

ABSTRAK



Skripsi, September 2013

Titi Susanti

Program Studi D-4 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN SQUAT DAN LEG PRESS DALAM MENINGKATKAN KETEPATAN JARAK TENDANGAN PADA PEMAIN FUTSAL

Terdiri dari VI Bab, 100 Halaman, 13 Tabel, 4 Gambar, 5 Grafik, 5 skema, 9 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *squat* dan *leg press* dalam meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui perbedaan suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang pemain futsal dan dipilih berdasarkan teknik *sampel random sampling* dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *squat* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *leg press*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *T-Test of Related* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti intervensi *squat* signifikan dalam meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal. Pada kelompok perlakuan II dengan *T-Test of Related* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti intervensi *leg press* signifikan dalam meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti ada perbedaan antara *squat* dan *leg press* antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Ada perbedaan antara pemberian *squat* dan *leg press* dalam meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal.

Kata kunci : *Squat*, *Leg Press*, ketepatan jarak tendangan