

ABSTRAK

**MEIDY PURBA. NIM : 6113121055. Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Dan Latihan *Side Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016 (Pembimbing Skripsi : MAHMUDDIN)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan *double leg bound* dan latihan *side hop*.

Populasi adalah seluruh atlet futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016 berjumlah 19 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*, selanjutnya akan diberikan latihan *double leg bound* dan latihan *side hop*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu *tes standing broad jump* untuk mengetahui kemampuan *power* otot tungkai atlet futsal tersebut. Penelitian dilaksanakan selama 5 (enam) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji t - tidak berpasangan.

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai diperoleh t_{hitung} sebesar 1,92 serta t_{tabel} sebesar 1,77 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016.