

SKRIPSI, April 2014
Deddy Kurniawan.S
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

LATIHAN *LEG PRESS* LEBIH BAIK DARI PADA LATIHAN SQUAT RESISTANCE UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN FUTSAL

Terdiri dari VI Bab, 125 Halaman, 17 Tabel, 7 Gambar, 5 Grafik, 5 Skema, 9 Lampiran

Penelitian ini dilakukan dengan mengetahui apakah latihan *leg press* lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal, Dengan sampel terdiri dari 20 orang yang terdiri dari siswa SMK/SMA, mahasiswa, wiraswastan dan dipilih berdasarkan teknik secara acak. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *leg press* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan pada latihan *squat resistance*. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan teknik *random sampling*. Dalam pengujian analisis statistik penelitian ini menggunakan uji *t-test related* dan *t-test independent*. **Hasil** : Hasil uji *t-test related* pada kelompok perlakuan I nilai $p= 0,000$ dimana $p < 0,05$ dengan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan I sebesar 5,8220 dan 5,5930 dan pada kelompok perlakuan II nilai $p= 0,000$ dimana $p < 0,05$ dengan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan II sebesar 5,9860 dan 5,8200. **Kesimpulan** : berarti latihan yang dilakukan pada masing-masing kelompok meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal. Dan hasil uji *T-Test independent* menunjukkan nilai $p= 0,021$ dimana $p < 0,05$ dengan nilai mean antara perlakuan I dan II sebesar 0,2290 dan 0,1660.yang berarti H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa Latihan *Leg Press* lebih baik dari pada Latihan *Squat Resistance* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal. Dengan demikian latihan *leg press* ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal yang optimal.

Kata kunci : *leg press*, *squat resistance* dan kecepatan lari.