

**STUDI EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP  
DAN SINGLE-LEG TUCK JUMP TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL**



**OLEH :**

**MUHAMMAD FAISAL AKBAR  
NIM. 2010122310016**

**ARTIKEL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**BANJARBARU**

**2024**

## ABSTRAK

Muhammad Faisal Akbar, (2024). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Single-Leg Tuck Jump Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dari Sebagian siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Belawang memiliki tingkat kemampuan *shooting* yang kurang baik dari segi power otot tungkai. keseimbangan dan tumpuan Ketika melakukan *shooting* kurang keras sehingga menyebabkan bola yang di tendang tidak melesat dengan cepat dan tidak akurat . Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh dan seberapa besar penerapan metode *plyometric Split Squat Jump* maupun *Single-Leg Tuck Jump* yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa yang ikut dalam pelatihan. Prosedur cara yang diterapkan dalam penelitian ini yakni Eksperimen semu dengan desain *Two-Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian yakni siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Belawang. Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang. Hasil dihipotesis dengan menerapkan sebelum diuji maupun setelah diuji *shooting* kearah gawang. Analisis data mencakup uji Normalitas, uji Homogenitas dan Uji T berpasangan menggunakan SPSS versi 29. Data riset menyatakan ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan yang signifikan dengan nilai  $p \text{ sig } 0,001 < 0,05$ . Ada pengaruh latihan *single-leg tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan yang signifikan dengan nilai  $p \text{ sig } 0,006 < 0,05$ .

***Kata kunci: Plyometrik, Otot Tungkai, Shooting, Futsal***

## **ABSTRACT**

Muhammad Faisal Akbar, (2024). *Experimental Study of the Effect of Split Squat Jump and Single-Leg Tuck Jump Training on Shooting Ability in Futsal Extracurricular Students, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Mentor: (I) Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.*

*According to the findings derived from field observations, some of the students participating in extracurricular futsal at SMPN 4 Belawang had poor shooting abilities in terms of leg muscle power, balance and focus when shooting is not hard enough, causing the ball that is kicked not to fly quickly and inaccurately. The purpose of this study is to establish the impact and extent of the application of the Split Squat Jump and Single-Leg Tuck Jump plyometric exercises given to improving shooting abilities in students participating in extracurricular activities. The research employed a quasi-experimental approach utilizing a Two-Group Pretest-posttest Design. The research population was extracurricular students at SMPN 4 Belawang. The sample for this research consisted of 12 people. Data was collected using pretest and posttest shooting towards the goal. Data analysis included the Normality Test, the Homogeneity Test and the Paired Sample T-Test using SPSS version 29. The research results showed that the split squat jump exercise had an effect on the shooting ability of futsal extracurricular students in the form of a significant increase with a p value of  $0.001 < 0.05$ . There is an effect of single-leg tuck jump training on the shooting ability of futsal extracurricular students in the form of a significant increase with a p value of  $0.006 < 0.05$ .*

**Keywords:** *Plyometric, Leg Muscle, Shooting, Futsal*

## **MOTTO & PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

*“Ilmu Itu Lebih Baik Dari Pada Harta, Ilmu Akan Menjaga Engkau Dan Engkau Akan Menjaga Harta. Ilmu Itu Adalah Penghukum (Hakim) Sedangkan Harta Adalah Yang Terhukum. Kalau Harta Itu Berkurang Apabila Dibelanjakan, Tetapi Ilmu Akan Bertambah Apabila Dibelanjakan”*

*( Ali bin Abi Thalib )*

*“Pendidikan setingkat dengan olahraga dimana memungkinkan setiap orang untuk bersaing”*

*( Joyce Meyer )*

### **PERSEMBAHAN :**

*Karya ini didedikasikan kepada :*

- 1. Orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dukungan dari segi moril atau material.*
- 2. Kakak yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta doa-doanya untuk saya.*
- 3. Rekan yang sudah membantu dalam penelitian ini.*
- 4. Saya sendiri yang telah berhasil menyelesaikan tugas akhir ini.*


**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT*  
*JUMP* DAN *SINGLE-LEG TUCK JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN SHOOTING PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

Oleh :

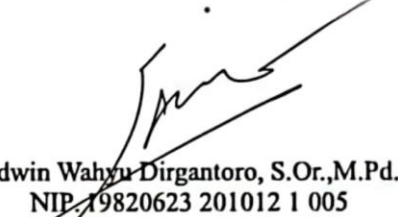
Muhammad Faisal Akbar  
NIM 2010122310016

Pembimbing Utama



Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19900416 201903 1 009

Pembimbing Pendamping



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
NIP. 19820623 201012 1 005

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



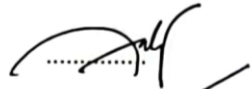
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19780731 200212 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 18 April 2024

### Dewan Penguji

1. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Utama



2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Pembimbing Pendamping



3. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Penguji



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Ferdinanto, M. Pd.  
NIP. 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Muhammad Faisal Akbar  
Nim : 2010122310016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 05 Juli 2024  
Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Faisal Akbar  
2010122310016

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Single-Leg Tuck Jump Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani(PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian artikel ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru Dan Sekaligus Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
8. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
9. Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. Selaku penguji artikel yang telah

membantu dan memberikan masukan.

10. Kepada kedua Orang Tua saya Muhammad Said dan Jubaidah yang telah memberikan kasih sayang dan do'a restu selama ini.
11. Kepada Guru Olahraga SMPN 4 Belawang yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh Peserta Didik SMPN 4 Belawang yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan telah membantu penelitian ini.
13. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 05 Juli 2024



Muhammad Faisal Akbar  
2010122310016

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB IV KESIMPULAN.....</b>	<b>17</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>18</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>21</b>
<b>DOKUMEN PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
<b>1. Hasil Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Hasil Uji Normalitas Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Pengujian Hipotesis Hasil Latihan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....</b>	<b>14</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Foto Sampel Dan Rekan Pembantu Penelitian .....	36
2. Penyampaian Serta Pengarahan Pengambilan Data Pretest Dan Latihan Yang Akan Dilakukan Selama Treatment .....	36
3. Pelaksanaan Pengambilan Data Pretest .....	37
4. Pelaksanaan Latihan Split Squat Jump.....	37
5. Pelaksanaan Latihan Single-Leg Tuck Jump.....	38
6. Pelaksanaan Pengambilan Data Posttest .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA).....	22
2. Sertifikat Plagiasi .....	23
3. Hasil Turnitin .....	25
4. Penunjuk Pembimbing Artikel .....	26
5. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama .....	27
6. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping .....	28
7. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Utama .....	29
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Pendamping .....	30
9. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama.....	31
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping.....	32
11. Format Tuntas Revisi .....	33
12. Surat Mohon Izin Penelitian dari Kampus ke Kepala Sekolah SMPN 4 Belawang .....	34