

ABSTRAK

Adrianus Bakari, Nim. 832 409 164 “ Pengaruh Latihan Leg Extention terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran cabang olahraga sepak bola pada siswa kelas XI sma 1 bonepantai ”. Skripsi dibawah bimbingan Drs.Ahmad Lamusu, M.Pd. Dan Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Latihan Leg Extention terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran cabang olahraga sepak bola pada siswa kelas XI sma 1 bonepantai.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan pesepak bola dalam kemampuan melakukan pukulan *tendangan* pada olahraga sepak bola.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *leg extention* untuk ketepatan menendang bola pada cabang olahraga sepak bola. Ketepatan menendang bola ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diinginkan.

Hipotesis penelitian ada terdapat Pengaruh Latihan Leg Extention terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran cabang olahraga sepak bola pada siswa kelas XI sma 1 bonepantai. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis di dapati bahwa ternyata $t_{hitung} = 71.98$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_i - 1$ daerah penerimaan $H_0 = -1.279$ sampai dengan 1.729 sehingga t_{hitung} untuk hipotesis ini berada di luar daerah penerimaan H_0 . Ini berarti menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis kerja (H_1) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *Leg Extention* memberikan kontribusi positif terhadap ketepatan menendang bola pada cabang Olahraga sepak bola.

Kesimpulan penelitian ini adalah “ terdapat Pengaruh Latihan Leg Extention terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran cabang olahraga sepak bola pada siswa kelas XI sma 1 bonepantai”.

Kata kunci : *Leg Extention dan Ketepatan Menendang Bola*