

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Shooting Jarak Jauh Pemain Sepak Bola di SSB Porha Haduyang Natar

Rama Dimas Chrisna Satria Nugroho

19114073

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Mengetahui Pengaruh latihan *otot tungkai* terhadap peningkatan tendangan *shooting* paman ssb porha haduyang natar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. dan sampel yang di pergunakan sebanyak 20 orang laki- laki. teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *treatment* apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Tes yang dilakukan yaitu tes tendangan *shooting*.

Kata Kunci : otot tungkai, Tendangan *shooting*,*sepak bola*

ABSTRACT

The Effect of Leg Muscle Training on Increasing Long Distance Shooting Kicks of Football Players at SSB Porha Haduyang Natar

Rama Dimas Chrisna Satria Nugroho

19114073

This study aims to determine the effect of leg muscle training on increasing the shooting kick of SSB Porha Haduyang Natar. This research is an experimental research Experimental research is a type of research that is used to look for the effect of certain treatments on others under controlled conditions. and the sample used was 20 men. the data analysis technique uses the t-test, namely by comparing the average before and after being given treatment if the value of t count is smaller than t table, then H_0 is rejected, if t count is greater than t table then H_0 is accepted. The test carried out is the shooting kick test.

Keywords: *leg muscles, shooting kicks, soccer*