ABSTRAK

Rezi Aulia (2017). Pengaruh Latihan *Legs Extension* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

Masalah yang terdapat didalam penelitian ini tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola klub laskar muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Bertempat di Sungai Rumbai, Dharmasraya, dilakukan pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola laskar muda FC, yang berjumlah sebanyak 29 orang. Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan syarat pengambilan sampel dikelas umur 15 tahun s/d 18 tahun jumlah sampel yang diambil sebagai sampel yaitu berjumlah 12 orang. Data penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*Pre Test)* dengan mengukur kekuata otot tungkai serta melakukan tes akhir (*Post Test)* mengukur kekuatan otot tungkai. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kekuatan otot tungkai pemain sepakbola laskar muda FC, sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan *legs extension*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil analisis data penelitian diperoleh t_{hitung} = 8,493 > t_{tabel} = 1,80 (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tugkai pemain sepakbola Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu t_{hitung} = 8,493 untuk t_{tabel} pada tarif signifikan $\alpha = 0.05$ derajat kebebasan (dk) = n – 1 = 12 – 1 = 11 = 1,80, ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

Kata Kunci : Latihan *Legs Extension*, Kekuatan Otot Tungkai.