

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN  
JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SD AL  
MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Membuat Skripsi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45



Oleh

**RAFLY ANANDA PUTRA**

**41182191220063**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM 45**

**2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
DI SD AL MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI

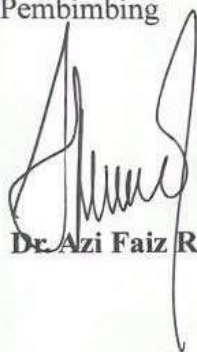
Oleh:

**RAFLY ANANDA PUTRA**

**41182191220063**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



**Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd.**

Bekasi 29 juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd**

**NIK: 45102072018005**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK  
BOLA DI SD AL MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**RAFLY ANANDA PUTRA**

**41182191220063**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji:

Pada tanggal 29 Juni 2026

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji I : Prof. Dr. Bujang, M.Si

Penguji II : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd

Penguji III : Dr. Hj. Ekowati, M.Pd



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK. 45101022012015

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Rafly Ananda Putra

NPM : 41182191220063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SD AL MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI” yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari Skripsi orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabutnya predikat kelulusan dan gelar kesarjanaannya)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Rafly Ananda Putra

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

"Bahwa manusia hanya akan memperoleh hasil dari apa yang telah ia usahakan"

(QS. An-Najm ayat 39)

"Bukan kesulitan yang membuat kita takut ,tetapi ketakutan yang membuat kita sulit jangan pernah mencoba untuk menyerah dan yakinlah pada kemampuan diri sendiri "

(Sayyidina Ali Bin Abi Thalib)

لَوْلَا الْمُرَبِّي مَا عَرَفْتُ رَبِّي

(Habib Muhammad bin Alawi al-Maliki al-Hasani)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tuaku tersayang, Ayahanda & Ibuku, kakak saya: dan serta adikku: yang selalu mendoakan tiada henti, dukungan, arahan, semangat, pengorbanan dan kasih sayang yang mungkin tidak dapat dibalaskan dengan mudah.  
Terima kasih semuanya
2. Kepada, khususnya para peserta ekstrakurikuler tenis meja yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.
3. Kepada, orang tak kalah penting kehadirannya yang selalu menemani dan senantiasa memberikan dukungan, doa, perhatian, semangat tanpa henti. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta motivasi yang selalu menguatkan langkah penulis dalam menyelesaikan karya ini.
4. Kepada para sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 22, yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Terakhir, karya ini penulis persembahkan untuk diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas usaha, kesabaran, dan kerja keras yang telah dilakukan dalam menyelesaikan pendidikan (S1).

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purpose sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan tendangan jarak jauh yang diukur dalam satuan meter. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan *box jump* selama 14 kali pertemuan, kemudian diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji hipotesis menggunakan uji t terhadap data *pretest* dan *posttest* yang dihitung secara manual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh setelah diberikan latihan *box jump*. Nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest*, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi..

**Kata Kunci:** *box jump*, tendangan jarak jauh, sepak bola, ekstrakurikuler.

## ABSTRAK

This study aims to determine the effect of box jump training on the long-range kicking ability of extracurricular soccer students at Al Muslim Tambun Elementary School, Bekasi Regency. The research method used is a quantitative method with a quasi-experimental design using One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 15 students selected using a purposeful sampling technique. The research instrument was a long-range kicking ability test measured in meters. Data collection was carried out through an initial test (pretest), providing treatment in the form of box jump training for 14 meetings, then ending with a final test (posttest). Data analysis was carried out using the Liliefors normality test and hypothesis testing using the t-test on pretest and posttest data calculated manually. The results of the study showed that there was an increase in long-range kicking ability after being given box jump training. The average posttest score was higher than the average pretest score, which indicated an increase in students' long-range kicking ability. The results of the hypothesis test showed that the  $t_{\text{count}}$  value was greater than the  $t_{\text{table}}$ , so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Thus, it can be concluded that box jump training has a significant effect on improving the long-distance kicking ability of extracurricular soccer students at Al Muslim Tambun Elementary School, Bekasi Regency.

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrahmannirrahim*

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SD AL MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI” penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta teman-angkatan 22 yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Muhammad Faiz Affandy, Muhammad Akas Nabawi Assudais, Muhammad Fiqqie Aulia, Exzel Jati Nova, Zaki Noerrafi Pramono, Bayu Andika Rahman, Arshinta Wahyu Enggar Lestari, Charent Nurananda Athan, Raja Nouval Army Putra. Selaku sahabat penulis yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis agar bisa menyelesaikan Skripsi ini dengan baik

8. Bapak Selaku bapak kandung yang memberikan fasilitas untuk menyusun proses Skripsi ini.
9. Ibu Selaku ibu kandung yang mengizinkan untuk memberi waktu luang yang banyak untuk anaknya dalam proses penyusunan Skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 29 Juni 2026



Rafly Ananda Putra

## DAFTAR ISI

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....              | 1   |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....         | i   |
| ABSTRAK .....                                    | iv  |
| KATA PENGANTAR.....                              | ix  |
| DAFTAR ISI .....                                 | xi  |
| BAB I .....                                      | xiv |
| PENDAHULUAN.....                                 | 1   |
| A.Latar Belakang.....                            | 1   |
| B.Identifikasi Masalah.....                      | 11  |
| C. Batasan Masalah.....                          | 11  |
| D. Rumusan Masalah.....                          | 12  |
| E. Tujuan Masalah.....                           | 12  |
| F. Manfaat Penelitian.....                       | 12  |
| G Definisi Operasional.....                      | 13  |
| BAB II.....                                      | 14  |
| KAJIAN TEORI.....                                | 14  |
| 1.Hakikat Sepak Bola.....                        | 14  |
| A. Permainan Sepak Bola .....                    | 14  |
| B. Macam Teknik Dasar Permainan Sepak Bola ..... | 18  |
| 2. Hakikat Latihan.....                          | 24  |
| A. Pengertian Latihan .....                      | 24  |
| B. Prinsip latihan.....                          | 26  |
| C. Tujuan Latihan .....                          | 27  |
| D. Profil Sekolah.....                           | 28  |
| 3. Hakikat Teknik <i>Long Pass</i> .....         | 30  |
| C. Hakikat ekstrakurikuler .....                 | 35  |
| D. Hakikat Pliometrik.....                       | 36  |
| E. Latihan <i>Box Jump</i> .....                 | 40  |
| F. Penelitian yang Relevan.....                  | 43  |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| G.Kerangka Berfikir.....               | 45 |
| H.Hipotesis Penelitian.....            | 46 |
| BAB III.....                           | 48 |
| METODE PENELITIAN.....                 | 48 |
| A.Metode Penelitian.....               | 48 |
| B.Populasi dan Sample.....             | 50 |
| C.Waktu dan Tempat.....                | 51 |
| D.Desain dan Instrumen Penelitian..... | 52 |
| E.Teknik analisis data.....            | 55 |
| BAB IV .....                           | 59 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN.....              | 59 |
| A. Hasil Penelitian .....              | 59 |
| B. Hasil Uji prasyarat.....            | 61 |
| BAB V.....                             | 66 |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....              | 66 |
| A. Kesimpulan .....                    | 66 |
| B. Saran.....                          | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                    | 68 |
| LAMPIRAN.....                          | 72 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Gambar2. 1 Menendang .....                            | 18 |
| Gambar2. 2 Menggiring .....                           | 19 |
| Gambar2. 3 Menyundul .....                            | 20 |
| <b>Gambar2. 4 Merampas</b> .....                      | 20 |
| Gambar2. 5 Lempar ke dalam .....                      | 21 |
| Gambar2. 6 Menjaga gawang .....                       | 22 |
| Gambar2. 7 Long Pass .....                            | 33 |
| Gambar2. 8 Box Jump .....                             | 42 |
| Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....                   | 52 |
| Gambar 3. 2 Langkah Langkah Penelitian .....          | 54 |
| <i>Gambar 3. 3 Langkah – Langkah penelitian</i> ..... | 55 |
| Gambar 3. 4 Gambar Penelitian .....                   | 55 |
| Gambar 4. 1 Diagram Batang Pretest dan Posttest ..... | 60 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Latihan<br>box jump..... | 59 |
| tabel 4. 2 Uji Normalitas .....                                                               | 61 |
| tabel 4. 3 Uji Normalitas .....                                                               | 62 |
| tabel 4. 4 Homogenitas.....                                                                   | 63 |
| tabel 4. 5 Uji Hipotesis.....                                                                 | 64 |



# UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus\_PUG035/AK 05/6/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Rafiq Ananda Putra  
NPM : 41182191220067  
Program Studi : PJKR

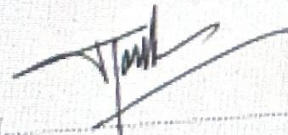
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan box jump Terhadap kemampuan Tendangan  
kiri dan kaki siswa ekstrakurikuler sepak bola Di SD Al-Hu/Um  
Tambak Jember Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji  
turnitin dengan persentase 12 % pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.  
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 13 Juni 2026

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$