

ABSTRAK

**DAVID H.HUTAHAEAN. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan *Scissor Jump* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Long Passing* Pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012. (Pembimbing: M. ISMAIL)
Skripsi. Medan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED. 2012.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan *Scissor Jump* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Long Passing* Pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola Harapan Jaya Pematang Siantar. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Usia 15-16 tahun yang berjumlah 25 atlet. Sampel penelitian ini adalah atlet SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Usia 15-16 tahun yang berjumlah 16 orang. Dengan teknik pengambilan *porposif sampling*. Penelitian ini terdiri dari dua Variabel bebas dan dua Variabel terikat, sebagai Variabel bebas adalah latihan *Split Jump* dan latihan *Scissor Jump* dan sebagai Variabel terikat adalah peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Long Passing*.

Pengujian hipotesis satu ($t_{hitung} = 3,27 > t_{tabel} = 1,90$ pada $\alpha = 0,05$). Kesimpulan bahwa latihan *split jump* dapat mempengaruhi meningkatkan *Power* Otot Tungkai pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012. Pengujian hipotesis kedua ($t_{hitung} = 4,18 > t_{tabel} = 1,90$ pada $\alpha = 0,05$). Kesimpulan bahwa latihan *scissor jump* dapat mempengaruhi meningkatkan *Power* Otot Tungkai pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012. Pengujian hipotesis ketiga diperoleh ($t_{hitung} = 0,52 < t_{tabel} = 1,76$). Kesimpulan bahwa latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada *scissor jump* didalam meningkatkan *Power* Otot Tungkai pada Pemain Sepakbola

Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012. Pengujian hipotesis keempat ($t_{hitung} = 12,66 > t_{tabel} = 1,90$ pada $\alpha = 0,05$). Kesimpulan bahwa latihan *split jump* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *long passing* pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012. Pengujian hipotesis kelima ($t_{hitung} = 6,07 > t_{tabel} = 1,90$ pada $\alpha = 0,05$). Kesimpulan bahwa latihan *scissor jump* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *long passing* pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012. Pengujian hipotesis keenam ($t_{hitung} = 1,07 < t_{tabel} = 1,76$), kesimpulan bahwa latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *scissor jump* terhadap mempengaruhi peningkatan kemampuan *long passing* pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Harapan Jaya Pematangsiantar Tahun 2011/2012.