

**EFEKTIVITAS LATIHAN *TUCK SQUAT JUMP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TENDANGAN  
KLUB SEPAK BOLA UNJ**



**MUHAMMAD NAFIS WIBOWO**

**1602617197**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga**

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

**EFEKTIVITAS LATIHAN *TUCK SQUAT JUMP* DAN *SQUAT JUMP*  
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TENDANGAN  
KLUB SEPAK BOLA UNJ**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1). Latihan *tuck squat jump* dapat meningkatkan *power* tendangan, 2). Latihan *squat jump* dapat meningkatkan *power* tendangan 3). latihan *tuck squat jump* lebih efektif daripada *squat jump* terhadap meningkatkan *power* tendangan pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Jalan Daksinapati 02 Jakarta Timur, tepatnya di lapangan Masjid At-Taqwa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dimana memberikan perlakuan berupa latihan *plyometric* kepada dua kelompok yang berbeda, yaitu *tuck squat jump* dan *squat jump*. Sampel yang diambil berjumlah 30 dengan teknik pengambilan sampel *ordinal pairing*. Teknik pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis dengan uji-t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : 1) Terdapat peningkatan *power* tendangan pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan latihan *tuck squat jump*. Hasil perhitungan di peroleh t-hitung sebesar 12,09 dan t-tabel 1,76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . 2) Terdapat peningkatan *power* tendangan pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan latihan *squat jump*. Hasil perhitungan diperoleh t-hitung sebesar 5,13 dan t-tabel 1,76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . 3) Latihan *tuck squat jump* lebih efektif dibandingkan dengan *squat jump* dalam meningkatkan *power* tendangan pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan diujikan dengan tabel derajat kebebasan yaitu  $(df) = n-1$  dan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  di peroleh nilai kritis t-tabel 1,76 t-hitung = 3,636 > t-tabel 1,76, maka dengan demikian  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan peningkatan *power* tendangan yang dipengaruhi oleh latihan *tuck squat jump* dan *squat jump*, dimana latihan *tuck squat jump* lebih besar peningkatannya dibanding *squat jump*.

**Kata kunci:** *Plyometric*, *Power* Tendangan, Sepakbola.

## **THE EFFECTIVENESS OF TUCK SQUAT JUMP AND SQUAT JUMP TRAINING ON INCREASING UNJ'S FOOTBALL CLUB KICK POWER**

### **ABSTRACT**


*This study aims to determine: 1). Tuck squat jump exercise can increase kick power, 2). Squat jump exercise can increase kick power 3). The tuck squat jump training method is more effective than the squat jump in increasing kick power in members of the Jakarta State University football club. This research was conducted at Jalan Daksinapati 02 East Jakarta, precisely at At-Taqwa Mosque field. This research uses the method experiment where giving treatment in the form of plyometric exercises to two different groups, namely tuck squat jump and squat jump. The samples taken amounted to 30 with the sampling technique ordinal pairing samples. Hypothesis testing technique using analysis technique with t-test at a significant level  $\alpha = 0.05$ . Research result concluded that: 1) There is an increase in kick power member of the Jakarta State University football club after being given tuck training squat jumps. The results of the calculations are processed by t-count of 12.09 and t-table 1.76 with a significant level  $\alpha = 0.05$ . 2) There is an increase in power shooting on members of the Jakarta state university football club after given a squat jump exercise. The calculation results obtained by t-count of 5.13 and t-table 1.76 with a significant level  $\alpha = 0.05$ . 3) Exercise tuck squat jumps are more effective than deep squat jumps Increases kicking power in members of the varsity football club the land of Jakarta. The calculation results are tested with a table of degrees of freedom namely  $(df) = n-1$  and the level of confidence  $\alpha = 0.05$  obtained a critical value t-table 1.76 t-count = 3.636 > t-table 1.76, then  $H_0$  is thus rejected. By Therefore it can be concluded that there is a difference in increase kick power that is influenced by tuck squat jump and squat exercises jump, where the tuck squat jump exercise has a greater increase than squat jumps.*

**Keywords:** *plyometric, kick power, soccer.*


## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
(Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002		28/7/2023


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing II</b>		
(Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197205042005011002		3/7/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si) NIP. 197004171999031002	Ketia		31/7/23

2. (Lita Mulia, M.Pd) NIDN. 0030128607	Sekretaris		19/6/2023
---	------------	--	-----------

3. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002	Anggota		28/7/2023
--	---------	--	-----------

4. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197205042005011002	Anggota		3/7/2023
--	---------	--	----------

5. (Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si.) NIP. 197911092003122001	Anggota		27/7/2023
---	---------	--	-----------

**Tanggal Lulus : 9 Juni 2023**

## SURAT ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 31 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Muhammad Nafis Wibowo

1602617197



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD NAFIS WIBOWO  
NIM : 1602617197  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat email : nafiswibowo220499@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN *TUCK SQUAT JUMP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN *POWER* TENDANGAN CLUB SEPAK BOLA UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Agustus 2023

Penulis

(Muhammad Nafis Wibowo)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam mudah-mudahan senantiasa Allah ta'ala karuniakan atas nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihiwasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau sampai akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing II, Ibu **Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si.** Selaku Pembimbing Akademik Pihak pengurus kop sepak bola Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 31 Maret 2023

Muhammad Nafis Wibowo

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat <i>Power</i> .....	8
2. Hakikat Teknik Tendangan.....	14
3. Hakikat Latihan.....	25
4. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	31
5. Hakikat Latihan <i>Tuck Squat jump</i> .....	36
6. Hakikat Latihan <i>Squat Jump</i> .....	38
B. Kerangka Berpikir.....	41



C. Hipotesis .....	42
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel .....	44
E. Instrumen Penelitian .....	45
F. Teknik dan Pengumpulan Data .....	46
G. Teknik Analisis Data.....	47
H. Hipotesis Statistik .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Data .....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sumber Energi <i>Power</i> .....	12
Gambar 2. 2 Tendangan .....	14
Gambar 2. 3 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	14
Gambar 2. 4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	15
Gambar 2. 5 Menendang dengan Punggung Kaki .....	16
Gambar 2. 6 Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam. ....	16
Gambar 2. 7 <i>Short passing</i> .....	18
Gambar 2. 8 <i>Long Passing</i> .....	18
Gambar 2. 9 <i>Shooting Standar</i> .....	19
Gambar 2. 10 <i>Chip Shoot</i> .....	20
Gambar 2. 11 Tembakan Melengkung.....	21
Gambar 2. 12 Otot Tungkai.....	24
Gambar 2. 13 <i>Tuck Squat Jump</i> .....	36
Gambar 2. 14 Otot <i>Squat Jump</i> .....	39
Gambar 2. 15 Analisis Gerakan <i>Squat jump</i> .....	40
Gambar 3. 1 Two Group <i>Pretest-Posttest Design</i> .....	44
Gambar 3. 2 Tes Kemampuan Menendang bola .....	46
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tes Awal Kelompok <i>Power Tendangan Sebelum Latihan Tuck Squat Jump</i> .....	54
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Power Tendangan Dengan Latihan Tuck Squat Jump</i> .....	55
Gambar 4.3 Grafik Histogram Tes Awal <i>Power Tendangan Sebelum Latihan Squat Jump</i> .....	57
Gambar 4.4 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Power Tendangan Sebelum Latihan Squat Jump</i> .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Intensitas Latihan <i>Plyometric</i> Intensitas Rendah ( <i>Low Impact</i> ) Dan Intensitas Tinggi ( <i>High Impact</i> ) .....	35
Tabel 3.2 Form <i>Test</i> Tendangan .....	47
Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes .....	52
Tabel 4.2 Tabel Frekuensi Tes Awal Kelompok Power Tendangan Sebelum Latihan <i>Tuck Squat Jump</i> .....	53
Tabel 4.3 Tabel Frekuensi tes akhir <i>power</i> tendangan dengan latihan <i>tuck squat jump</i> .....	54
Tabel 4.4 Tabel Frekuensi Tes Awal <i>Power</i> Tendangan Sebelum Latihan <i>Squat Jump</i> .....	56
Tabel 4.5 Tabel Frekuensi Tes Akhir <i>Power</i> Tendangan Dengan Latihan <i>Squat Jump</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi data.....	68
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	73
Lampiran 3. Program Latihan.....	83
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	99
Lampiran 5. Surat-menyurat.....	104

