

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



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**GILANG SETYADI  
1602619022**


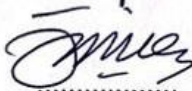



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga**

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

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/01/24
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	.....	.....

Pembimbing II		22/01/24
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd NIP. 195902251986031003	Ketua		12/01/24
2. Juriana, S.Psi., M.Si. NIP. 197606242005012005	Sekretaris		20/01/24
3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		18/01/24
4. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		22/01/24
5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Anggota		22/01/24

Tanggal Lulus : 09 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,



Gilang Setyadi

160261902



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 : Gilang Setyadi  
NIM : 1602619022  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : gilangsetyadi7@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 :

Efektifitas Latihan *Phyometric Front Box Jump* dan *Lateral Box 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, 25 Januari 2024

Pemulis

( Gilang setyadi )



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

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Efektifitas latihan *Front Box Jump* dalam meningkatkan *power shooting*, 2) Efektifitas latihan *Lateral Box Jump* dalam meningkatkan *power shooting*, 3) Yang lebih efektif antara latihan *Front Box Jump* atau *Lateral Box Jump* dalam meningkatkan *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 putra Klub Olahraga Prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *Two Groups Pre test-Post test Design*, yaitu mencari perbandingan efektifitas dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. Didapat hasil Uji t hitung sebesar 0,236 selanjutnya di Uji dengan t *table* dengan taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan  $n-1 = 30-2 = 28$ , hasilnya yang diperoleh 1,701. Yang berarti nilai t hitung < t tabel atau  $0,236 < 1,701$ . Maka  $H_0$  diterima yaitu ada perbedaan yang tidak signifikan antara grup latihan *front box jump* dan *lateral box jump* untuk peningkatan *power shooting* pada Klub Olahraga Prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang tidak signifikan hasil tes kelompok *front box jump* dan kelompok *lateral box jump* dalam peningkatan *power shooting* atlet Klub Olahraga Prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta. Sesuai dengan hasil pengolahan data, *mean difference* kelompok *lateral box jump* sebesar 28,96 J lebih besar dibandingkan dengan *mean difference* kelompok *front box jump* 31,28 J yang berarti terdapat perbedaan 2,32 J antara kedua latihan. dengan kata lain, latihan *lateral box jump* tidak berbeda secara signifikan dengan latihan *front box jump*.

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

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

**ABSTRACT**

*The aim of this study was to determine 1) The effectiveness of Front Box Jump training in increasing power shooting, 2) The effectiveness of Lateral Box Jump training in increasing power shooting, 3) Which is more effective between Front Box Jump or Lateral Box Jump training in increasing power shooting. The study population consisted of 130 athletes from the Jakarta State University Futsal Sports Club, divided into four teams: Team A men, Team B men, Team A women, and Team B women. Purposive sampling was used to obtain a sample size of 30 male athletes from the club's futsal team. The research design employed was the Two Groups Pre test-Post test Design, which compares the effectiveness of pre-test and post-test research methods. The t-test yielded a count of 0.236. When tested against the t-table with a significance level of 0.05 and degrees of freedom  $n-1 = 30-2 = 28$ , the obtained result was 1.701. This indicates that the value of t count  $<$  t table or  $0.236 < 1.701$ . Therefore,  $H_0$  is accepted, meaning that there is an insignificant difference between the front box jump and lateral box jump training groups in increasing shooting power at the Jakarta State University Futsal Sports Club. These results suggest that there is no significant difference in the average test results between the front box jump group and the lateral box jump group. The results show no significant difference in the test scores between the front box jump group and the lateral box jump group. These findings suggest that neither exercise is more effective than the other in improving the shooting power of athletes in the Jakarta State University Futsal Sports Club. Based on the results of data processing, the mean difference of the lateral box jump group was 28.96 J, which was greater than the mean difference of the front box jump group at 31.28 J. This indicates a difference of 2.32 J between the two exercises. In other words, lateral box jump training is not significantly different from front box jump training.*

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

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT. Atas berkat rahmat dan keahliannya, sehingga skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan *Plyometric Front Box Jump* dan *Lateral Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power Shooting* Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keolahragaan. Bapak Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik, bapak/ibu dosen, karyawan FIK UNJ serta teman-teman di dalam maupun di luar KOP sepakbola dan futsal UNJ, yang banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Rasa terima kasih yang sangat mendalam juga saya sampaikan kepada ayah dan mama atas doa yang tidak pernah henti serta dukungan moral maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT yang membalas kemuliaan hati kalian. 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, 29 Desember 2023

Gilang Setyadi

## 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.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	9
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	13
3. Hakikat Latihan.....	16
5. Hakikat Plyometrik .....	20
6. Hakikat <i>Front Box Jump</i> .....	28
7. Hakikat <i>Lateral Box Jump</i> .....	31
8. Hakikat Futsal .....	34
B. Kerangka Berpikir .....	58
C. Hipotesis Penelitian .....	60
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
A. Tujuan Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
C. Metode Penelitian .....	61
D. Populasi dan Sampel.....	62
E. Teknik Pengumpulan Data .....	63



F. Teknik Pengolahan Data.....	66
G. Hipotesis Statistika .....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>69</b>
A. Deskripsi Data .....	69
B. Pengujian Hipotesis .....	74
C. Pembahasan .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>



## DAFTAR TABEL

1. Level intensitas <i>Plyometric</i> .....	26
2. Kelebihan dan kekurangan latihan .....	60
3. Form Tes <i>Power Shooting</i> .....	64
4. Deskripsi Data Tes .....	69
5. Frekuensi Tes Sebelum Latihan <i>Front Box Jump</i> .....	70
6. Frekuensi Tes Sesudah Latihan <i>Front Box Jump</i> .....	71
7. Frekuensi Tes Sebelum Latihan <i>Lateral Box Jump</i> .....	72
8. Frekuensi Tes Sesudah Latihan <i>Lateral Box Jump</i> .....	73



## DAFTAR GAMBAR

1. Otot tungkai .....	12
2. Teknik dasar <i>shooting</i> .....	14
3. Fase Latihan <i>Plyometric</i> .....	24
4. <i>Front box jump</i> .....	30
5. <i>Multiple Box Jump</i> .....	31
6. <i>Lateral box jump</i> .....	33
7. Teknik dasar mengumpan ( <i>passing</i> ) .....	38
8. Teknik dasar mengontrol bola ( <i>controlling</i> ) .....	39
9. Teknik dasar mengumpan lambung ( <i>Lob</i> ) .....	40
10. Teknik dasar menendang ( <i>shooting</i> ).....	42
11. Formasi menyerang 2-2 .....	51
12. Formasi menyerang 1-2-1 .....	52
13. Formasi menyerang 3-1 .....	53
14. Formasi Menyerang <i>power play</i> .....	53
15. Zona <i>defense</i> dengan formasi 1-1-2-1 dan 1-2-2 .....	54
16. <i>Man-marking defensive</i> .....	55
17. Desain penelitian <i>Two Group Pretest-Postest</i> .....	62
18. Tes <i>Power Shooting</i> .....	65
19. Grafik Tes Awal Latihan <i>Front Box Jump</i> .....	70
20. Grafik Tes Akhir Latihan <i>Front Box Jump</i> .....	71
21. Grafik Tes Awal Latihan <i>Lateral Box Jump</i> .....	72
22. Grafik Tes Akhir Latihan <i>Lateral Box Jump</i> .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data.....	83
2. Perhitungan hipotesis penelitian.....	87
3. Program Latihan.....	96
4. Dokumentasi.....	112
5. Surat-surat .....	115

