

ABSTRAK

Agus Prasmono Ambo, 831 408 013. Pengaruh latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan Sepak bola mahasiswa semester I program studi penjaskerek. Pembimbing I Ruslan, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd. 2013

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian berbentuk *one group pre test post test*. Desain dan penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa semester I prodi penjaskerek yang berjumlah 180 dengan semua berjenis kelamin laki-laki, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan keseluruhan berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 20 orang.

Berdasarkan hasil pengujian *pre test* dan *post test* menunjukkan harga $t_{hitung} = 10.36$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 1.73. Jadi, $t_{hitung} > t_{tabel}$ (10.36 > 1.73). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_1 dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan sepakbola mahasiswa semester I program studi Penjaskerek berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci : Permainan Sepak Bola, Teknik Dasar Sepak Bola, *Long Passing*, *Leg Extention*