# PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KETEPATAN TERHADAP HASIL *SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 PRABUMULIH*

Rindi Pista Dewa

2020151116

# ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan ketepatan terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakulikuler futsal madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *two-group pretest*-*posttest*. Menggunakan teknik *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari semua jumlah populai yang ada. Sampel digunakan sebanyak 40 orang, merupakan siswa ektrakulikuler futsal di madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih. Kriteria pengujian hipotesis Tabel Output “*Paired Sample Test*”, Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima (terdapat perbedaan). Sedangkan apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak (tidak dapat perbedaan). Berdasarkan hasil dari penelitian ini ialah diterima Ha jika thitung < ttabel dan ditolak Ho jika thitung > ttabel. Maka pernyataan untuk hipotesis (1) ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih dengan thitung -5,520 < ttabel 1,729 sedangkan pernyataan hipotesis (2) ada pengaruh latihan ketepatan terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakulikuler futsal madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih dengan thitung -5,983 < ttabel 1,729 dan hipotesis (3) ada perbedaan pengaruh antara latihan kekuatan otot tungkai dengan latihan ketepatan terhadap hasil *shooting* pada siswa ektrakulikuler futsal madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih. Data *pretest* kekuatan otot tungkai 19,85 dan  *posttest* kekuatan otot 23,10. Data *pretest* ketepatan 20,50 *dan posttest* ketepatan 22,75, dengan ini dapat di bandingkan selisih antara *pretest posttest* latihan kekuatan otot tungkai 3,25 > 2,25 latihan ketepatan. Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini latihan kekuatan otot tungkai lebih baik untuk meningkatkan hasil shooting pada siswa ekstrakulikuler futsal madrasah tsanawiyah negeri 1 prabumulih.

Kata kunci: Latihan otot tungkai, Ketepatan dan Hasil Shooting.