

PENGARUH LATIHAN *LATERAL BOUND* DAN *SCISSOR JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* KLUB FUTSAL SMA YAPPENDA JAKARTA





*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


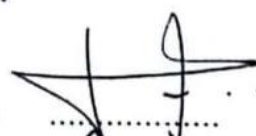



**DEVA FADILAH
1602617182**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Nur Fitranto,S.Pd., M.Pd) NIP. 198506182015041002		19/07 24
Pembimbing II (Ari Subarkah,S.Pd.,M.Pd) NIP.197404022005011003		12/07 24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Iwan Hermawan, S.Pd.,M.Pd) Ketua NIP. 197505142001121001			19/07 24 -
2. (Drs. Endang Darajat, M.KM.) NIP. 196806041994031002	Sekretaris		19/07 24 -
3. (Nur Fitranto,S.Pd., M.Pd) NIP. 198506182015041002	Anggota		19/07 24 -
4. (Ari Subarkah,S.Pd.,M.Pd) NIP. 197404022005011003	Anggota		12/07 24
5. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd) NIP.198112182010121002	Anggota		23/24 17

Tanggal Lulus : 11 Juli 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 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 dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Deva Fadilah

1602617182



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT
PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Deva Fadilah
NIM : 1602617182
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : fadilahdeva30@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 :

PENGARUH LATIHAN *LATERAL BOUND* DAN *SCISSOR JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* CLUB FUTSAL SMA YAPPENDA 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 , 26 Juli 2024

Penulis

(Deva Fadilah)

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL BOUND* DAN *SCISSOR JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* CLUB FUTSAL
SMA YAPPENDA JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pemain futsal SMA Yappenda Jakarta dengan metode latihan *Lateral bound* dan *Scissor jump*. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Yappenda Jakarta yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting* untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting* pemain futsal. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : terdapat pengaruh latihan *Lateral bound* dan *Scissor jump* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain futsal SMA Yappenda Jakarta dan latihan *Scissor jump* lebih berpengaruh terhadap kemampuan akurasi *shooting* dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 0,13 > t_{tabel} = 1,73$.

Kata Kunci : *Lateral Bound, Scissor jump, Kemampuan Akurasi Shooting*



**THE EFFECT OF LATERAL BOUND AND SCISSOR JUMP EXERCISES
ON FUTSAL CLUB SHOOTING ACCURACY CAPABILITY YAPPENDA
HIGH SCHOOL JAKARTA**

ABSTRACT

This research aims to improve the shooting accuracy abilities of futsal players at YAPPENDA JAKARTA SMA using the Lateral boundand Scissor jump training methods. This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were 20 Yappenda Jakarta high school futsal players. The sampling technique was purposive sampling technique, so the sample in this study was 20 people. The instrument in this research uses a shooting test to measure the shooting accuracy abilities of futsal players. Data analysis and hypothesis testing use comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significance level of $\alpha = 0.05$. Based on the data analysis carried out, the results obtained: there is an influence of lateral boundand scissor jump training on the shooting accuracy ability of Yappenda Jakarta High School futsal players and scissor jump training has more influence on shooting accuracy ability with the acquisition of the "t" test coefficient, namely $t_{count} = 0.13 > t_{table} = 1.73$.

Keywords : *Lateral Bound, Scissor jump, Shooting Accuracy Ability*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Latihan *Lateral bound* dan *Scissor jump* Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Klub Futsal SMA Yappenda Jakarta. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hermawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, selaku Koorprodi. Kemudian saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga saya berterima kasih kepada Bapak **Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak **Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada Orang Tua peneliti Ayah **Ardi** dan Ibu peneliti **Hermizawati** beserta Saudara peneliti **Fikri Fadilah** yang selalu menyemangati peneliti untuk membuat skripsi ini, tidak lupa juga peneliti ucapkan terima kasih kepada **Sudir Almansyah** selaku guru olahraga SMA Yappenda Jakarta dan **Muh Al Firdaus** yang telah membantu peneliti dalam penelitian skripsi ini. Serta peneliti ucapkan terima kasih kepada semua senior yang ada di kontrakan yang selalu membakar semangat peneliti untuk mengerjakan skripsi ini

Akhir kata peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu peneliti. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 10 Juli 2024

DF

DAFTAR ISI

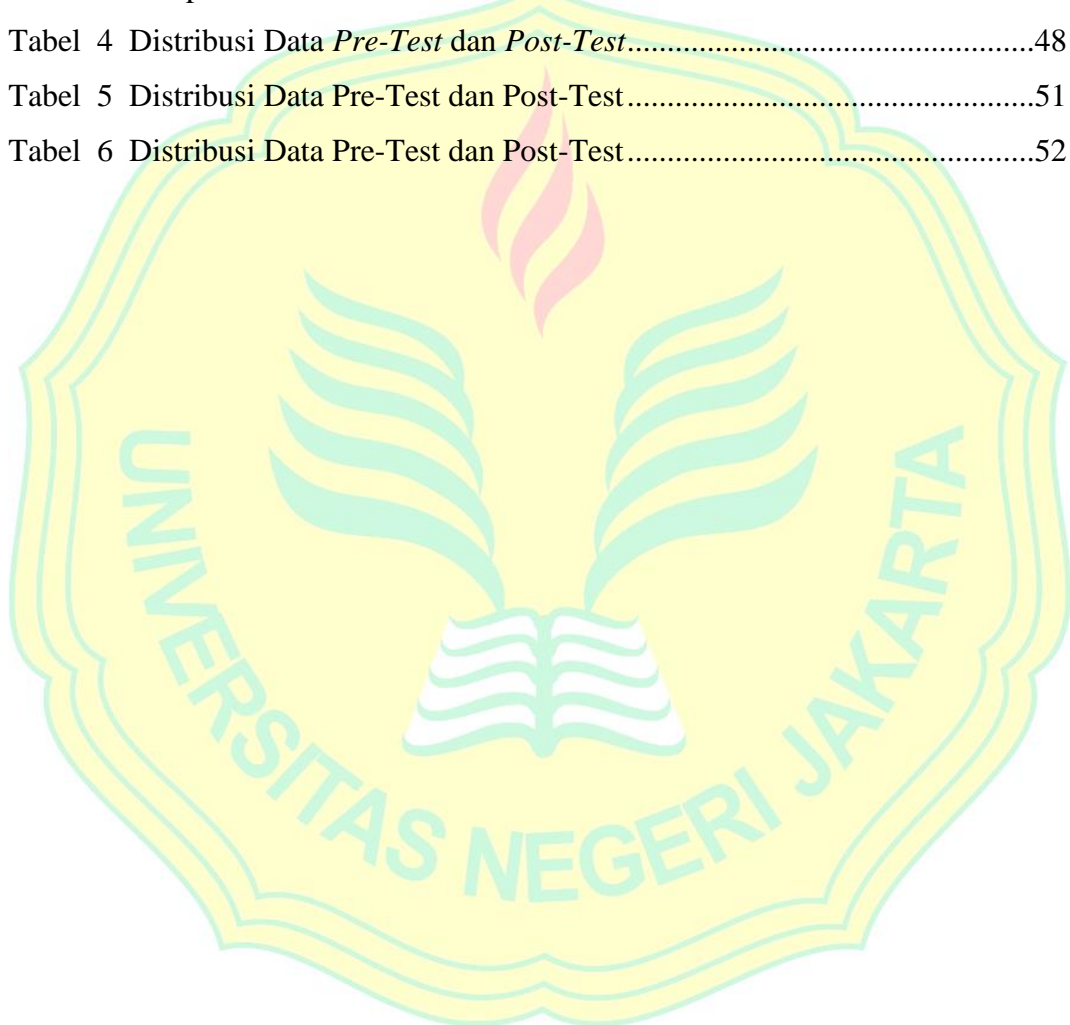
	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. Karakteristik Futsal	10
2. Pengertian <i>Shooting</i>	18
3. Latihan <i>Plyometric</i>	26
a) <i>Lateral Bound</i>	31
b) <i>Scissor jump</i>	32
4. Karakteristik anak Usia 15-17.....	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40

D.	Populasi dan Sampel	41
E.	Teknik Pengumpulan Data	42
F.	Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Deskripsi Data	48
B.	Pengujian Hipotesis	52
C.	Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		58
A.	Kesimpulan.....	58
B.	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		60
DAFTAR LAMPIRAN		63
RIWAYAT HIDUP		88



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Volume dan intensitas latihan	28
Tabel 2	Populasi Penelitian Pemain Putra	41
Tabel 3	Sampel Penelitian Pemain Putra Senior dan Junior	42
Tabel 4	Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48
Tabel 5	Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test	51
Tabel 6	Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 <i>Passing Futsal</i>	14
Gambar 2 <i>Controlling Futsal</i>	14
Gambar 3 <i>Chipping futsal</i>	15
Gambar 4 <i>Dribbling futsal</i>	16
Gambar 5 <i>Shooting futsal</i>	16
Gambar 6 <i>Shooting dengan punggung kaki</i>	19
Gambar 7 <i>Shooting dengan ujung kaki</i>	20
Gambar 8 Gerak biomekanik pada saat <i>shooting</i>	23
Gambar 9 Otot tungkai bagian atas dan bawah	25
Gambar 10 <i>Lateral Bound</i>	31
Gambar 11 <i>Scissor jump</i>	32
Gambar 12 Desain Penelitian	40
Gambar 13 Tes ketepatan <i>Shooting</i>	44
Gambar 14 Grafik Histogram Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Akurasi <i>Shooting</i>	49
Gambar 15 Grafik Histogram Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Akurasi <i>Shooting</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tes Normalitas.....	63
Lampiran 2 Data Seluruh Tes Awal Sampel.....	66
Lampiran 3 Daftar Hasil Ranging Sampel.....	67
Lampiran 4 Daftar Pembagian Kelompok.....	68
Lampiran 5 Program Latihan Lateral Bound dan Scissor Jump.....	69
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 7 Surat Menyurat.....	84

