

ABSTRAK

Sadewa, Rahmana Y. 2021. *Pengaruh Latihan Half Squat terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Sekolah Futsal Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Hayati, dr., M.Kes. AIFO.
Kata Kunci : Latihan *Half Squat*, Power Otot Tungkai, Futsal.

Agar dapat bermain futsal secara maksimal, setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang baik. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Aspek fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah daya tahan otot, daya tahan cardio, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan *power*. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, seperti gerakan *half squat* termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban luar. *Half squat* adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan dua kelompok yang berbeda, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Desain dalam penelitian ini yang digunakan adalah “*control group design*”. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Dengan adanya data yang terkumpul digunakan untuk menjawab masalah peneliti dan menguji hipotesis penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur peningkatan *power* tungkai atlet futsal adalah *standing vertical jump* yaitu tes dengan mengukur *vertical jump* seseorang. Tes *vertical jump* dalam penelitian ini menggunakan papan *meter jump*.

Hasil uji-t yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa hasil dari signifikansi uji $t <$ dari taraf signifikansi 5%, yaitu $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim futsal Sekolah Futsal Surabaya ditolak, dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim futsal Sekolah Futsal Surabaya diterima.