

## ABSTRAK

**RUIS ADAM. NIM. 831 408 153.** Pengaruh Latihan Kelentukan Punggung Terhadap Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola. Siswa Tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Gorontalo” pembimbing I Risna Podungge S.Pd, M.Pd, Pembimbing Suriyadi Datau S.Pd, M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan melempar kedalam di SMA Negeri 1 Gorontalo Kota. Gorontalo. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar kedalam pada permainan Sepakbola. Sampel penelitian adalah 20 orang siswa putra. Teknik static yang dipergunakan untuk menguji hipotesis adalah uji t. Uji ini dilakukan setelah selesai dilakukan uji homogenitas data.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat di simpulkan bahwa pengaruh yang signifikan, setelah di analisis menunjukan harga  $t^{hitung} = 17,86$  dan  $t_{daftar}$  sebesar 2,09 dengan demikian harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar bola ke dalam siswa tim sepak bola SMA Negeri 1 Gorontalo, di tolak dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar bola ke dalam siswa tim sepak bola SMA Negeri 1 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesi dalam penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar bola ke dalam siswa tim sepak bola SMA Negeri 1 Gorontalo.

Kesimpulan peneliti adalah “Terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar bola ke dalam pada permainan bola siswa tim sepak bola SMA Negeri 1 Gorontalo Kota Gorontalo