

## ABSTRAK

**PUTRA KATAMSI SILAEN. Pengaruh Latihan *Calisthenics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlit Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia Budi Indah (Tasbi) Medan 2017. (Pembimbing : NONO HARDINOTO ) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2017.**

Daya ledak otot tungkai merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola, karena dalam olahraga sepakbola berlari, melompat, menendang, adalah hal yang sangat sering dilakukan dalam olahraga sepakbola, untuk melakukan tendangan, lompatan, dan berlari dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *calisthenics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlit usia 14-16 tahun sekolah sepakbola taman setia budi indah (Tasbi) Medan 2017.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 15 orang dari jumlah populasi 30 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive random sampel* (sampel diacak).Selanjutnya sampel bentuk latihan yaitu latihan menggunakan metode *Calisthenics*.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil daya ledak otot tungkai, maka dilakukan tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi empat (4) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan *statistic* uji *normalitas*, uji *F/Homogenitas*, uji Hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis latihan *calisthenics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil daya ledak otot tungkai pada atlet putera usia 14-16 tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia Budi Indah (TASBI) Medan tahun 2017, Dari hasil perhitungan diperoleh  $L_0 = 0,12$ . Pada taraf  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,220$ . Dengan demikian  $L_0 = 0,12 < L_{tabel} = 0,220$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  untuk  $\alpha = 0,05$  dan  $V_1 = n-1$  dan  $V_2 = n-1$  diperoleh  $F_{0,05(14,14)} = 2,48$ , ini berarti bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,16 < 2,48$ ), jadi data disimpulkan data pre – test dan post-test Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putera Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia budi Indah Tahun 2017 adalah Homogen.

Dari hasil perhitungan data hasil Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putera Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia budi Indah Tahun 2017 diperoleh  $t_{hitung} = 10$  dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1 = \frac{1}{2} \alpha = 0,95$  dengan dk  $n-1 = 14$  diperoleh harga  $t_{(0,05)} = 1,76$ , dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dimana  $10 > 1,76$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *calisthenics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet usia 14-16 tahun sekolah sepakbola taman setia budi indah (TASBI) medan 2017.