

**EFEKTIFITAS LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT HURDLE JUMP* DAN  
*LATERAL HURDLE JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
*SHOOTING* TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**REZA HARIYANTO**

**1602619023**

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

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI 2024**

**EFEKTIFITAS LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT HURDLE JUMP* DAN  
*LATERAL HURDLE JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
*SHOOTING* TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) efektifitas latihan *plyometric front hurdle jump* terhadap *power shooting*. 2) efektifitas latihan *plyometric lateral hurdle jump* terhadap *power shooting*. 3) mana yang lebih efektif antar latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap *power shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub olahraga prestasi futsal Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 130 atlet yang terbagi menjadi 4 tim yaitu Tim A putra, Tim B putra, Tim A putri dan Tim B putri, setelah itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 atlet pada tim A putra Klub olahraga prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan adalah *two groups pre test-post test design*, yaitu mencari perbandingan efektifitas dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada grup *front hurdle jump* sebesar 30,47 J dan grup *lateral hurdle jump* sebesar 34,62 J terdapat perbedaan 4,15 J. didapat hasil uji t hitung sebesar 0,593 dengan nilai sig. sebesar 1,701, karena nilai t hitung < t tabel atau  $0.593 < 1,701$ , maka  $H_0$  diterima yaitu ada perbedaan yang tidak signifikan antara grup latihan *front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* untuk peningkatan *power shooting* pada klub futsal Universitas Negeri Jakarta.

**Kata kunci:** *front hurdle jump, lateral hurdle jump, power shooting*





**EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC FRONT HURDLE JUMP AND  
LATERAL HURDLE JUMP TRAINING ON INCREASING POWER  
SHOOTING OF THE JAKARTA STATE UNIVERSITY FUTSAL TEAM**

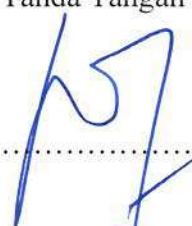

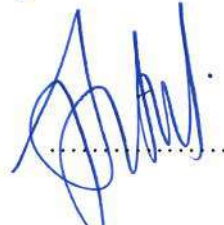


**ABSTRACT**

*The aim of this research is to determine: 1) The effectiveness of plyometric front hurdle jump training on power shooting. 2) the effectiveness of plyometric lateral hurdle jump training on power shooting. 3) which is more effective between plyometric front hurdle jump and lateral hurdle jump exercises for power shooting. The population in this study were all athletes from the futsal performance sports club at Jakarta State University, totaling 130 athletes divided into 4 teams, namely Men's Team A, Team Men's B Team, Women's Team A and Women's Team B, after that sampling was carried out using a purposive sampling technique, and the sample size was 30 athletes from Men's Team A at the Jakarta State University Futsal Performance Sports Club using the experimental method and the research design used was two groups pre test-post test design, namely looking for a comparison of effectiveness with pre test and post test research methods. The results of this study showed an increase in the front hurdle jump group of 30.47 J and the lateral hurdle jump group of 34.62 J. There was a difference of 4.15 J. The calculated t test result was 0.593 with a sig value. is 1.701, because the calculated t value < t table or  $0.593 < 1.701$ , then  $H_0$  is accepted, namely that there is an insignificant difference between the front hurdle jump and lateral hurdle jump training groups for increasing shooting power at the Jakarta State University futsal club.*

**Keyword:** front hurdle jump, lateral hurdle jump, power shooting

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd NIP. 198506182015041002		17/24 01
Pembimbing II Lita Mulia, S.Pd, M.Pd NIDN. 0030128607		17/24 01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, M.Pd NIP. 197205042005011002	Ketua		17/24 01
2. Okki Yonda, S.Or, M.Pd NIP. 199210252023211018	Sekretaris		23/24 01
3. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		17/24 01
4. Lita Mulia, S.Pd, M.Pd NIDN. 0030128607	Anggota		17/24 01
5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001	Anggota		22/24 01

Tanggal Lulus : 04 Januari 2024

## PERNYATAAN 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 diperguruan 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 di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Reza Hariyanto

1602619023



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 : Reza Hariyanto  
NIM : 1602619023  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Alamat email : rezahariyanto27@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 *Plyometric Front Hurdle Jump* dan *Lateral Hurdle Jump* Terhadap  
Peningkatan *Power Shooting* Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta

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, 24 Januari 2024

Penulis

( Reza Hariyanto )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIFITAS LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT HURDLE JUMP* DAN *LATERAL HURDLE JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER SHOOTING* TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, 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, Ibu **Lita Mulia, S.Pd M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd**. 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, 19 Desember 2023

RH

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>I</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>II</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>IV</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>V</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>VI</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	10
3. Hakikat Latihan.....	16
4. Hakikat Plyometric.....	20
5. Hakikat Front Hurdle jump.....	32
6. Hakikat Lateral Hurdle jump.....	34
7. Hakikat Futsal.....	37
B. Kerangka Berpikir.....	55
C. Hipotesis Penelitian.....	57
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
A. Tujuan Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Metode Penelitian.....	59
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	59
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Teknik Pengolahan Data.....	63
G. Hipotesis Statistik.....	65
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
A. Deskripsi Data.....	66
B. Pengujian Hipotesis.....	71
C. Pembahasan.....	72



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>76</b>
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>80</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>122</b>



## DAFTAR TABEL

1. Form power shooting test.....	61
2. Tabel Frekuensi Tes Awal Sebelum Latihan <i>Front Hurdle Jump</i> .....	67
3. Tabel Frekuensi Tes Akhir Sesudah Latihan <i>Front Hurdle Jump</i> .....	68
4. Tabel Frekuensi Tes Awal Sebelum Latihan <i>Lateral Hurdle Jump</i> .....	69
5. Tabel Frekuensi Tes Akhir Sesudah Latihan <i>Lateral Hurdle Jump</i> .....	70



## DAFTAR GAMBAR

1. Otot tungkai .....	9
2. Teknik dasar <i>shooting</i> .....	11
3. Teknik dasar <i>shooting</i> .....	12
4. Teknik dasar <i>shooting</i> punggung kaki.....	13
5. Teknik dasar <i>shooting</i> kaki dalam .....	14
6. Teknik dasar <i>shooting</i> ujung kaki .....	15
7. Fase latihan <i>plyometric</i> .....	25
8. <i>Ground Reaction Force</i> .....	26
9. Skala intensitas <i>plyometric</i> .....	30
10. Fase latihan <i>front hurdle jump</i> .....	32
11. <i>Front hurdle jump</i> .....	33
12. Fase latihan <i>lateral hurdle jump</i> .....	35
13. <i>Lateral hurdle jump</i> .....	36
14. Teknik dasar <i>passing</i> .....	39
15. Teknik dasar <i>control</i> .....	40
16. Teknik dasar <i>lob</i> .....	42
17. Sistem menyerang 2-2 .....	49
18. Sistem menyerang 1-2-1 .....	49
19. Sistem menyerang 3-1 .....	50
20. Sistem menyerang 4-0 .....	51
21. Sistem menyerang <i>power play</i> .....	51
22. Sistem bertahan <i>zona defensive</i> .....	52
23. Sistem bertahan <i>man marking</i> .....	53
24. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> .....	59
25. <i>Power shooting test</i> .....	62
26. Grafik Histogram Tes Awal <i>Power Shooting</i> Latihan <i>Front Hurdle Jump</i> .....	67
27. Grafik Histogram Tes Akhir <i>Power Shooting</i> Latihan <i>Front Hurdle Jump</i> .....	68
28. Grafik Histogram Tes Awal <i>Power Shooting</i> Latihan <i>Lateral Hurdle Jump</i> ... ..	69
29. Grafik Histogram Tes Akhir <i>Power Shooting</i> Latihan <i>lateral Hurdle Jump</i> ... ..	70

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data .....	80
2. Perhitungan hipotesis penelitian.....	84
3. Program latihan.....	94
4. Dokumentasi.....	110
5. Surat-surat .....	114

