

ABSTRAK

**RIZKI DERMAWAN. NIM. 6101121040. Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* dan Latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai Terhadap Jauhnya Lemparan kedalam (*Throw in*) pada Permainan Sepakbola SSB Kala Cakti U-14 Kisaran Tahun 2014/2015. (Pembimbing :BAKTI SITEPU)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED Tahun 2015**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* dan Latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai terhadap Jauhnya Lemparan kedalam (*Throw in*) pada permainan Sepakbola SSB Kala Cakti U-14 Kisaran Tahun 2014/2015. Serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara Latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai Terhadap Jauhnya Lemparan kedalam (*Throw in*) pada permainan Sepakbola SSB Kala Cakti U-14 Kisaran tahun 2014/2015.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Kala Cakti 126 Kisaran, Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 12 Desember 2014 sampai 15 Januari 2015. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 orang dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015 dengan jumlah 14 orang atlet.

Dari hasil perhitungan uji hipotesis I diperoleh harga $t_{hitung} (8,63) > t_{tabel} (1,94)$, Maka hipotesis I dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa “Latihan *Medicine Ball Throw* dapat meningkatkan lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepakbola SSB Kala Cakti U-14 Kisaran tahun 2014/2015”. Hasil uji hipotesis II, diperoleh harga $t_{hitung} (6,56) > t_{tabel} (1,94)$, Maka hipotesis II dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa “Latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai dapat meningkatkan lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepakbola SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015”. Hasil uji hipotesis III diperoleh harga $t_{hitung} (2,36) > t_{tabel} (1,78)$, Maka hipotesis III dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa “Latihan *Medicine Ball Throw* lebih besar pengaruhnya terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) dibanding latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai pada atlet SSB Kala Cakti U-14 Kisaran tahun 2014/2015.