

**PENGARUH LATIHAN LEGS EXTENSION “STRAIGHT LEG KICKS” TERHADAP POWER TENDANGAN PADA PEMAIN
SSB AKRAP MUDA FC PRANTI GRESIK**



Unipa Surabaya

MUHAMMAD FERY AFRIZAL MAULANA

NIM 175900103

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2021

**PENGARUH LATIHAN *LEGS EXTENSION “STRAIGHT LEG KICKS”* TERHADAP *POWER TENDANGAN* PAR PEMAIN
SSB AKRAP MUDA FC PRANTI GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

MUHAMMAD FERY AFRIZAL MAULANA

NIM 175900103

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Fery Afrizal Maulana
NIM 175900103

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Legs Extension “Straight Leg Kicks”* Terhadap Power Tendangan Para Pemain SSB AKRAP MUDA FC PRANTI GRESIK”

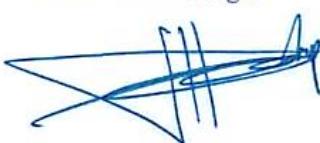
Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji.

Dosen Pembimbing I

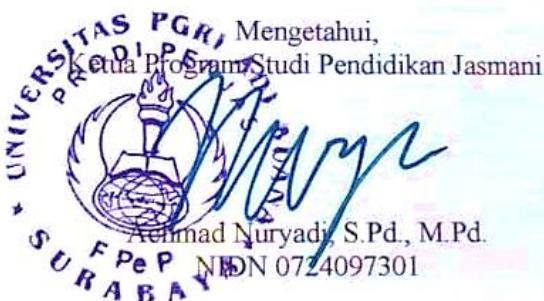


Dr. Hayati, dr., M. Kes.
NIDN 0030087007

Surabaya, 04 januari 2021
Dosen Pembimbing II



Shandy Pieter P., S.Pd., M.Pd.
NIDN 0729058804



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Fery Afrizal Maulana dengan judul Pengaruh Latihan *Legs Extension “Straight Leg Kicks”* Terhadap Power Tendangan Para Pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 10 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Hayati, dr., M. Kes.
NIDN 0030087007

Ketua.....

2. Shandy Pieter P. S.Pd., M.Pd.
NIDN 0729058804

Anggota.....

3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.
NPP 8902248/DY

Anggota.....



Dr. Santika Rentika H, M. Kes
NIP. 196702091992031002



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fery Afrizal Maulana
NIM : 175900103
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 04 Januari 2021
Yang Membuat pernyataan,



Muhammad Fery Afrizal Maulana
NIM 175900103

ABSTRAK

Maulana, Muhammad Fery A. 2021. *Pengaruh Latihan Legs Extension “Straight Leg Kicks” Terhadap Power Tendangan Para Pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.* Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Hayati, dr., M.Kes. Pembimbing (2) Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Pengaruh, Power Tungkai, *Legs Extension “Straight Leg Kicks”*, Power Tendangan.

Penelitian ini di latar belakangi dari hasil pengamatan dilapangan masalah yang sering terjadi saat para pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik melakukan pertandingan sepakbola. Kurangnya *power* para pemain saat melakukan tendangan shooting kearah gawang sehingga bola yang di tendang dengan mudah di tangkap oleh penjaga gawang lawan dan para pemain susah untuk mencetak gold an meraih kemenangan.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan *power* tendangan para pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik dengan menggunakan latihan kekuatan otot tungkai yaitu *Legs Extension “Straight Leg Kicks”* yang diberikan kepada para pemain. Metode yang digunakan dalam menganalisa ini adalah jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Populasi yang digunakan adalah para pemain kelahiran 2008-2009 siswa SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik. Untuk proses pengambilan data dengan melakukan beberapa tahap yaitu perlakuan.

Dari hasil uji hipotesis diketahui latihan ini berpengaruh terhadap *power* tendangan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

HALAMAN MOTTO

“Jangan takut gagal untuk mencoba melakukan sesuatu hal yang baru, karena kegagalan itu akan menuntunmu untuk meraih keberhasilan”

-M. Fery A. M.

HALAMAN PERSEMPAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengucap alhamdulillahirabbil' alamain puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan ridla-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Rofiq Ichsanto dan Ibu Sumartik yang selalu memberikan dukungan baik do'a ataupun lainnya, memberikan kasih sayang yang telah mendidik saya dan selalu mensupport saya dan kakak saya hingga sampai saat ini.
2. Kakak saya Ilvi Nurdiana Manzil yang selalu memberikan motivasi untuk selalu bisa berusaha dalam menyelesaikan pendidikan hingga jenjang S-1 ini.
3. Saudara saya Mohammad Agung Setyawan yang sudah mendampingi proses penggerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir penelitian skripsi ini terselesaikan.
4. Orang baru yang saya kenal yang sudah sabar memberikan semangat dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini hingga selesai.
5. Dwi Retno Aryaningtyas, M. Syaifuddin, Gita Widariyanti, Erlina A. T. dan Teman-teman satu perjuangan yang menemani dan saling mensupport dari awal semester hingga akhir semester ini
6. Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Legs Extension “Straight Leg Kicks”* Terhadap Power Tendangan Para Pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik” dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini izinkan saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan peneliti menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Kaprodi Pensisikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hayati, dr., M.Kes. dan Bapak Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing skripsi yang telah sabra membimbing saya dari awal penelitian hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Agung Setyawan, S.Pd. yang telah membantu selama proses penelitian dari awal hingga akhir skripsi ini terselesaikan.
6. Bapak Choirul Anam. Kepala Pelatih di SSB AKRAP MUDA FC pranti Gresik yang telah memberikan izin penelitian ini.
7. Atlet Club SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik yang telah membantu memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi.
8. Teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi	v
Abstrak	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Bab I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Variabel Penelitian	3
F. Manfaat Peneltian.....	3
Bab II Landasan Teori	5
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis Penelitian	18
Bab III Metode Penelitian	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi Dan Sampel.....	20
C. Teknik Pengumpulan Data	20
D. Teknik Analisis Data	23
E. Prosedur Dan Program Latihan	25
Bab IV Hasil Analisis Dan Pembahasan	27
A. Hasil Analisis Data.....	27
B. Pembahasan.....	33
Bab V Kesimpulan Dan Saran.....	35

A. Simpulan	35
B. Saran.....	35
Daftar Pustaka	36
Lampiran.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Program Latihan	25
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	27
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	28
Tabel 4.3 Deskriptif <i>Pretest</i> kelompok Kontrol dan Eksperimen	29
Tabel 4.4 Deskriptif <i>Posttest</i> kelompok Kontrol dan Eksperimen ...	29
Tabel 4.5 Output SPSS Versi 24	30
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.7 Uji Homogenitas.....	31
Tabel 4.8 Uji <i>Independent sample t-test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan kaki menendang	7
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas.....	14
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah.....	14
Gambar 2.4 Gerakan latihan “ <i>Straigh Leg Kicks</i> ”.....	15
Gambar 3.1 Pendataan dan memberikan arahan sebelum melaksanakan penelitian.....	21
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Tendangan	22
Gambar 3.3 Pengambilan data dan pelaksanaan latihan gerakan <i>Legs Extension</i> “ <i>Straight Leg Kicks</i> ”	22
Gambar 3.4 Pengambilan data power tendangan akhir penelitian....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	39
Lampiran 2. Data Mentah Pretest Dan Posttest	40
Lampiran 3. Output SPSS Versi 24	44
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 5. Berita Acara Bimbingan Skripsi	52
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian.....	51
Lampiran 7. Jadwal Penelitian.....	53
Lampiran 8. Tabel Repetisi Sampel	54