

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP  
HASIL *POWER* OTOT TUNGKAI PADA USIA  
15 SAMPAI 17 TAHUN *CLUB* SEKOLAH  
SEPAK BOLA OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

oleh

**Endang Sulistiawati**

**NIM: 06061181722050**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2021**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL  
*POWER* OTOT TUNGKAI PADA USIA 15 SAMPAI 17  
TAHUN *CLUB* SEKOLAH SEPAK BOLA**

**OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh

Endang Sulistiawati

NIM: 06061181722050

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,

Pembimbing,



Dr. Hartati, M. Kes

NIP 196006101985032006



Drs Syamsuramel, M. Kes.

NIP 196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL  
*POWER OTOT TUNGKAI* PADA USIA 15-17 TAHUN  
*CLUB SEKOLAH SEPAK BOLA*  
OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh

Nama : Endang Sulistiawati

NIM : 06051181722050

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 April 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.

2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.

3. Anggota : Destriana, M.Pd.

Indralaya, Juni 2021

Mengetahui

Ketua Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endang Sulistiawati

NIM : 06061181722050

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil *Power* Otot Tungkai Pada Usia 15-17 Tahun Club Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan Penanggulangan 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, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Indralaya, April 2021

Yang membuat pernyataan,



  
ENDANG SULISTIAWATI

NIM. 06061181722050

## PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Hasil Power Otot Tungkai Pada Usia 15-17 Tahun Club SSB Ogan Ilir”. 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 mewujudkan Skripsi ini, Penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan yang maha Esa, Kedua orang tua, Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Ibu Destriana, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI, Ibu Dr. Hartati, M.Kes, Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, lebih lanjut penulis juga berterima kasih kepada Pemerintah yang telah memberikan beasiswa Bidikmisi selama saya mengikuti Pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi serta seni.

Indralaya, 26 April 2021

Penulis,



Endang Sulistiawati

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaannirrahim,*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : "Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil *Power* Otot Tungkai Pada Usia 15-17 Tahun Club Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi, maupun penulisannya. 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,



Penulis

## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat nya kepadaku dengan mengirimkan orang-orang baik yang telah mendukung serta mendo'akan ku, sehingga skripsi ini selesai.

Skripsi ini saya persembahkan kepada

- ✧ Kedua orang tuaku, bapak Suharyono dan ibu Budiana yang selalu mendukung, selalu mendo'akan, memberi saran sehingga skripsiku dapat terselesaikan tepat waktu.
- ✧ Adekku Lia Hermawati, Okta Nofitasari dan Keluarga Besarku yang telah memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan mendo'akan dalam keberhasilan ini.
- ✧ Bapak Drs. Syamsuramel, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Ibu Destriana, M.Pd selaku pembimbing jurnal saya yang telah memberi arahan, bimbingan serta nasehat serta motivasi kepadaku dalam menyelesaikan skripsi.
- ✧ S. Effendy (Reyna Shanika) yang telah memberikan dukungan serta semangat selama mengerjakan skripsi ini.
- ✧ Sahabatku "Kemplu", Nita Amelina, Lilis Mardiyana, Sindyani yang selalu memberikan semangat dan selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
- ✧ Sahabatku Sonia Pratiwi yang selalu mendukung serta memberi arahan dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
- ✧ Teman seperjuangan (Sandratobi)
- ✧ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2017 Indralaya (Ilda Fenti Lestari, Sonia Pratiwi, Eva Safitri, Zubaidah, Nurhidayatin Nazilla, Sulastri, Fina Wulandari, Annisa Oktaviani, Vina Oktavia, Nadia Simanungkalit, Melati Ayu Pertiwi, Senja Oktaviani, Esti Susanti, Herlia Agustina, Ulya Ulfa Sholehah, Wenda Agustin, Nandia, Wenny Kurniati Putri, Sandratobi, Master Srowi, M. Agif Alfajri, Fitra Ramadhan, Reza Aziz Saputa, Al-Ikhsan, Ihsan



Shabih, Jamalul Ihsan, Padli, Mukhlis, Yoga Apriyanto, Heldika Raja Iksan, Edo Tri Andika, David H.S,

- ✧ Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Syamsuramel, bapak Iyakrus, bapak Meirizal, bapak Giartama, bapak Wahyu, bapak Richard, bapak Soleh, bapak Reza, bapak Rizky, ibu Marsiyem, Ibu Destriani, Ibu Destriana, ibu Silvi, Ibu Fauziah serta admin penjaskes (Kak Angga Setiawan).
- ✧ Pelatih *Club* Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir Bapak Hidayatullah yang telah ikut serta membantu Peneliti.
- ✧ Adek-adek selaku *Club* SSB Ogan Ilir yang telah bersedia membantu pelaksanaan skripsi ini.
- ✧ Agama, bangsa dan Almamaterku.



**MOTTO**

“Kerjakan dengan penuh keyakinan, melakukan dengan penuh keikhlasan, dan selesaikan dengan penuh kebahagiaan”

(penulis)

“Jangan mudah untuk putus asa, terus semangat dan jangan lupa berdo’a”

(penulis)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Jangan tunda pekerjaan hingga esok, jika kamu mampu mengerjakan hari ini”

(penulis)

“Lawanmu bukanlah orang lain, melainkan dirimu sendiri”

(Penulis)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Sepak Bola.....	5
2.1.1 Pengertian Sepak Bola.....	5
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	7
2.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
2.2.1 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai .....	8
2.2.2 Analisis Gerak <i>Power</i> .....	9
2.3 Hakikat Latihan.....	11
2.3.1 Pengertian Latihan.....	11
2.3.2 Prinsip Latihan.....	12
2.3.3 Tujuan Latihan.....	13

2.4 Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	13
2.4.1 Pengertian <i>Plyometric</i> .....	14
2.4.2 Bentuk Latihan <i>Plyometric</i> .....	15
2.5 Latihan <i>Squat Jump</i> .....	16
2.5.1 Pelaksanaan Latihan <i>Squat Jump</i> .....	17
2.5.2 Tujuan Latihan <i>Squat Jump</i> .....	17
2.6 Kerangka Berpikir.....	18
2.7 Hipotesis.....	18

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Rancangan Penelitian.....	19
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.3.1 Populasi Penelitian.....	19
3.3.2 Sampel Penelitian.....	20
3.4 Lokasi Penelitian.....	20
3.4.1 Tempat Penelitian.....	20
3.4.2 Waktu Penelitian.....	20
3.5 Variabel Penelitian.....	20
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.8 Prosedur Penelitian.....	24
3.9 Teknik Analisis Data.....	24
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	26
3.9.2 Uji Homogenitas.....	26
3.9.3 Uji Hipotesis.....	26

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2 Gambaran Sampel Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Data Hasil <i>Pretest</i> ( <i>Power</i> Otot Tungkai).....	28
4.1.2 Gambaran Data Hasil <i>Posttest</i> ( <i>Power</i> Otot Tungkai).....	28

4.1.3	Gambaran Data Peningkatan Latihan <i>Squat Jump</i> .....	29
4.1.4	Gambaran Data Pengaruh Latihan <i>Squat Jump</i> Terhadap Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Usia 15 Sampai 17 Tahun Club SSB Ogan Iilir.....	33
4.1.5	Uji Normalitas.....	37
4.1.6	Uji Hipotesis.....	37
4.2	Pembahasan.....	40
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	40
4.2.2	Hasil Pembahasan Data Pengaruh Latihan <i>Squat Jump</i> Terhadap Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Usia 15 Sampai 17 Club SSB Ogan Iilir.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai.....	25
Tabel 4.1 Gambaran Data <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Pretest</i> ).....	30
Tabel 4.2 Gambaran Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Pretest</i> ).....	30
Tabel 4.3 Gambaran Data <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Posttest</i> ).....	34
Tabel 4.4 Gambaran Data <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Posttest</i> ).....	34
Tabel 4.5 Daftar Kenaikan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	37
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	38
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	39

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	7
Gambar 2.2 Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	10
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> .....	30
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i> .....	34

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	52
Lampiran 2 Data Analisis Penelitian.....	53
Lampiran 3 Tabel Distribusi t.....	65
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	66
Lampiran 5 Daftar Hadir Peneliti.....	68
Lampiran 6 Usul Judul Skripsi.....	69
Lampiran 7 Kartu Pembimbing Proposal.....	70
Lampiran 8 Persetujuan Seminar proposal.....	71
Lampiran 9 Bukti Perbaikan Proposal.....	72
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	73
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	75
Lampiran 13 Program Latihan.....	77
Lampiran 14 Kartu Pembimbing hasil.....	87
Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	88
Lampiran 16 Bukti Perbaikan Hasil.....	89
Lampiran 17 Kartu Pembimbing Jurnal.....	90
Lampiran 18 Persetujuan Ujian Skripsi.....	91
Lampiran 19 Bukti Perbaikan Skripsi.....	92
Lampiran 20 Dokumentasi.....	93



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada usia 15 sampai 17 tahun *club* sekolah sepak bola Ogan Ilir. Metode penelitian ini yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *squat jump*, variabel terikat adalah *power* otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang berusia 15 sampai 17 tahun *club* sekolah sepak bola Ogan Ilir dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *standing board jump*. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyu Santosa (2015) menggunakan latihan *squat jump* mendapatkan nilai  $t_{hitung}$  5,9418 lebih kecil dari 2,8992 dan hipotesis diterima dan memiliki pengaruh. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *squat jump* yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian dan analisis data dengan statistik “uji t” dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat  $t_{hitung} = (19,14)$  sedangkan  $t_{tabel} = (1,70)$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_a$  dapat diterima, sedangkan  $H_0$  ditolak. Temuan penelitian adalah latihan *squat jump* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada *club* SSB Ogan Ilir. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *squat jump* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai pada *club* SSB Ogan Ilir.

**Kata Kunci:** Latihan *squat jump*, *Power* otot tungkai

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of squat jump training on increasing leg muscle power at the age of 15 to 17 years at the Ogan Ilir soccer school club. The research method used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest one group design. The independent variable is squat jump exercise, the dependent variable is leg muscle power. The population in this study were athletes aged 15 to 17 years at the Ogan Ilir soccer school club and the sample in this study amounted to 30 people. This research instrument uses a standing board jump test. Research conducted by Dwi Wahyu Santosa (2015) using the squat jump exercise got a tcount value of 5.9418 which is smaller than 2.8992 and the hypothesis is accepted and has an effect. The treatment in this study was squat jump exercise which was given for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. The results of research and data analysis with statistical "t test" with a significant level = 0.05 obtained tcount = (19.14) while ttable = (1.70), then tcount > ttable so that Ha can be accepted, while H0 is rejected. The research findings are squat jump exercises have an effect on increasing leg muscle power in the SSB Ogan Ilir club. The implication of this study is that the squat jump exercise can be used as a type of exercise to increase the strength of leg muscle power at the SSB Ogan Ilir club.*

**Keywords:** *Squat jump exercise, leg muscle power*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang terfavorit, tua, muda, laki-laki bahkan perempuan menyukai olahraga ini (Pratama Reza Resah, 2012: 156). Menurut Amiq, dkk (2016: 106) Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, *shooting*, dan *goalkeeping*. Olahraga adalah segala kegiatan yang terencana untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Destriana, 2018: 25). Menurut Aprionova, dkk (2016 :64) permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang musuh.

Menurut Hartati, dkk (2019) latihan ialah suatu proses untuk mendapatkan peningkatan fungsi organ tubuh serta psikisnya, dan harus disusun dengan memberikan program latihan yang sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ghazali, Novri (2015: 57) untuk meningkatkan ketrampilan bermain sepak bola, para siswa harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola di dalam permainan sepak bola teknik sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik sepak bola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, *control* dengan baik maka tujuan dari permainan yaitu untuk mencari kemenangan akan sulit didapat. Sepakbola adalah olahraga yang mengharuskan atletnya untuk menguasai teknik, serta kondisi fisik yang baik. Komponen fisik itu diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, kelentukan (*flexibility*), daya tahan kekuatan (*stength endurance*), kelincahan (*agility*), kekuatan otot, kecepatan (*speed*), stamina, dan daya ledak otot (*power*) (Pratama, dkk (2019: 78). Menurut Santosa, Dwi Wahyu (2015) latihan untuk membentuk *power* otot tungkai sangat banyak, salah satunya dengan menggunakan metode *plyometric*, diantaranya yaitu: *rope jump*, *jump to box*, *split squat jump*, *squat dept jump*, *quarter squat*, *half squat*, dan dengan *squat trush*. *Squat jump* merupakan olahraga yang dilakukan seseorang dengan menghubungkan kedua tangan ke belakang kepala, kemudian meloncat jongkok, berdiri. daya ledak dalam sepak bola sangat penting sekali, karena *power* otot tungkai sangat bermanfaat untuk menendang kearah sasaran

(*shooting*), melakukan lari dengan cepat, menendang bola, dan memberi umpan ke teman, hingga meloncat atau melompat.

Peneliti memilih Sekolah Sepak Bola Ogan ilir dikarenakan pada waktu melakukan penelitian *club* SSB Ogan Ilir masih tetap melakukan latihan, sedangkan di sekolah-sekolah masih melaksanakan daring. *Club* SSB Ogan Ilir tetap melakukan pelatihan dikarenakan tuntutan bertanding mereka yang harus mereka laksanakan. Berdasarkan hasil survei di lapangan, saat berjalannya proses latihan pada club SSB Ogan Ilir, ada beberapa permasalahan yaitu banyaknya atlet dalam *club* SSB OI, sehingga pada saat melakukan latihan untuk meningkatkan *power* tungkai *club* SSB Ogan Ilir kurang terpantau satu persatu, permasalahan yang lain yaitu kurangnya kekuatan Otot Tungkai pada saat melakukan *shooting*, *heading* yang kurang tepat sasaran, serta kurangnya lari pemain SSB Ogan Ilir, terlihat pada saat pemain mengadakan pertandingan dengan *club* SSB lain, mereka kurang cepat dalam mengambil bola sehingga bola banyak dikuasai oleh musuh.

Pemmasalahan dari pengamatan di atas dapat diatasi dengan memberikan latihan guna meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu dengan memberikan latihan *Plyometric* berupa latihan *squat jump*. Hal ini sejalan dengan pendapat Vanagosi, dkk (2018: 27) bahwa pelatihan *squat jump training* berjarak 5 meter dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, Sehingga peneliti memilih untuk menggunakan latihan *squat jump* selain mudah untuk dilakukan, latihan *squat jump* ini juga dapat dilakukan dimana saja dan tidak membutuhkan alat lainnya. Berdasarkan peneliti terdahulu dari Arifiyanto, dkk (2018) bahwa *squat jump* dapat dijadikan untuk latihan meningkatkan tinggi lompatan pada pemain bola basket, Sedangkan menurut peneliti terdahulu, yakni Santosa (2015) bahwa latihan *squat jump* berpengaruh positif untuk peningkatan *power* tungkai.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian dahulu, maka melakukan penelitian tentang olahraga sepakbola khususnya untuk meningkatkan *power* tungkai, Dikarenakan semua teknik dalam sepakbola menggunakan kekuatan otot tungkai, Oleh sebab itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet usia 15-17 tahun *club* SSB Ogan Ilir”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Sebagai mana telah dikemukakan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kurang nya kekuatan Otot Tungkai pada saat melakukan *shotting*
- b. Lari tidak cepat,
- c. *Heading* kurang baik dan belum tepat sasaran.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembahasan penelitian ini hanya pada meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan *squat jump* pada usia 15-17 tahun *Club* SSB Ogan Ilir.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “ Apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil *power* otot tungkai atlet usia 15 sampai 17 tahun *Club* SSB Ogan Ilir?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan latihan *squat jump* atlet usia 15 sampai 17 tahun *club* SSB Ogan Ilir.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih serta guru.

1. Bagi atlet, dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *squat jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai setiap atlet usia 15-17 tahun *club* SSB Ogan Ilir.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi setiap latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, yang ingin mengadakan penelitian serupa dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan menambah variasi latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, dkk. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak Bola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Vol 1(1): 106.
- Aprianova, Farid dan Imam Hariadi. 2016. Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1): 64.
- Arifah, Hermin Luluk dan Dinada. 2014. Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh 1 Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 02(03). 680-684.
- Arifiyanto, dkk. (2018). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Basket Di SMP Negeri 1 Batang. *Daftar Pustaka: 35(2009-2018)*.
- Arwandi, dkk. 2020. Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap kekuatan *Shooting* Sepak Bola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*. 5(2): 182-190.
- Bomba dan Haff,G. 2009. *Theory and Methodology of Traning*. United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Cahyani, F.D. 2015. Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 1, No 1. 4-5.
- Chan, F. (2012). Strenght Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Shifa*. 1: 1-7.
- Dawes, Jay. Roozen, Mark (Ed). 2012. *NSCA Developing Agilyty and Quickness*. US: Human Kinetics.
- Destriana. 2018. Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Ketrampilan Bola Voli. *Jurnal Altius* 7(1).
- Fatahilah, Andika. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol. 1(2) : 17.
- Fernanada,dkk. 2019.*The Effectof Plyometric Standing Jump Exercise Towards High Jump Of Volleyball Players UABV*. Advances in health Sciences Research, volume 31.Atlantis Press

- Ghazali, Novri. 2015. Pengaruh Metode Kooperatif Dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Jurnal Sport Area*, Penjaskes FKIP Universitas Islam Riau.
- Hakim, Hikmad. (2012). Ketrampilan Servis Flat Pada Permainan Tenis Lapangan. *Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Hartati, dkk. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil *Dribble* Sepak Bola. *Jurnal Altius*. Vol. 9(1): 39.
- Hartati, dkk. (2017). Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*, Vol 6(2): 150.
- Haryono, dkk. (2012). Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2(1): 2.
- <https://www.gambariku.my.id/2020/01/gambar-lapangan-sepak-bola-beserta.html?m=1>. Diakses pada 27 November 2020.
- Indrayana, dkk. (2019). Hubungan *Standing Broad Jump* Dan Lari *Sprint* 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*. Vol. 3(2): 19-24.
- Irianto, S. (2010). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
- Juntara, Erik. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode *Circuit Training* Dan *Plyometric*. *Jurnal Altius*. Vol. 8 (2): 13.
- Krisna, Dian Bayu. 2018. Profil Sepuluh Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Persepu Upgris tahun 2018. *Seminar Nasional Keindonesiaan*.
- Luxbacher, J.A. (2013). Sepakbola Langkah-langkah menuju Sukses. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- McGuigan, Mike (Ed). 2017. *NSCA Developing Power*. United states: Human Kinetics.
- Miylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.



- Munar, dkk. (2018). Pengaruh Latihan *Depth Jump Over Hurdle* Terhadap Kemampuan *Rebound* BolaBasket Tim Basket Putra FIK UNJA. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(2): 29.
- Musrifin, dkk. 2020. *Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB*. *Jurnal Mandala Education*, 6(1): 114.
- Nugroho, dkk. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Jump Service*. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 2 (1): 38.
- Nusufi, Maimun. 2016. Hubungan Motor Ability Dengan Ketrampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsiyah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. Vol. 02(1): 4).
- Nur, Muhammad. (2013). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Lari 80 Meter Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Marawola. *Jurnal Physical education, Health and Recreation*. 1(5): 5.
- Pratama, dkk. (2019). Perbandingan Pengaruh *Latihan Squat Jump* Dan *Plyometric Jump To Box* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 11(2): 80.
- Pratama Reza Resah. 2012. Tingkat Ketrampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Jurnal Altius*. Vol 6(2).
- Purba, P.H (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *gyaku Tsuki Chudan* Melalui Bentuk Latihan *Variation of Body Drops* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika*. 14(3); 1-13.
- Rahmad, Zakrur. 2014. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh. 1(2)2: 25.
- Rasyono. (2018). Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Changi* Atlet *Junior Taekwondo*. *Journal Sport Area*. 3(2): 157-167.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, Vol. 5(1), Hlm 65-72.
- Rijaluddin, Khalid. (2018). Pengaruh Metode Latihan *Split Jump, Box Jump* Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Tinggi. *Jurnal Physical Education, Sport And Recreation*. 2(1): 26.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*. 11(2): 45-56.

- Sandhi, dan Budiwanto. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Jurnal Keplatihan Olahraga*. 1(1): 27.
- Saifu, dkk. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Lede Kab. Pulau Taliabu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1(2).
- Santosa, D.W. (2015). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dengan Metode *Interval* Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 3(1): 2.
- Sarwita, Tuti. (2019). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Penjaskesrek*. 6(2): 204.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Alfa Media.
- Suartini, dkk. (2018). Pelatihan *Squat Jump Training* Berjarak 5 meter 10 Repetisi 3Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Atletik Lompat Jauh SMP Negeri 2 Ubud Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 4(1): 28.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2012). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukirno. 2015. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Suprianti, Deswita dan Zenda Paaripurna. 2017. Perbandingan Latihan *Plyometrik Depth Jump* dan *Jump To Box Power* Terhadap Otot Tungkai Dalam *Smash* Bola Voli. *Jurnal Olahraga*. 3(1): 55.
- Syamsudar, dkk. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. 1(1): 22.
- Taufiqurriza, Hendri. 2012. Tingkat Ketrampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 1(2012).
- Vanagosi, dkk. (2018). Pelatihan *Squat Jump Training* Berjarak 5 Meter 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Peserta Ekstra Kulikuler Atletik Lompat Jauh SMP Negeri 3 UBUD Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 4(1) hal. 21-32.

Wiguna, LB. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Wirawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Yunus, dkk. (2018). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan *Power* Dan Kemampuan Lompat Jauh. *Indonesia Performance Journal*. 2(1): 30.