

## ABSTRAK

Petrus Teguh Ambarita (NIM 6183510002). “Pengaruh Latihan Kombinasi *Pliometrik Jump to Box* dan *Scissors Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola di Klub Partoba FC”.  
(Pembimbing : Rika Nailuvar Sinaga)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *latihan* kombinasi *Pliometrik Jump to Box* dan *Scissors Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola di Klub Partoba FC. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan serbaguna Universitas Negeri Medan Jln. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate. Waktu penelitian dilaksanakan mulai pada bulan Oktober – November 2022. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dalam frekuensi 3 kali seminggu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan jenis metode eksperimen desain *one group pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Berdasarkan nilai signifikan hitung yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $P < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai”.

Kata kunci: *Jump to Box*, *Scissors Jump*, Daya Ledak.



## **ABSTRACT**

**Petrus Teguh Ambarita (NIM 6183510002). “Pengaruh Latihan Kombinasi Pliometrik Jump to Box dan Scissors Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola di Klub Partoba FC”.**  
(Mentor : Rika Nailuvar Sinaga)

**Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023.**

The purpose of this study was to determine the effect of Jump to Box and Scissors Jump Pliometric combination Exercises on the Increase in Leg Muscle Explosive Power of Football Athletes at Partoba FC Club. This research was conducted in the multipurpose field of Medan State University Jln. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate. The time for the research was carried out from October to November 2022. The exercises were conducted in 16 meetings with a frequency of 3 times a week. The number of samples in this study were 20 people. This study uses a type of experimental method design one group pre-test and post-test. The results of the research data analysis obtained a significant increase in the sample studied. Based on the calculated significant value of  $0.000 < 0.05$  ( $P < 0.05$ ), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that "There is a significant effect of plyometric jump to box and scissor jump exercises on increasing the explosive power of the leg muscles".

**Keywords: Jump to Box, Scissors Jump, Limb Muscle Explosiveness**

