

## ABSTRAK

**Yuyun Akrianto Djutri. Nim. 161 407 047. "Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012. Bimbingan Ucok H. Rafiater, S.Pd, M.Pd dan Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.**

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah " Apakah terdapat pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap ketepatan menundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 136 orang, sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Telaga, yang mana sampel dibagi menjadi 2 kelompok yakni 10 orang siswa kelompok pertama dilatih dengan latihan *Skipping* dan naik turun tangga dan 10 orang siswa kelompok kedua dilatih dengan latihan *back arch* dan kayang.

Penelitian ini, menggunakan metode eksperimen dengan variabel X latihan *power* tungkai dan kelentukan togok, variabel Y kemampuan menyundul bola, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik *Pre Test Dan Post Test*, sedangkan untuk analisis data yakni menguji perbedaan rata-rata nilai keterampilan melakukan menyundul bola sebelum dan sesudah latihan *power* tungkai dan kelentukan togok.

Berdasarkan hasil analisis secara statistik diperoleh harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian, maka hipotesis hipotesis dalam dalam penelitian ini berbunyi "Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *power* otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola *diterima*."

***Kata Kunci "Power Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Menyundul Bola"***