ABSTRAK

Zupriyanto Igirisa, 83249144. Pengaruh Latihan *Leg Extension* dan *Ankle Weight* Terhadap Kemampuan Melakukan *Long Pass* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA Negeri 1 Limboto. Pembimbing I Ruslan, S.Pd, M.Pd., Pembimbing II Edy Dharma Duhe, S.Pd. M.Pd. Tahun 2013

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain uji beda independent t sampling, dengan lokasi penelitian yang dipilih adalah SMA Negeri I Limboto Kabupaten Gorontalo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban leg ekstension dan ankle weight terhadap kemampuan melakukan long passing pada permainan sepak bola.

Hasil penelitian menunjukkan, berdasarkan hasil pengujian hipotesis statistic dengan menggunakan uji t, diperoleh nilai probabilitas 0,00 lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak. Kesimpulannya, metode latihan dengan menggunakan beban baik *leg ekstension* maupun *ankle weight* menyebabkan perbedaan dalam hal kemampuan melakukan *long passing* pada siswa SMA Negeri I Limboto Kabupaten Gorontalo dengan hasil uji signifikansi antara variable kemampuan melakukan long pass dipengaruhi oleh latihan menggunakan beban yaitu leg ekstension dan ankle weight sebesar 0,935 pada tingkatan pengaruh yang sangat signifikan antara variable.

Kata Kunci: *Leg Ekstension*, *Ankle weight* dan *Long Pass*