

## **ABSTRAK**

Abdul Wahab S. Zain : 831 408 007 “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Pada Psepak Bola Siswa Putra SMP Neg 1 Batudaa.”

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 1 Batudaa.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola . metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan variabel x kekuatan otot perut dan variabel y adalah lemparan kedalam. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas II dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang di pilih secara purposiv sampling. Tehnik statistik yang di gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t hasil penelitian dan analisis data di temukan bahwa terdapat pengaruh sebesar 98% antara latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lemparan kedalam, yang sebelumnya rata-rata mencapai 7,60 m menjadi 8,69 meter.

Kesimpulanya adalah latihan kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.

**Latihan Kekuatan Otot Perut, kemampuan Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola**

**(THROW IN)**