

RINGKASAN

RESTU MEILIANTO. Pengaruh Latihan *Leg Press* Dan Latihan *Half Squat Bar* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Tim SepakBola Kompak FC Jakarta. Skripsi, Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang 1). Untuk mengetahui terdapat peningkatan yang berarti dari latihan *leg press* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet tim sepak bola kompak fc, 2). Untuk mengetahui peningkatan dari latihan *half squat bar* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet tim sepakbola kompak fc, 3). Untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif antara metode latihan *leg press* dan latihan *half squat bar*.

Tempat penelitian yang digunakan adalah Stadion Sepakbola Banteng, Jakarta Pusat pada tanggal 2 Mei 2015 dan Aldy Gym pada tanggal 2 Mei 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, sampel yang digunakan yaitu atlet Sepakbola sebanyak 30 orang, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* (jenuh atau padat). Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Dari hasil penelitian bahwa kelompok yang diberikan metoden latihan *half squat bar* mengalami penigkatan yang signifikan dibandingkan kelompok yang diberikan metode latihan *leg press* dengan nilai rata-rata data akhir sebesar 69,13 dan 57,93 dan simpangan baku sebesar 11,29 dan 3,92. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok Metode Latihan *Half Squat Bar* dibandingkan kelompok Metode Latihan *Leg Press* terhadap daya Ledak Otot Tungkai pada atlet tim sepakbola kompak fc.