

ABSTRAK

Chandra Diva 2022 Hubungan Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan atlet sepak bola pada SSB PSM MASANGAN KULON SIDOARJO. Program studi pendidikan jasmani. Fakultas pedagogi dan psikologi. Universitas PGRI Adi buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Kata kunci: Latihan otot tungkai, SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat, sehingga olahraga ini dapat disebut sebagai olahraga paling populer di dunia. Hampir setiap perhelatan kejuaraan sepak bola baik level klub ataupun negara selalu menarik perhatian masyarakat. Di berbagai tempat, hampir semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa memainkan olahraga ini dengan berbagai tujuan. Ada yang sekedar untuk rekreasi, ada yang tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan atau menjaga kebugaran tubuh, bahkan ada yang menekuni olahraga ini dengan tujuan prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *shooting* pada anak SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *one group pretest-posttest*.

Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat dari satu kelompok subjek (*pre-test*). Kedua subjek diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu. Ketiga melakukan pengukuran yang kedua (*pos-test*) terhadap variabel bebas. Keempat membandingkan hasil pengukuran pertama (*pre-test*) dengan hasil pengukuran kedua (*pos-test*). Prosedur *one group pretest-posttest*.

Dari hasil penghitungan statistik menunjukkan nilai Uji t, Normalitas, Homogenitas. Dan Uji t $0,000 < 0,05$, Normalitas nilai sig $0,200 > 0,05$ dan Homogenitas diperoleh sig sebesar $0,541 > 0,05$.

Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan otot tungkai terhadap kemampuan kekuatan pada atlet SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo.

ABSTRACT

Chandra Diva 2022 Relationship of leg muscle training to the kicking power ability of football athletes in SSB PSM MASANGAN KULON SIDOARJO. Physical education study program. Faculty of pedagogy and psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor: Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Keywords: *Leg muscle exercises*, SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo

Football is one of the sports that are favored by the public, so this sport can be called as the most popular sport in the world. Almost every football championship event at club or country level always attracts the attention of the public. In various places, almost all circles ranging from children, teenagers, and adults play this sport with various purposes. Some are just for recreation, some are aimed at improving the degree of health or maintaining body fitness, some even pursue this sport with the aim of achievement.

research aims to find out the improvement of *shooting* capabilities with used tire rubber in SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo children This study uses the one group *pretest-posttest* design experimental method. This research procedure is the first to perform against the bound variables of one subject group (*pre-test*). Both subjects were treated for a period of time. The third makes a second measurement (*post-test*) against a free variable. The fourth compares the results of the first measurement (*pre-test*) with the results of the second measurement (*post-test*). *One group pretest-posttest procedur.*

From the results of the statistical number showing the values of test t, normality, homogeneity. And test t $0.000 < 0.05$, Normality value sig $0.200 > 0.05$ and Homogeneity obtained sig of $0.541 > 0.05$.So it can be concluded that

there is an effect of giving Resistance *band* training to *shooting* ability in SSB PSM athletes Masangan Kulon Sidoarjo.