

## 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 gol dan 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.

## **ABSTRACT**

*This research is based on the results of field observations regarding the problems that often occur when*

*the SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik players play soccer matches. Lack of power of the players when shooting at the goal so that the ball that is kicked is easily caught by the opponent's goalkeeper and the players find it difficult to score gold and win. The purpose of this study was to increase the kick power of the SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik players by using leg muscle strength training, namely Legs Extension "Straight Leg Kicks" given to the players. The method used in analyzing this is a type of experimental quantitative research. The population used was the players born in 2008-2009 students of the SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik. For the data retrieval process by doing several stages, namely treatment. From the results of the hypothesis test, it is known that this exercise has an effect on kick power in soccer games on the students of SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik **Keywords** : Leg Strength, Legs Extension "Straight Leg Kicks".*