

ABSTRAK

Limonu, Mustanto. 2014. Nim; 832 409 035 Pengaruh latihan beban dengan menggunakan Terhadap Kemampuan melakukan long passing pada permainan sepak bola siswa SMP N 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo . Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Ucok H,refiater, S.Pd. M,Pd dan Pembimbing (II) Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini di dasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik melakukan *long passing* pada siswa SMP N 1 Tibawa Kab.Gorontalo masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan melakukan long passing pada permainan sepak bola siswa SMP N 1 Tibawa, Kab,Gorontalo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang anggota Populasinya dalam penelitian ini berjumlah 101 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang yang di taring secara random degan menggnakan rumus solvin dengan taraf kesalahan 0,15 dari Ali Maksum.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test desain*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *ankle weigh* (pemberat kaki). Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t observasi = 4.15 dari tabel nilai t atau t tabel pada alfa $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$, $(20-1=19)$ diperoleh harga t tabel = 1.729 dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t tabe, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika t observasi $(t_o) > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan melakukan long passing pada permainan sepak bola siswa SMP N 1 Tibawa. Kab, Gorontalo.

Kata Kunci: Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Long Passing

ABSTRACT

Limonu , Mustanto . , 2014. Nim ; 832 409 035 Effect of weight training to use against doing long passing ability in junior high school football game N 1 Tibawa Gorontalo . Thesis, Department of Sport Coaching Education , Faculty of Health Sciences and Sport , State University of Gorontalo . Supervisor (I) Ucok H , refiater , S , Pd . M , and Supervisor Pd (II) Lamusu Zulkifli , S. Pd , M.Pd. This study was based on the fact that generally do long passing technique on students of SMP N 1 Tibawa Kab.Gorontalo still very low . This study is a research experiment . Goals to be achieved in this experimental study was to determine how much influence weight training using leg weights to perform long passing ability in junior high school football game N 1 Tibawa , Regency , Gorontalo . This study is an experimental research members in the study population numbered 101 people , while the number of samples amounted to 20 people at random canine formula degan menggunakan SolVin 0.15 with standard error of Ali infallible . This research uses experimental methods to study the design of one group pre - test design . While the data was collected using a pre - test and post - test to weigh ankle (ballast leg) . Then analyzed using t-test statistics . Based on the calculations, $t = 4.15$ The observation of the table value of t or t table on a $\alpha = 0.05$, $df = n-1$, ($20-1 = 19$ obtained the price t table = 1,729 observations thus t is greater than t tabe , testing criteria states that reject H_0 if t observations (to) > (tt) , therefore the alternative hypothesis H_a can be accepted or there is the effect of weight training using leg weights to perform long passing ability in junior high school football game N 1 Tibawa . Regency, Gorontalo .

Keywords : Ballast Weight Training Using Long Legs Against Passing