

ABSTRAK

SRI LANNI SIMANJUNTAK, “Kontribusi Latihan *Back-Up* dan *Box Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Jump Heading* Sepakbola Pada Pemain Usia 14 Tahun Sekolah Sepakbola Surya Putra Sampali Tahun 2015”.

Pembimbing Skripsi : M. NUSTAN HASIBUAN

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *back-up* dan latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra. Penelitian ini diadakan di lapangan sepakbola Surya Putra Sampali yang dilaksanakan pada tanggal 16 Januari sampai dengan 18 Februari 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan jumlah populasi 20 orang dengan jumlah sampel 12 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat). Selanjutnya diberikan kedua bentuk latihan tersebut yaitu *back-up* dan *box Jump*.

Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test dan pengukuran yaitu *test bridge-up* untuk kelenturan, *test vertical jump* untuk *power* otot tungkai, dan *test jump heading* kedinding untuk mengetahui hasil kemampuan *jump heading* sepakbola. penelitian dilaksanakan selama 5 (lima) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi dan uji- regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data *post test back-up* dan data *post test* hasil *jump heading* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar 110,86 serta f_{tabel} sebesar 4,96 dengan $\alpha = 0,05$ ($f_{hitung} > f_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *back-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.

Analisis hipotesis kedua, dari data *post test box jump* dan data *post test* hasil *jump heading* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar 60,75 serta f_{tabel} sebesar 4,96 dengan $\alpha = 0,05$ ($f_{hitung} > f_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a diterima. Jadi, latihan *box jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.

Analisis hipotesis ketiga, dari data *post test back-up* dan data *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,997 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 99,7%. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh F_{hitung} sebesar 1269,17 serta F_{tabel} sebesar 4,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *back-up* dan *box jump* secara bersama memberikan kontribusi yang signifikan

terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.



THE
Character Building
UNIVERSITY