

**EFEKTIVITAS LATIHAN *DEPTH JUMP TO THE BOX* DAN
JUMP SQUAT DALAM MENINGKATKAN *POWER* OTOT
TUNGKAI ATLET SEPAK BOLA RAGA NEGERI
*FOOTBALL ACADEMY***



Zaki Mubarak

1602621081

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

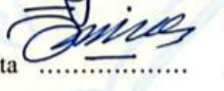
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 198506182015041002		20/01/26

Pembimbing II		
Dr. Juriana, M.Si, Psikolog. NIP. 197606242005012005		15/01/26

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. NIP. 197505142001121001	Ketua		19/01/26

Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 197409042005012001	Sekretaris		19/01/26
--	------------	--	----------

Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		20/01/26
--	---------	--	----------

Dr. Juriana, M.Si, Psikolog. NIP. 197606242005012005	Anggota		15/01/26
---	---------	--	----------

Lita Mulia, M.Pd. NIP. 198612302024212001	Anggota		20/01/26
--	---------	--	----------

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

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 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 dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian 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, 5 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Zaki Mubarak

NIM.1602621081



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Zaki Mubarak
NIM : 1602621081
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : zmubarak0808@gmail.com

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

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

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN *DEPTH JUMP TO THE BOX* DAN *JUMP SQUAT* DALAM
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET SEPAKBOLA RAGA NEGERI
FOOTBALL ACADEMY

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026

Penulis

(Zaki Mubarak)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan begitu banyak rahmat karunia dan anugerah serta sehat kepada penulis. Pada kesempatan ini izinkan penulis memberikan persembahan kepada:

1. Allah SWT, atas anugerahnya telah memberikan kekuatan, petunjuk, serta menyertai perjalanan penulis sepanjang perjalanan studi ini.
2. Kedua orang tua saya, Ibu Neneng dan Bapak Jejen yang tanpa kenal lelah merawat dan mendidik penulis sejak kecil hingga sampai saat ini tanpa mengeluh dan meminta timbal balik. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Ibu dan Bapak harus selalu ada dalam setiap perjalanan serta pencapaian hidup saya. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang ibu bapak lalui.
3. Kedua kakak saya, Nurul Maulana dan Siti Latifatun Hasanah, serta adik saya Muhammad Rangga Al-Zajuli. Terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
4. Teman-teman dan sahabat yang sudah memberikan semangat dan menemani proses penulisan skripsi ini.
5. Para pelatih KOP *Soccer* Futsal UNJ.
6. Keluarga besar KOP *Soccer* Futsal UNJ, yang telah menjadi wadah bagi penulis untuk dapat mengembangkan kemampuan serta meraih prestasi selama ini.
7. Dosen pembimbing akademik, Ibu Lita Mulia, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
8. Dosen pembimbing I, Bapak Nur Fitranto, M.Pd. yang telah membantu dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
9. Dosen pembimbing II, Dr. Juriana, M.Si.Psi. yang telah membantu dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan dan keberkahan.

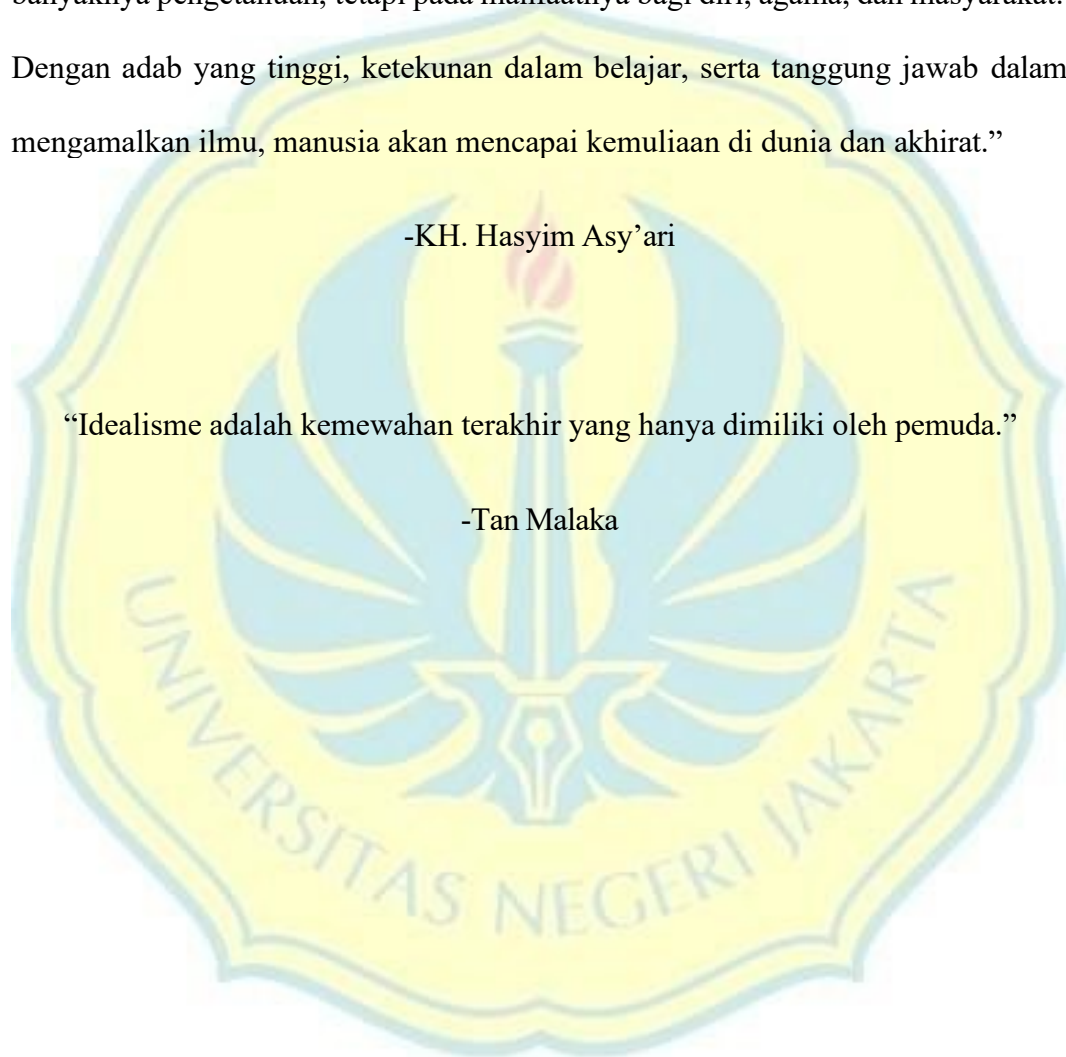
MOTTO

“Ilmu harus dicari dengan niat yang lurus, diamalkan dengan keikhlasan, dan dijaga dengan akhlak yang mulia. Keberkahan ilmu tidak terletak pada banyaknya pengetahuan, tetapi pada manfaatnya bagi diri, agama, dan masyarakat. Dengan adab yang tinggi, ketekunan dalam belajar, serta tanggung jawab dalam mengamalkan ilmu, manusia akan mencapai kemuliaan di dunia dan akhirat.”

-KH. Hasyim Asy'ari

“Idealisme adalah kemewahan terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda.”

-Tan Malaka



Intelligentia - Dignitas

**EFEKTIVITAS LATIHAN *DEPTH JUMP TO THE BOX* DAN *JUMP SQUAT* DALAM MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET
SEPAK BOLA RAGA NEGERI *FOOTBALL ACADEMY***

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbandingan efektivitas metode latihan *depth jump to the box* dan *jump squat* terhadap kemampuan *power* otot tungkai atlet sepak bola Raga Negeri FA. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 40 atlet Raga Negeri FA. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 30 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *force plate* untuk mengukur tinggi lompatan atlet. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik uji t.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Metode latihan *depth jump to the box* efektif dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet Raga Negeri FA. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 0,9994 > t_{tabel} = 0,4973$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (2) Metode latihan *jump squat* efektif dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet Raga Negeri FA. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 0,9966 > t_{tabel} = 0,4973$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (3) Metode latihan *depth jump to the box* lebih efektif dari latihan *jump squat* dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 0,9046 > t_{tabel} = 0,3610$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil rata rata metode latihan *depth jump to the box* meningkat dari 32,47 pada *pre test* menjadi 37,20 pada *post test*, dengan persentase peningkatan sebesar 4,73. Sementara itu, hasil rata rata metode latihan *jump squat* meningkat dari 32,40 pada *pre test* menjadi 34,14 pada *post test*, dengan persentase peningkatan sebesar 1,73. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai, meskipun penerapan metode latihan *depth jump to the box* menunjukkan peningkatan *power* otot tungkai yang lebih tinggi.

Kata Kunci : Latihan *depth jump to the box*, *jump squat*, dan *power* otot tungkai

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECTIVENESS OF DEPTH JUMP TO THE BOX AND JUMP
SQUAT TRAINING IN INCREASING LEG MUSCLE POWER AMONG
FOOTBALL ATHLETES AT RAGA NEGERI FOOTBALL ACADEMY
ABSTRACT**

This study aimed to examine the effectiveness of depth jump to the box and jump squat training methods on leg muscle power among football athletes at Raga Negeri Football Academy. An experimental method with a pretest–posttest design was employed. The population of this study consisted of 40 athletes from Raga Negeri Football Academy. A purposive sampling technique was used to select 30 athletes as the research sample. A force plate was utilized as the research instrument to measure jump height as an indicator of leg muscle power. The collected data were analyzed using a t-test statistical technique.

The results of the study indicate that: (1) the depth jump to the box training method was effective in increasing leg muscle power among Raga Negeri FA athletes, as evidenced by a t-value ($t_{\text{count}} = 0.9994$) greater than the critical value ($t_{\text{table}} = 0.4973$) at a significance level of $\alpha = 0.05$; (2) the jump squat training method was also effective in improving leg muscle power, as shown by $t_{\text{count}} = 0.9966 > t_{\text{table}} = 0.4973$ at $\alpha = 0.05$; and (3) the depth jump to the box training method was more effective than the jump squat method in increasing leg muscle power, indicated by $t_{\text{count}} = 0.9046 > t_{\text{table}} = 0.3610$ at $\alpha = 0.05$.

The mean leg muscle power score for the depth jump to the box group increased from 32.47 in the pretest to 37.20 in the posttest, representing an improvement of 4.73%. In contrast, the mean score for the jump squat group increased from 32.40 in the pretest to 34.14 in the posttest, with an improvement of 1.73%. Based on these findings, it can be concluded that both training methods are effective in enhancing leg muscle power; however, the depth jump to the box training method results in a greater improvement compared to jump squats training.

Keywords: Depth Jump to the Box Training, Jump Squat, and Leg Muscle Power

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Depth Jump to The Box* dan *Jump Squat* dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Atlet Sepakbola Raga Negeri *Football Academy*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta; **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Pembina Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Soccer* dan Futsal Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Juriana, M.Si.Psikolog.** selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan motivasi, arahan, dan saran; serta Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama masa studi.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada **Dr. Iwan Hermawan, M.Pd.** selaku dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membantu dan memfasilitasi kebutuhan instrumen tes penelitian, serta kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama proses perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Direktur Teknis dan manajemen Raga Negeri *Football Academy* atas izin dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Secara khusus, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada ayahanda, ibunda, dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, mental, finansial, serta motivasi tanpa henti dalam setiap langkah perjuangan penulis. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Soccer* dan Futsal Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi wadah pembelajaran, pengembangan diri, serta sumber pengalaman berharga bagi penulis.

Terakhir, penulis mengapresiasi diri sendiri, Zaki Mubarak, atas dedikasi, ketekunan, dan semangat pantang menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga proses yang telah dilalui menjadi bekal untuk terus tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dalam ridha dan keberkahan Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bogor, 23 Januari 2026

Intelligentia - Dignitas
ZM

DAFTAR ISI

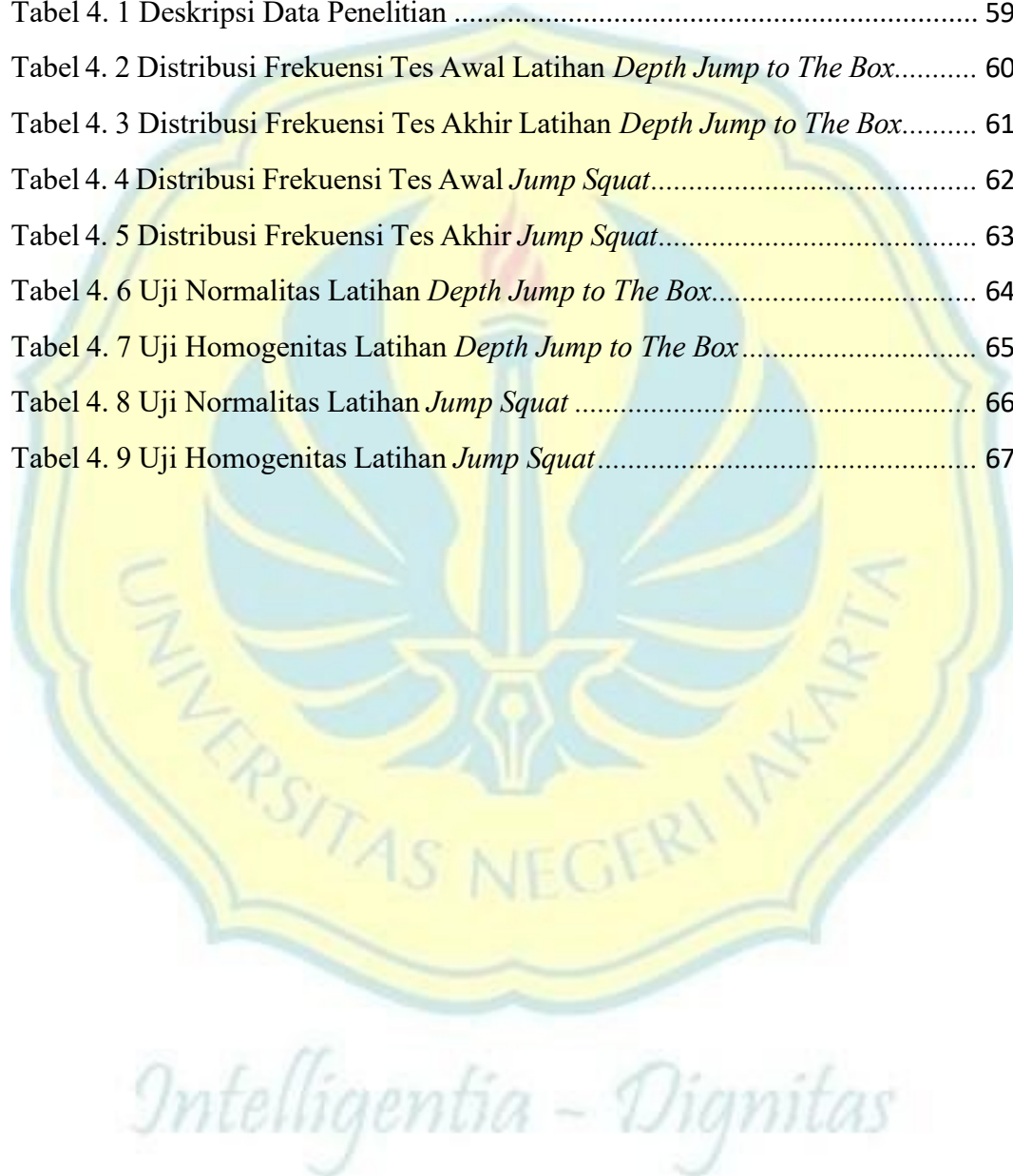
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	20
3. Hakikat Latihan <i>Jump Squat</i>	23
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	27
5. Karakteristik Usia 17 Tahun	30
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Pengajuan Hipotesis.....	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian	46

D. Populasi dan Sampel.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Homogenitas	55
3. Uji T.....	56
G. Hipotesis Statistik	58
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Pengajuan Hipotesis.....	63
C. Pembahasan	69
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
 DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	78
RIWAYAT HIDUP	122

Intelligentia - Dignitas

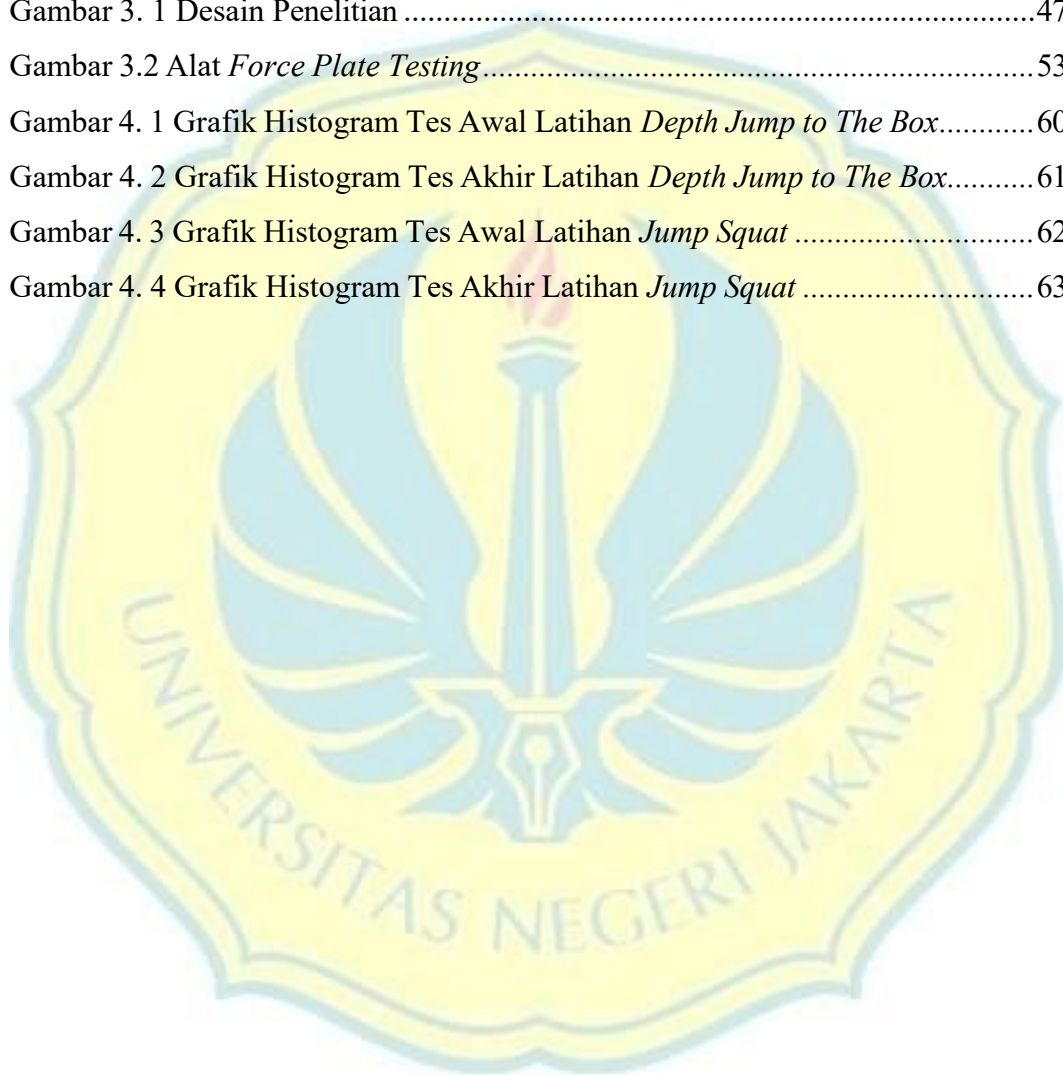
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelebihan Latihan <i>Depth Jump to The Box</i> dan <i>Jump Squat</i>	39
Tabel 2.2 Kekurangan Latihan <i>Depth Jump to The Box</i> dan <i>Jump Squat</i>	42
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Jump Squat</i>	62
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Jump Squat</i>	63
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	64
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	65
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Latihan <i>Jump Squat</i>	66
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Latihan <i>Jump Squat</i>	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Depth Jump to The Box</i>	22
Gambar 2.2 <i>Jump squat</i>	27
Gambar 2.3 Anatomi otot tungkai	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	47
Gambar 3.2 Alat <i>Force Plate Testing</i>	53
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tes Awal Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	60
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tes Akhir Latihan <i>Depth Jump to The Box</i>	61
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Tes Awal Latihan <i>Jump Squat</i>	62
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Tes Akhir Latihan <i>Jump Squat</i>	63



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Penelitian.....	78
Lampiran 2 Surat Balasan Dari <i>Management</i> Raga Negeri FA	79
Lampiran 3 Validasi Program Latihan.....	80
Lampiran 4 Data Kelompok <i>Depth Jump to The Box</i>	81
Lampiran 5 Data Kelompok <i>Jump Squat</i>	82
Lampiran 6 Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	83
Lampiran 7 Data Tes Awal dan Tes Akhir	87
Lampiran 8 Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku	89
Lampiran 9 Perhitungan Pengujian Hipotesis	93
Lampiran 10 Program Latihan.....	96
Lampiran 11 Diagram Tes Awal.....	111
Lampiran 12 Diagram Tes Akhir	115
Lampiran 13 Dokumentasi Tes Awal Sampai Tes Akhir	119

Intelligentia - Dignitas