

ABSTRAK

**ASRUL PANE. Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dengan Latihan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP PANCA BUDI Medan Tahun 2014.
(Pembimbing : BAKTI SITEPU)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan
2014**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing pemain regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *squat jump* dan *box jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan Tahun 2014. Dengan didapatkannya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para Pelatih, Guru Penjas, pemerhati olahraga, maupun insan yang membacanya.

Penelitian ini dilaksanakan pada 12 Mei s/d 11 Juni 2014. Penelitian dilaksanakan 6 (enam) minggu dalam frekuensi 4 (empat) kali seminggu yaitu Senin, Rabu, jum'at dan Sabtu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 16 orang digunakan dengan *total sampling*. Selanjutnya diberikan kedua bentuk latihan tersebut yaitu *squat jump* dan *box jump*.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil kekuatan otot tungkai, maka dilakukan tes loncat dada selama 1 menit, *leg dynameter* dan hasil tendangan. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga (4) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan *statistic* uji *normalitas*, uji *F/Homogenitas*, uji Keberartian *Regresi*.

Analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014. Hal ini memberikan pengertian bahwa latihan *squat jump* yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan. Hal ini memberikan pengertian bahwa latihan *box jump* yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Analisis hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* lebih besar pengaruhnya dengan latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014.