

## ABSTRAK

**HENDRATMAN RAHMAN RADJIKU. 832 409 126 “Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Power Tendangan Long Passing Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga”**

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing* pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga? Tujuan Penelitian : Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing* pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Manfaat Penelitian : Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola.

Desain pada penelitian ini adalah : *One group pretest and post test design*. Dengan analisis data menggunakan uji T-test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga sebanyak 20 siswa. Hasil Penelitian : Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 13,08. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  1,729. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_a$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_o$ . Berarti latihan *ankle weight* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing*.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni “ terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing* pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga” dapat diterima.

Kata kunci : *Power Tendangan Long Passing, Ankle Weight, Sepakbola.*