

ABSTRAK

Paja, Akbar. 2014. “*Pengaruh Pelatihan Ankle Weight Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Permainan Sepak Bola Di Kelas X SMA Negeri 1 Tapa*”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini dilakukan untuk meneliti sejauh mana pengaruh yang diberikan oleh latihan *ankle weight* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa kelas X SMA Negeri I Tapa, dengan jumlah sampel 20 orang menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*.

Dari data hasil penelitian telah teruji secara teori dan praktek dengan hasil melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga t_{hitung} untuk Variabel Y adalah 27.23 dan hasil t_{daftar} 1.729 dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a di terima karena 27.23 berada pada daerah penerimaan H_a .

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh pelatihan *ankle weight* terhadap hasil tendangan jauh pada permainan sepak bola di kelas X SMA Negeri 1 Tapa

Kata kunci: *Ankle Weight dan Hasil Tendangan Jauh.*