

## ABSTRAK

**MUHAMMAD NIZAR. NIM. 0612266210007. Kontribusi Latihan Kontribusi Latihan *Medicine Ball Leg Toss* Dan *Box Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Long Passing* Pemain Usia 14 Tahun Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.**

**(Pembimbing : H. IBRAHIM WIYAKA)**

**Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan, yaitu latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump*.

Populasi adalah seluruh atlet yaitu 103 orang pemain .Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* . *Instrument* penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran adalah tes *vertical jump* (loncat tegak) untuk *power* otot tungkai, tes *sit and reach* untuk kelentukan otot pinggang dan tes *long passing* untuk mengetahui hasil *long passing*. Penelitian dilaksanakan selama 4 (empat) minggu dengan *frekwensi* 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-data *post-tes medicine ball leg toss* dan data *post-test* hasil *long passing* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh  $f_{hitung}$  sebesar -0,42 serta  $f_{tabel}$  sebesar 4,41 dengan  $\alpha=0,05$  ( $f_{hitung} < f_{tabel}$ ) berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Jadi latihan *medicine ball leg toss* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.

Analisis hipotesis kedua data-data *post-tes box jump* dan data *post-tes* hasil *long passing* dilakukan dengan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi diperoleh  $f_{hitung}$  sebesar 0,29 serta  $f_{tabel}$  sebesar 4,41 dengan  $\alpha=0,05$  ( $f_{hitung} < f_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak Jadi latihan *box jump* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga, Dari data *post-test medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* terhadap peningkatan hasil *long passing* dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 53,06 serta  $F_{tabel}$  sebesar 4,41 Jadi latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.

