

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Judul Skripsi :

**PENGARUH LATIHAN ANKLE WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN  
TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

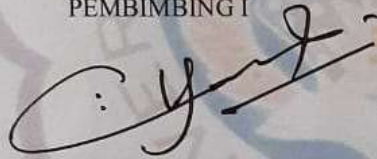
**(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tapa)**

*Oleh.*

**Rahman Musa  
Nim. 832416061**

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I



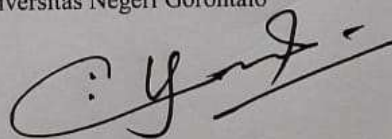
**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**  
NIP: 19790403 200501 1 003

PEMBIMBING II



**Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 198809182019031017

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**  
NIP: 19790403 200501 1 003

PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN  
TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tapa)

Oleh,


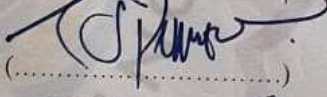
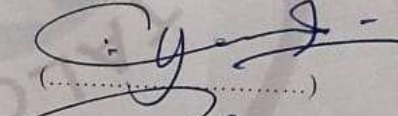
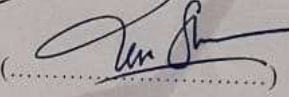
**Rahman Musa**  
NIM. 832416061

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Agustus 2020

Waktu : 09.00 Wita S/d Selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dr Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002	(  )
2. <u>Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870918 201903 1 010	(  )
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor.M.Or</u> NIP: 19790403 200501 1 003	(  )
4. <u>Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198809182019031017	(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
**Dr. Herikha Jusuf / Dra. M.Kes**  
NIP. 196410011988032002

## ABSTRAK

**Rahman Musa.** 2020. Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola ( Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tapa). Skripsi. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Syarif Hidayat, M.Or dan Pembimbing II Resa Sukardi Massa, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepak Bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 11 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan menendang bola. Teknik analisa data menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 7,23 dan t tabel senilai 1.812. maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola.

**Kata kunci:** *Ankle Weight, Tendangan jarak Jauh, Sepak Bola*

## ABSTRACT

**Rahman Musa.** 2020. The Effect of Ankle Weight Exercise towards the Improvement of Long-range Free Kick in Football Game (an experimental study on student's extracurricular activity at SMP Negeri 1 Tapa). Skripsi. Department of Sports Coaching Education. Faculty of Sports and Health. State University of Gorontalo. The principal supervisor is Syarif Hdayat, M.Or., and Co-supervisor is Resa Sukardi Massa, M.Pd.

The research is aimed at finding out the effect of ankle weight exercise towards the improvement of a long-range free kick in the football game.

The research applies experimental method while the research design uses one group pre test and post test. The research sample amounts to 11 students. Techniques of data collection are test and measurement. The research instrument uses test of kicking a ball. The technique of data analysis applies t test with the level of significance of 5 %.

The hypothesis testing revealed that t count value was higher than the value of t table ( $7,23 > 1,812$ ). Therefore, the research analysis proved that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, the research hypothesis was accepted. It concluded that there was an effect of ankle weight exercise towards the improvement of the long-range free kick in the football game.

**Keywords:** *Ankle Weight, Long-Range Free Kick, Football Game*

