

**PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA
PEMAIN SEKOLAH FUTSAL SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

RAHMANA YOLA SADEWA

175900190

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI 2021**

**PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN
SEKOLAH FUTSAL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

RAHMANA YOLA SADEWA

175900190

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN JASMANI 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rahmana Yola Sadewa
NIM 175900190

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN
SEKOLAH FUTSAL SURABAYA

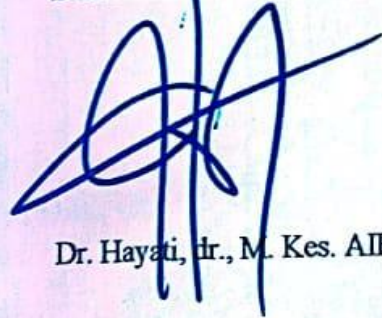
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 15 Februari 2021

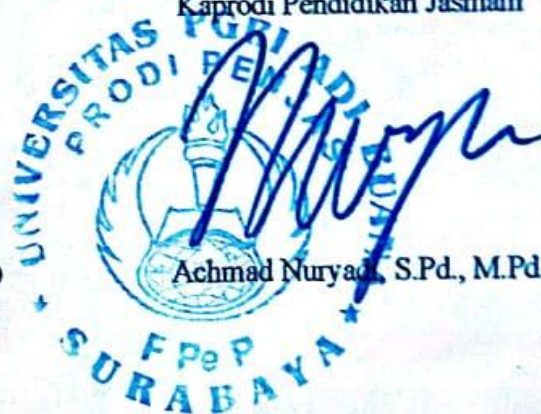
Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Dr. Hayati, dr., M. Kes. AIFO



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh **Rahmana Yola Sadewa** dengan judul Pengaruh Latihan *Half Squat* terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Sekolah Futsal Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal

Dewan Penguji :

1. Dr. dr. Hayati, M.Kes.

Ketua

2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Anggota

3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Anggota



Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Rentina Hadi, M.Kes.

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rahmana Yola Sadewa
NIM : 175900190
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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.

Surabaya, 15 Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Rahmana Yola Sadewa

HALAMAN MOTTO

“Kehidupan adalah 10 persen apa yang terjadi pada Anda dan 90 persen adalah bagaimana Anda meresponnya.” - Lou Holtz

"Beberapa orang memimpikan kesuksesannya, sementara yang lainnya bangun setiap pagi untuk mewujudkan mimpinya" - Wayne Huizenga

*“Risk more than other think is safe. Care more than other think is wise. Dream more than other think is practical. Expect more than other think is possible” -
Claude T. Bissell*

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pemain Sekolah Futsal Surabaya” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Kedua orangtua dan keluarga besar dirumah yang selalu memberikan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan FPP yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kelancaran pelayanan dan urusan Akademik.
4. Ibu Dr. Hayati, dr., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan waktu bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Surabaya,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI.....	5
A. KAJIAN PUSTAKA.....	5
1. Permainan Futsal.....	5
a. Pengertian Futsal.....	5
b. Teknik Dasar Futsal.....	9
2. <i>Muscular Power</i> (Kekuatan Otot).....	11
a. Definisi <i>Muscular Power</i>	11
b. Model Latihan Power Otot Tungkai.....	12
3. Penelitian Terdahulu yang Relevan	15
4. Kerangka Konseptual	15
5. Hipotesis Penelitian.....	16

BAB III. METODE PENELITIAN.....	17
A. Rancangan Penelitian	
1. Desain Penelitian	17
2. Populasi dan Sampel Penelitian	18
3. Variabel Penelitian	18
4. Instrumen Penelitian Tentang Power Otot Tungkai	18
5. Teknik Pengumpulan Data	22
6. Teknik Analisis Data	22
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23
1. Penyajian Data	23
2. Analisa Data	25
B. Pembahasan	29
BAB V. PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian.....	20
Tabel 4.1. Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	24
Tabel 4.2. Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	24
Tabel 4.3. Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	25
Tabel 4.4. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen.....	26
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas Data.....	26
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas.....	27
Tabel 4.7. Hasil Uji T Kelompok Eksperimen.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal.....	7
Gambar 2.2. Gerakan Half Squat.....	13
Gambar 2.3. Kerangka Konseptual.....	15
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	17
Gambar 3.2. Tes <i>Vertical Jump</i>	19
Gambar 4.1. Peneliti melakukan <i>briefing</i>	23
Gambar 4.2. Latihan <i>Half Squat</i>	29
Gambar 4.3. Tes <i>Vertical Jump</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	34
Lampiran 2. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	35
Lampiran 3. Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	36
Lampiran 4. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	37
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan.....	38
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian.....	39
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	40