ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SEKOLAH PADA PEMAIN SMPI MIFTAHUL KHAIR BANARESEP LENTENG TIMUR 2018. RAHMAN HIDAYATUR

Kata Kunci : Knee Tuck Jump, Otot Tungkai, Ekstrakurikuler, Sepakbola

Pada Sekolah SMPI MIFTAHUL KHAIR permasalahan yang umum dilakukan Ini merupakan kesalahan yang sering dilakukan pada waktu latihan *Power* otot tungkai, bisa anda pelajari sendiri agar meminimalisir setiap kesalahan gerak, agar efisiensi gerak benar-benar tercapai, dan keterampilan gerak bisa tercapai dengan sempurna. Berikut kesalahan umum melakukan *Power* yaitu pada saat melompat masih ada yang kaku dan lompatannya tidak terlalu jauh.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPI Miftahul Khair lenteng dengan jumlah 23, jumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan gerak daya ledak otot tungkai yang dilakukan ditempat yang rata atau dirumput.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap power otot tungkai ekstrakurikuler sepakbola pada pemain SMPI Miftahul Khair Banaresep Lenteng Timur dengan nilai t_{hitung}(-18.143) > nilai t_{tabel} (-2,179), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak