

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN MEDIA KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DALAM PERMAINAN FUTSAL SMA NEGERI 27 BANDUNG**

Dosen Pembimbing: Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

**Yudi Herdianto**

**1406030**

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai pengaruh latihan otot tungkai menggunakan media karet lateks terhadap kecepatan tendangan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya "Pengaruh latihan menggunakan media karet lateks terhadap kecepatan tendangan". Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik *total sampling* yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA 27 Bandung 20 orang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test-post-test control grup design*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *velocity speed gun*. Dari hasil analisis data statistik diketahui nilai *uji paired samples test* data diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat diambil kesimpulan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan otot tungkai menggunakan media karet lateks terhadap kecepatan tendangan dalam permainan futsal SMA Negeri 27 Bandung. Pelatihan otot tungkai menggunakan karet lateks dilingkungan pembinaan futsal penting dipakai untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

*\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2014.*

**Yudi Herdianto, 2019**

**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN MEDIA KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DALAM PERMAINAN FUTSAL SMA NEGERI 27 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BONE MUSCLE TRAINING USING LATEX RUBBER MEDIA ON FUTSAL GAME KICK SPEED OF SMA 27 BANDUNG**

Mentor: Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

**Yudi Herdianto**

**1406030**

The problem that the authors propose in this study is the effect of leg muscle training using latex rubber media on kick speed in the school environment. This study aims to determine the presence or absence of "The effect of exercise using latex rubber media on kick speed". The research method used was the experimental method with total sampling technique, namely students of futsal extracurricular SMA 27 Bandung 20 people. This study uses the design group pre-test-post-test control design. The research instrument used was a speed gun velocity kick test. From the results of the analysis of statistical data it is known that the test value of paired samples test data is known as sig. (2-tailed) equal to  $0,000 < 0,05$ , then it can be concluded that  $H_0$  is rejected. This shows that there is a significant effect of the leg muscle training method using latex rubber media on kick speed in futsal games at SMA 27 Bandung. Leg muscle training using latex rubber in the futsal coaching environment is important to use to increase kick speed.

\*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education, 2014.

**Yudi Herdianto, 2019**

**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN MEDIA KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DALAM PERMAINAN FUTSAL SMA NEGERI 27 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu