

ABSTRAK

Haq, Tegar I. D. 2021. *Pengaruh Latihan Resistance Mini Band terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Teknik Shooting Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Sumardi, M.Kes. Pembimbing (2) Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Resistance mini band*, Kekuatan otot tungkai, *Shooting punggung kaki*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance mini band* terhadap kekuatan otot tungkai pada teknik *shooting* punggung kaki dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Setya Bhakti Pelem Watu U-15. Masih banyak atlet usia di bawah 15 tahun kurang mampu menguasai keterampilan teknik menendang bola dengan baik di SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15.

Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre-test post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Setya Bhakti Pelem Watu yang berjumlah 60 orang. Sampel yang diambil adalah 20 orang. Instrument yang digunakan untuk tes kekuatan otot tungkai yaitu *leg strength test* dengan alat *resistance mini band*. Analisis data menggunakan uji t. Analisis data dengan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 0,372 dan nilai signifikansi 0,714. Nilai signifikansi menyatakan lebih dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Jadi dapat disimpulkan bahwa atlet SSB Setya Bhakti Pelem Watu U-15 terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen I dan eksperimen II yang menggunakan *resistance mini band* terhadap kekuatan otot tungkai. Sehingga hasil *shooting* para atlet menjadi lebih baik.