

ABSTRAK

Ramadhan, Rizky 2022 Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar Heading Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC). Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Heading, Lompat Gawang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai terhadap Teknik dasar heading dalam permainan sepak bola bangkit fc (BFC).Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini menggunakan cara *random sampling* dengan cara diundi, dari 25 orang populasi pemain Bangkit FC (BFC) dan sampel menggunakan 15 pemain. Dimana uji-t merupakan teknik analisis datanya.

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 11.151 dan nilai signifikansi 0,000 . Nilai t hitung $11.151 >$ nilai t tabel 1.761 dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa Hipotesis diterima, yang artinya ada pengaruh. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar Heading Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC).

ABSTRACT

Ramadhan, Rizky. 2022 *The Effect of Limb Muscle Strength Training on Basic Heading Techniques in the Soccer Game of Bangkit FC (BFC). Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.*

Keywords: heading, goal jump

This study aims to determine the effect of leg muscle training on the basic heading technique in the soccer game of Bangkit FC (BFC). The research method used is one group pretest-posttest design. In this study, random sampling was used by drawing lots, from a population of 25 students of SSB Juanda FC U-20 and a sample of 15 player. Where the t-test is a data analysis technique.

Based on the table above, the results of the analysis for the t-test show that the t-value is 11.151 and the significance value is 0.000. The t-count value is 11,151 > the t-table value is 1.761 and the significance value is 0.000 < 0.05, it can be stated that the hypothesis is accepted, which means there is an effect. So it can be concluded that there is an effect of Leg Muscle Exercises on Basic Heading Techniques in the Soccer Game of Bangkit FC (BFC).