

## ABSTRAK

**Aprianto, Nim.832 408 005**“Pengaruh Latihan *Leg Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan *Long Pass* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo Skripsi dibawah bimbingan Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.Si dan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd. Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Latihan *Leg Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan *Long Pass* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Penelitian ini disusun bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan ilmiah tentang adanya pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo, Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/Guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan bentuk latihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan *long pass*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo. Kemudian langkah awal pada pengujian Hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas data terhadap *pre-test* dan *pos-test*. Pada akhir pengujian hipotesis ini ternyata hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 7,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2.093. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada permainan sepak bola dapat diterima.

**Kata Kunci :** *Leg Extension, Kekuatan otot tungkai, Tendangan long pass.*