚ Mami Saya tercinta, Septi Seliana yang selalu memberikan dukungan nasehat serta kasih dan sayang tak henti-hentinya yang selalu kalian berikan kepada ananda dari lahir hingga sampai saat ini.
- ✚ Keluarga Sakinnah, Kakakku tersayang Michellin Pricilia dan Abangku tercinta M.Prasetyo Fahrezi yang selalu menjadi sumber semangatku untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ✚ Teruntuk Mami Cicikku Nyimas Susila dan Oom Beni yang senantiasa menampung saya kurang lebih selama 3 tahun
- ✚ Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu sabar serta ikhlas meluangkan waktunya untuk membantu selama proses penulisan skripsi ini.
- ✚ Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu M.Pd selaku dosen penguji yang juga membimbing saya dalam mengerjakan skripsi ini.
- ✚ Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- ✚ Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya dan segenap civitas akademik kampus Universitas Sriwijaya, staf pengajar, karyawan, dan seluruh Mahasiswa semoga tetap semangat dalam beraktivitas mengisis hari-harinya di kampus.
- ✚ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2019 Palembang (Nova, Cem, David, Galih, Gandi, Taufik, Ansor, Rafly, Adi, Putri, Rizka, Eva, Selen, Dimas, Wawan, Ricky, Pandu, Pras, Arep, Fatur).
- ✚ Untuk Sahabatku tercinta Nova Luxy, Cece, Fira, Dea, Tasya, Piya, Nanda yang mendengarkan keluh kesahku, selalu menyemangatiku dan menghiburku dalam mengerjakan skripsi
- ✚ Untuk partner yang tidak bisa dituliskan yang telah sangat membantu dan mendukung saya dalam mengerjakan skripsi ini.
- ✚ Alamamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah 286)

“Only you can change your life, nobody else can do it for you”

(Anonim)

“Orang lain ga akan bisa paham struggle dan susah sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

(Anonim)

DAFTAR ISI

COVER.....	
LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Futsal.....	5
2.1.1 Pengertian Permainan Futsal.....	5
2.1.2 Sarana dan Prasarana Futsal.....	6
2.1.3 Teknik Dasar Futsal	7
2.2 Hakikat Latihan	11
2.2.1 Pengertian Latihan	11
2.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan	11

2.2.3 Tujuan Latihan	13
2.3 Hakikat <i>Plyometric</i>	14
2.4 Hakikat <i>Box Jump</i>	15
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler	19
2.6 Hakikat <i>Power</i>	19
2.7 Hakikat Otot Tungkai Atas dan Tungkai Bawah	21
2.8 Hakikat Vertical Jump	22
2.9 Penelitian Yang Relevan	23
2.10 Kerangka Berpikir	24
2.11 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Rancangan Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Teknik Sampling	27
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	28
3.4.1 Variabel	28
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.5.1 Instrumen Test <i>Vertical Jump</i>	30
3.5.2 Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.6 Analisis Data	34
3.7 Uji Normalitas Data	34
3.8 Uji Homogenitas	34
3.9 Uji hipotesis	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Data Power Otot Tungkai <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	35
4.1.2 Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i>	37
4.1.3 Tingkatan Persentase Kemampuan <i>Vertical Jump</i> melalui Latihan <i>Plyometric Box Jump</i>	39
4.2 Hasil Analisis Data	40
4.2.1 Uji prasyarat	40
4.3 Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Menu Latihan <i>Power</i>	22
Tabel 3. 1 Norma Standarisasi <i>Power</i> Otot Tungkai Kategori Putra.....	32
Tabel 3. 2 Pelaksanaan Latihan (<i>treatment</i>)	35
Tabel 4. 1 Statistik Data <i>Power</i> Otot Tungkai.....	40
Tabel 4. 2 <i>Descriptive Statistics</i>	42
Tabel 4. 3 Statistik Data Kemampuan <i>Vertical jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i>	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i> pada pretest	43
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i> pada <i>post test</i>	44
Tabel 4. 6 Persentase Peningkatan Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i>	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 4. 9 Uji t hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test vertical jump</i> latihan <i>box jump</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	8
Gambar 2. 2 Bentuk Latihan <i>Box Jump</i>	19
Gambar 2. 3 Bagian Otot Yang Terlatih Dalam Latihan <i>Box Jump</i>	20
Gambar 2. 4 <i>Musculus Gastro nemius</i>	24
Gambar 2. 5 Alur kerangka berpikir	27
Gambar 3. 1 Desain penelitian.....	28
Gambar 3. 2 <i>Vertical Jump</i>	34
Gambar 4. 1 Diagram Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i> pada <i>pre test</i>	43
Gambar 4. 2 Diagram Kemampuan <i>Vertical Jump</i> dengan Latihan <i>Plyometric Box Jump</i> pada <i>post test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi	52
Lampiran 2 SK Pembimbing Skripsi	53
Lampiran 3 SK Izin Penelitian dari FKIP Universitas Sriwijaya	55
Lampiran 4 SK Izin Penelitian dari Kementerian Agama Republik Indonesia	56
Lampiran 5 SK Selesai Penelitian dari MAN 2 Palembang	57
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Proposal	58
Lampiran 7 Bukti Persetujuan Seminar Proposal	59
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal	60
Lampiran 9 Hasil Data Penelitian	61
Lampiran 10 Analisis Data Statistik	69
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 12 Persetujuan Seminar Hasil.....	75
Lampiran 13 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 14 Daftar Dosen Yang Hadir	77
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Skripsi.....	78
Lampiran 16 Dokumentasi.....	79

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BOX JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 2 PALEMBANG**

Oleh

Aditya Anya Triandini

adityaanyatriandini3@gmail.com

Pembimbing : Dr Iyakrus, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrics terhadap power tungkai otot pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, bentuk dari penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian pre test dan post test one group. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Palembang berjumlah 30 orang, dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *box jump*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric box jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Palembang ditunjukkan dengan proporsi pengaruh sebesar 4,0%. Hasil tes pre-test kemampuan power otot tungkai adalah 60,1 sementara itu setelah hasil tes post-test kemampuan power otot tungkai menjadi 62,5. Dengan demikian bahwa metode latihan plyometrics box jump secara nyata dapat mempengaruhi power tungkai otot pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Palembang.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, Vertical Jump, Plyometric Box Jump

**THE EFFECT OF PLYOMETRICS BOX JUMP EXERCISE ON
LEMB MUSCLE POWER IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT MAN
2 PALEMBANG**

By

Aditya Anya Triandini

adityaanyatriandini3@gmail.com

Supervisor : Dr Iyakrus, M.Kes

Physical Education And Health Sciences Program

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of plyometrics training on leg muscle power in futsal extracurricular students at MAN 2 Palembang. This research is an experimental research, the form of this research is a quasy experiment using a pretest and posttest one group research design. The population in this study were 30 futsal extracurricular students at MAN 2 Palembang, and the instrument used in this study was plyometric box jump exercises. The results of this study are that there is a significant effect of plyometric box jump training on leg muscle power in futsal extracurricular students at MAN 2 Palembang indicated by an influence proportion of 4.0%. The result of the pre-test of leg muscle power ability was 60.1, while after the post-test the result of leg muscle power ability was 62.5. Thus, the plyometrics box jump training method can significantly affect leg muscle power in futsal extracurricular students at MAN 2 Palembang.

Keyword : Leg Muscle Strength,, Vertical Jump, Plyometric Box Jump

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

FIFA menyebutkan bahwa futsal pertamakali dimainkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930, saat Juan Carlos Ceriani memperkenalkan pertandingan sepakbola lima lawan lima dalam suatu kompetisi bagi pemuda di lapangan basket. Sejarah futsal versi FIFA tidak diberikan. Versi lain menyatakan bahwa permainan serupa pernah dimainkan di Kanada pada tahun 1954. Publik Brasil juga tidak setuju dengan cerita versi FIFA, sekaligus memperdebatkan cerita Ceriani, masyarakat Brasil juga pernah melakukan permainan yang sama hanya saja mereka bermain di jalan-jalan.

Futsal merupakan istilah yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Istilah tersebut berasal dari kata *futbol* atau *futebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal) yang artinya bola dan *futbol* dan *sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol), yang berarti dalam ruangan. Olahraga ini membentuk pemain yang selalu siap menerima dan mengoper bola dengan cepat di bawah tekanan lawan. Di lapangan yang sempit, permainan ini membutuhkan teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain dan kekompakan tim. Kesuksesan futsal di Indonesia hanya bisa ditandingi di level Asia Tenggara, hal ini disebabkan kemampuan fisik yang tidak mumpuni untuk kompetisi di level dunia. Untuk dapat bersaing dalam skala global, perbaikan dalam pendidikan harus dilakukan. Hal ini terlihat ketika banyak pemain yang bermain game dimana shooting tidak sesuai dengan yang diharapkan banyak pemain melakukan tendangan dengan lemah sehingga kiper lawan dengan mudah menangkapnya. Personalitas permainan futsal dengan lapangan yang relatif kecil yaitu sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter, sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak mencetak gol daripada permainan sepakbola.

Menurut (Mulyono M.A, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis menurut Naser, N., Ali, A., Macadam (2016). Pengertian futsal yaitu versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan oleh lima (satu penjaga gawang dan lima pemain) yang telah disetujui oleh International Football Association atau biasa kita sebut (Federation International de association sepakbola, FIFA 2014).

Sedangkan berdasarkan Justinus (Laksana, 2011) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi serta diperlukan penguasaan teknik yang benar. Seperti halnya permainan futsal sangat menuntut sekali kekuatan (*strenght*) dalam bermain, untuk melakukan tendangan atau *shooting* ke arah gawang lawan dalam taktik menyerang.

Menurut Justinus Lhaksana dalam Jurnal (Hawindri, 2016) berpendapat bahwa “Di futsal, pemain juga belajar bermain lebih tepat sesuai dengan teknik permainan dasar seperti passing, control, chipping, dribbling dan shooting” (hal.287). Shooting merupakan salah satu teknik dasar futsal yang dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal karena untuk mencetak gol dibutuhkan teknik dasar shooting yang baik dan benar tentunya tanpa mengesampingkan teknik dasar lainnya, namun shooting berhenti. Setiap serangan tim futsal harus melakukan tembakan yang bagus agar bisa mencetak gol sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan.

Menurut Radeliffe and Farentinos (dalam Agung, 2013) *Plyometrics* adalah metode untuk mengembangkan daya ledak, yang merupakan bagian penting dari performa sebagian besar atlet. latihan *plyometrics* merupakan suatu metode khusus untuk meningkatkan *power* yang sesuai dengan cabang olahraga futsal. Tujuan utama latihan *plyometrics* adalah untuk mengurangi waktu kontraksi otot. Karena saat Anda menggerakkan otot, anda mengalami dua jenis gerakan, kontraksi dan relaksasi. Jadi ketika otot rileks, mereka menghasilkan energi, ketika itulah Otot memendek untuk berkontraksi, maka otot melepaskan energi elastisnya untuk menembak atau terjadi nya *shooting*. Latihan *plyometric* sebenarnya merupakan gabungan antara latihan kecepatan dan kekuatan yang berarti latihan kekuatan tanpa mengabaikan ketelitian. Latihan ini memberikan skor performa yang lebih baik untuk hasil yang dinamis dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Latihan *plyometric* banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti *jump to box, standing jump, multiple hops and jump, bounding, box drill, dan depth jump*. Karena karakteristik futsal dan sepakbola tidak jauh berbeda, Oleh karena itu latihan *plyometric* di futsal. Bentuk latihan sebagai penelitian naik turun di bangku. Menurut penjelasan di atas, latihan plyometrik berdiri dan duduk dapat meningkatkan kekuatan kaki untuk menunjang kemampuan menembak peserta secara akurat.

Melihat kondisi siswa pada saat melakukan permainan futsal yang tidak tepat saat *shooting* atau juga saat ingin mencetak gol ke gawang musuh, dengan di buktikan tendangan yang tidak tepat sasaran juga tidak mempunyai kekuatan atau *power*, maka

penulis mencoba memberikan solusi dari permasalahan diatas, dengan menggunakan metode latihan *plyometrics box jump* untuk meningkatkan hasil kekuatan otot tungkai pada pemain tersebut. Dimana metode tersebut termasuk di salah satu metode latihan *plyometric*. Berdasarkan uraian diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “apakah ada ”Pengaruh latihan *polyometric box jump* terhadap pengaruh otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Palembang”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang yang telah di sampaikan di atas bisa diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1) Belum di ketahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai.
- 2) Sebagian siswa belum memiliki *power* yang menyebabkan hasil *shooting* yang lemah.
- 3) Sebagian siswa kesulitan melakukan *shooting* dengan tepat.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas terkait metode dan bentuk latihan futsal sangat rumit. Terutama pada latihan kekuatan yang berhubungan dengan pertandingan futsal. Maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan *jump box* terhadap hasil *power* otot tungkaipada permainan futsal di MAN 2 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang latihan *plyometrics box jump* terhadap *power* otot tungkai pada permainan futsal.

Penulis berkeinginan hasil penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui tindakan mana yang dapat diperbaiki untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai tepat dengan cara latihan *plyometrics box jump* akan membagikan pengalaman yang berharga dalam pelajaran kelas pendidikan jasmani dalam masa mendatang.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan performa futsal untuk dapat mengenal

pliometrik *box jump* yang bisa meningkatkan hasil kekuatan otot kaki dan mendorong siswa untuk terus berlatih.

3. Untuk Pelatih dan Guru

Penelitian ini bertujuan sebagai panduan untuk mengidentifikasi dan merancang program pelatihan agar waktu pelatihan lebih efisien dan efektif untuk kinerja yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2013). *Pengaruh Latihan Plyometric Standing Jump dan Long Jump Terhadap Tinggi Lompatan Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Ganevo SC Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amiq, F. (2014). *Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan Futsal*. Universitas Negeri Malang.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka cipta.
- Ariyadi, D. (2012). *Pengaruh Pemberian Balistic Stretching Dan Static Stretching Pada Otot Hamstring Terhadap Tinggi Blocking Jumping Pada Atlet Yuniior Bola Voli Di Sragen*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Armando, L. . (2020). *Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Target Dari Berbagai Jarak Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)*. Universitas Siliwangi.
- Asmani, J. . (2013). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah (Cetakan VI)*. Diva Press.
- Ateisbowo, F. (2013). *Menjadi Pemain Futsal Hebat*. Be Champion.
- Baro, M., & Sonowal, A. (2014). Effect of Selected Plyometric Exercises on Explosive Strength, Speed and Agility. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(8), 877–878.
<https://www.ijsr.net/archive/v3i8/MDIwMTU1MDY=.pdf>
- Chu, D. A., & D. Myer, G. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–43.
<https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.508>
- Ferid, M. (2017). *Pengaruh Latihan Plyometrik Single Leg Stride Jump dan Box Jump Terhadap Shooting Bola Siswa Kelas X SMAN 6 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017*. Universitas PGRI Kediri.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang. *Journal of S.P.O.R.T*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.503>

- Gunawan, A., & Elfry. (2021). Upaya Meningkatkan Kelincahan Melalui Latihan Shadow Pada Atlit Persatuan Bulutangkis Bareng Kartini Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47112>
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Dept Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Hawindri, B. S. (2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula* (Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan). <https://core.ac.uk/download/pdf/267024243.pdf>.
- Hermakulata, F. (2013). Perbedaan Efek Pemberian Latihan Tuck Jump Dan Depth Jump Pada Atlet Basket Pemula. *Jurnal Esa Unggul*. <https://digilib.esaunggul.ac.id/perbedaan-efek-pemberian-latihan-tuck-jump-dan-depth-jumpterhadap-peningkatan-vertical-jumppada-atlet-basket-pemula-1496.html>
- Iyakrus. (2012). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Merupakan Media Bagi Keberhasilan Prestasi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Karakter Bangsa*, 2(1). <https://repository.unsri.ac.id/17523/>
- Iyakrus. (2018). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Prestasi. *Jurnal Universitas Sriwijaya*, 7(2).
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kurniawan, F. (2017). Efektivitas model latihan passing control Febi futsal games terhadap peningkatan hasil passing control olahraga futsal untuk pemain pemula. *Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 214–222. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i2.224>
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Muhyi, M., & Rosmi, Y. F. (2021). Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal Ku-16. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 1–8.
- Mulyono M.A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Mustafa. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

- Naser, N., Ali, A., Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Pendidikan, J. W., Khalid, I., Rustiawan, H., & Barat, J. (2020). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/3303> DAMPAK LATIHAN BOX JUMP DENGAN TUCK JUMP TERHADAP POWER TUNGKAI 1. 7(2), 113–122.
- Perdana, F. (2019). Pengaruh latihan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet futsal club semen padang. *Jurnal Stamina*, 2(2), 244–253. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/150>
- Putra, A. (2019). Putra, Addy. (2019). Pengaruh Pelatihan Quick Leap dan Double Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Udiksha*, 7(1), 19–28.
- Ramdhani, H., Nulhaqim, S. A., & Fedryansyah, muhammad. (2015). Peningkatan Kesejahteraan Petani dengan Penguatan Kelompok Tani. *Prosiding Pnelitian Dan Pengabdian*, 2(3).
- Roesmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Mensaana*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13593>
- Ruskin, & Liputo, N. (2021). Hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan gyaku tsuki. *Journal of Sports*, 3(2), 60–67.
- Ruslan. (2011). *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan*. Ilara.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(6).
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109–116.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2012). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Yogyakarta*. Universitas Yogyakarta.
- Sukirno. (2012). *Belajar Bermain Futsal*. Arya Duta.
- Sukirno, & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Unsri Press.
- Sukmawan. (2015). *Pengaruh Bermain Lompat Tali Terhadap Power Otot Tungkai Siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Tahun 2015 di SMA*

Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wiyani, N. A. (2013). *Konsep, Praktik, & Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Ar-Ruzz Media.

Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (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.