

## ABSTRAK

**ARIO R. KARIM.** Nim : 832 409 016. Skripsi “ **PENGARUH LATIHAN *LEG EXTENTION* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN *LONG PASSING* PADA SISWA SEPAK BOLA MAN 1 BATUDAA** ” suatu penelitian pada siswa kelas X dan XI Man 1 Batudaa. Dibimbing oleh Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd, dan Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan Pengaruh Latihan *Leg Extention* terhadap siswa serta sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya.

Tujuan yang hendak pada penelitian siswa kelas X dan XI Man 1 Batudaa adalah untuk mengukur pengaruh latihan *Leg Extention* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan *long passing* pada permainan sepak bola.

Sesuai dengan analisis dan pembahasan : Hipotesis yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan *Leg Extention* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dalam permainan sepak bola ”. Dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga  $t_{hitung}$  52.25 sedangkan dari daftar yang diperoleh  $t_{daftar}$  sebesar 2.09 ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau  $t_{hitung}$  berada diluar penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  **ditolak** dan dapat menerima  $H_a$ .

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas X dan XI Man 1 Batudaa yang dilakukan secara *Random* atau acak. Dalam pengambilan data peneliti memberikan materi latihan *Leg Extention* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan *long passing* dalam permainan sepak bola, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan desain penelitian.

**Kata Kunci : Latihan *Leg Extention* Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan *Long Passing* pada Sepak Bola.**