

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *SQUAT DEPTH JUMP*  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET  
FUTSAL PUTRA U 20 DI CLUB BANGKIT FUTSAL CLUB SURABAYA**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
MOCH RIFKY FAJAR.M  
NIM. 185900150**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN SQUAT DEPTH JUMP  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET  
FUTSAL PUTRA U 20 DI CLUB BANGKIT FUTSAL CLUB SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
untuk memenuhi sebagai  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**MOCH RIFKY FAJAR.M  
NIM. 185900150**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh:


**Moch Rifky Fajar. M**  
NIM 185900150

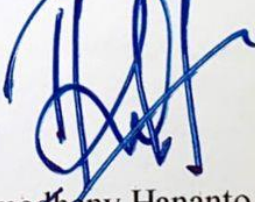
Judul proposal skripsi:

Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump  
Dan Squat Depth Jump Terhadap  
Peningkatan Daya Ledak Otot  
Tungkai Pada Atlet Futsal Putra U-  
20 Di Club Bangkit Futsal Club  
Surabaya

Mengetahui,  
Caprodi Penjas

Surabaya, 19 Januari 2022  
Dosen Pembimbing

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097302

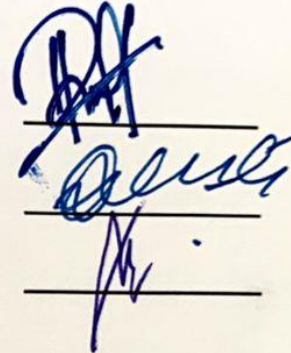
  
Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0701058802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moch Rifky Fajar.M dengan judul Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Squat Depth jump Terhadap Peninngkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Futsal PutraU-20 Di club bangkit futsal Club Surabaya  
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022

Dewan penguji:

1. Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd. Ketua
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Anggota
3. Dr. Abd. Cholid, M.Pd. Anggota

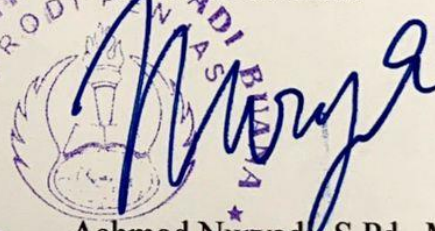


Mengesahkan,  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIDN. 0009026702

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang betanda tangan dibawah ini:

Nama : Moch Rifky Fajar.M  
NIM : 185900150  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pendidikan Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya .

Demikian pernyataan ini saya buat.

Sura  
Yang



Moch Rifky Fajar.M

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan knee tuck Jump Dan Squat Depth Jump Terhadap Daya ledak Otot Tungkai Pada Atlet futsal Putra U-20 Di Club Bangkit Futsal Club Surabaya” dengan lancar.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya, Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Pembimbing proposal skripsi Ramadhany Hananto Puriana, S,Pd., M.Pd yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan proposal skripsi

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                              | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I</b> .....                                   | <b>14</b>   |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                             | <b>14</b>   |
| <b>A. Latar Belakang</b> .....                       | <b>14</b>   |
| <b>B. Ruang lingkup dan Pembatasan Masalah</b> ..... | <b>17</b>   |
| <b>C. Rumusan Masalah</b> .....                      | <b>17</b>   |
| <b>D. Tujuan Penelitian</b> .....                    | <b>17</b>   |
| <b>E. Manfaat Penelitian</b> .....                   | <b>17</b>   |
| <b>BAB II</b> .....                                  | <b>19</b>   |
| <b>LANDASAN TEORI</b> .....                          | <b>19</b>   |
| <b>A. Hakikat Latihan</b> .....                      | <b>19</b>   |
| <b>B. Tujuan Latihan</b> .....                       | <b>20</b>   |
| <b>C. Prinsip Latihan</b> .....                      | <b>20</b>   |
| <b>b. Sejarah Futsal</b> .....                       | <b>23</b>   |
| <b>c. Perkembangan Futsal Di Indonesia</b> .....     | <b>24</b>   |
| <b>D. Squat Depth Jump</b> .....                     | <b>26</b>   |
| <b>Gambar 2.3</b> .....                              | <b>37</b>   |
| <b>Hipotesis Penelitian</b> .....                    | <b>38</b>   |
| <b>BAB III</b> .....                                 | <b>39</b>   |
| <b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....                   | <b>39</b>   |
| <b>A. Jenis dan Desain Penelitian</b> .....          | <b>39</b>   |
| <b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....          | <b>40</b>   |
| <b>C. Populasi Dan Sampel Penelitian</b> .....       | <b>40</b>   |
| <b>D. Variabel Penelitian</b> .....                  | <b>41</b>   |
| <b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....              | <b>42</b>   |
| <b>F. Instrumen Pengumpulan Data</b> .....           | <b>42</b>   |
| <b>G. Prosedur Penelitian</b> .....                  | <b>42</b>   |
| <b>H. Teknik Analisis Data</b> .....                 | <b>42</b>   |
| <b>BAB IV</b> .....                                  | <b>43</b>   |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....         | <b>43</b>   |
| <b>A. Hasil Penelitian</b> .....                     | <b>43</b>   |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>B. Pembahasan .....</b>              | <b>44</b> |
| <b><i>BAB V.....</i></b>                | <b>50</b> |
| <b><i>KESIMPULAN DAN SARAN.....</i></b> | <b>50</b> |
| <b>A. Kesimpulan.....</b>               | <b>50</b> |
| <b>B. Saran .....</b>                   | <b>50</b> |
| <b><i>DAFTAR PUSTAKA.....</i></b>       | <b>51</b> |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel  |    |
| 2.1 Nilai Loncat tegakan .....                       | 25 |
| 4. 1 Hasil Nilai pretest Test Tinggi Lompatan .....  | 35 |
| 4. 2 Hasil Nilai posttest Test Tinggi Lompatan ..... | 35 |
| 4.3 <i>descriptive statistic</i> .....               | 36 |
| 4.4 <i>Test of Normality</i> .....                   | 36 |
| 4.5 <i>Test of homogeny of variances</i> .....       | 37 |
| 4.6 <i>Paired samples Test</i> .....                 | 37 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar                            |    |
| 2.1 Latihan knee tuck jump.....   | 15 |
| 2.2 Latihan squat depth jump..... | 18 |
| 2.3 kerangka berfikir.....        | 27 |
| 3.1 desain penelitian.....        | 29 |

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat izin penelitian ..... 45
2. Surat balasan peneilitan dari club ..... 46
3. Pengambilan data ..... 47