

## ABSTRAK

**RUDI ANDREAS. NIM. 6123321049. Upaya Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Shooting* Melalui Variasi Latihan *Plyometrics* Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Portis Saentis Kab. Deli Serdang Usia 15-17 Tahun. (Pembimbing : Amir Supriadi  
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepakbola melalui variasi latihan *plyometrics* pada siswa SSB Portis Saentis Tahun 2017. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Poertis Saentis dengan jumlah 15 orang siswa SSB yang akan diberi tindakan berupa latihan variasi melalui metode latihan *plyometrics* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepakbola. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus dan pada akhir sesudah siklus. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam satu siklus, selama lima minggu dengan frekwensi delapan belas kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes awal diperoleh sebanyak 15 siswa SSB Portis Saentis Kab. Deli Sedang Usia 15-17 Tahun skor rata-rata (201) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (53,33%) untuk *power* otot tungkai secara klasikal belum memenuhi target sedangkan data *Shooting* skor rata-rata (46,77) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (66,67) secara klasikal belum memenuhi target. (2) Dari tes hasil latihan siklus I diperoleh data 15 siswa SSB Portis Saentis Kab. Deli Serdang Usia 15-17 Tahun memperoleh skor rata-rata (238,07) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (100%) pada *power* otot tungkai semua atlet sudah memenuhi target sedangkan untuk hasil *shooting* memperoleh skor rata-rata (63,90) dan skor setelah dikofersikan sebesar (100%).

Oleh karena dengan satu siklus siswa sudah mencapai target yang telah ditentukan maka siklus diberhentikan sampai dengan siklus I dan tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan variasi latihan *plyometrics* dapat memberikan peningkatan terhadap *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepakbola pada siswa SSB Usia 15-17 Portis Saentis Kab. Deli Serdang Tahun 2017.