

ABSTRACT

D.LACOSTA HS, 6183121064. Differences In The Effect Of Kick Practice Using Bending And Kick Practice Using Resistance Band On Increasing Limb Muscle Power And Shooting Results In Athletes Aged 13-15 Years at SSB Parlimputra Medan, 2022.

(The Supervisor Thesis: Ibrahim Wiyaka).

Thesis: Faculty Of Sports Sciences, Medan State University.

This study aims to determine the differences in the effect of kicking training using bending and kicking training using resistance bands on increasing leg muscle power and shooting results in athletes aged 13-15 years at SSB Parlimputra Medan in 2022.

The research method used is an experimental research method (treatment) with data collection techniques involving two independent variables and two dependent variables. The statistical test uses the classical assumption test of normality, homogeneity and t-test. The population in this study were SSB Parlimputra Medan athletes, totaling 26 athletes. And sampling using the purposive sample technique so that in this study a sample of 20 athletes.

The results of this study are (1) There is a significant effect of kicking training using bending on increasing leg muscle power in Parlimputra football athletes aged 13-15 years 2022, (2) There is a significant effect of kicking training using resistance bands on increasing muscle power limbs in Parlimputra football athletes aged 13-15 in 2022, (3) Kicking exercise using bending is significantly better than kicking exercises using resistance bands for increasing leg muscle power in Parlimputra football athletes aged 13-15 years 2022, (4) There is a significant effect of kicking exercises using bending on shooting results in Parlimputra football athletes aged 13-15 in 2022, (5) There is a significant effect of kicking exercises using resistance bands on shooting results in Parlimputra football athletes aged 13-15 in 2022, (6) Kicking practice using bending is significantly better than kicking practice using resistance bands in increasing shooting results in Parlimputra football athletes aged 13-15 in 2022.

Keywords: Bending, Resistance Bands, Leg Muscle Power, Shooting, Soccer

ABSTRAK

D.LACOSTA HS, 6183121064. Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan *Bending* Dan Latihan Menendang Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Shooting* Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Di SSB Parlimputra Medan Tahun 2022. (Pembimbing Skripsi: Ibrahim Wiyaka). Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menendang menggunakan *bending* dan latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* pada atlet usia 13-15 tahun di SSB Parlimputra Medan tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Uji statistik menggunakan uji asumsi klasik normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet SSB Parlimputra Medan berjumlah 26 atlet. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* sampel. Penelitian ini sampel sebanyak 20 atlet.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022, (3) Latihan menendang dengan menggunakan *bending* secara signifikan lebih baik daripada latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022, (4) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil *shooting* pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022, (5) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap hasil *shooting* pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022, (6) Latihan menendang dengan menggunakan *bending* secara signifikan lebih baik daripada latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada atlet sepakbola Parlimputra usia 13-15 tahun 2022.

Kata Kunci: *Bending*, *Resistance Band*, *Power Otot Tungkai*, *Shooting*, *Sepak Bola*