

SARI

Ana Taufani Ibnu Bahar 2011. Pengaruh latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Bae Kudus.

Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh yang berarti dan manakah yang lebih efektif antara *leg curl* dengan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Bae Kabupaten Kudus tahun 2011. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan manakah yang lebih efektif antara hasil latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Bae Kabupaten Kudus tahun 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Bae Kabupaten Kudus tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling sejumlah 20 pemain, kemudian dilakukan tes awal menendang jarak jauh, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan rumus a b b a dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *leg curl* dan latihan *leg extention* dengan setiap 3 kali tatap muka beban latihan ditingkatkan dengan jumlah repetisinya selalu ditambah, sedangkan jumlah setnya tetap yaitu 3 set setiap tatap muka. Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M6S (*Matching Subject Design*) dengan analisis statistik t-test. Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai latihan *leg curl* terhadap kemampuan menendang bola *t*-hitung 4,169 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 4,169 > *t*-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil latihan *leg curl* terhadap kemampuan menendang bola. Hasil nilai latihan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola *t*-hitung 4,324 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 4,324 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola. Hasil nilai latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola *t*hitung 1.049 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 1,049 < *t*-tabel 2,262 berarti tidak ada pengaruh hasil latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola. Mean kelompok eksperimen I adalah 35,972 sedangkan mean kelompok eksperimen II adalah 37,584. Sehingga latihan *leg extention* lebih baik dibandingkan latihan *leg curl*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *leg curl* dan latihan *leg extention* sama-sama meningkatkan hasil menendang bola, namun menurut perhitungan statistik latihan *leg extention* lebih baik daripada latihan *leg curl* dalam meningkatkan hasil menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Bae Kudus. Untuk itu disarankan: 1) Para pemain sebaiknya melakukan latihan *leg extention* untuk meningkatkan tendangan jarak jauh. 2) Pelatih sebaiknya memberikan latihan *leg extention* dan latihan *leg curl* kepada para peserta ekstrakurikuler dalam meningkatkan tendangan jarak jauh.