

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SSB PUTRA MANDIRI

Oleh

**PRATAMA AJI SAPUTRA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian adalah *pre-test* dan *post-test design*. Sampel yang digunakan sebanyak 60 anak yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah *long pass test* (tes tendangan jarak jauh). Analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian ini : 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan analisis data  $t_{hitung} = 16,544 > t_{tabel} = 2,045$ . 2). Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan analisis data  $t_{hitung} = 0,403 < t_{tabel} = 2,045$ . Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan hasil tendangan jarak jauh kelompok latihan naik turun bangku lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku baik dalam meningkatkan hasil tendangan jarak jauh SSB Putra Mandiri.

**Kata kunci** : latihan naik turun bangku, tendangan jarak jauh.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BENCH UP AND LOW TRAINING ON THE RESULTS OF LONG PASS KICK ON SSB PUTRA MANDIRI**

**By**

**PRATAMA AJI SAPUTRA**

*This study aims to determine the effect of training up and down the bench on the results of long-pass kicks at SSB Putra Mandiri. The method used is the experimental method, the research design is pre-test and post-test. The sample used was 60 player who were divided into two groups using the ordinal pairing method. The instrument used is the long pass test (long-pass kick test). Data analysis using t test analysis.*

*The results of this study: 1) There is a significant effect of up and down bench training on the results of long-distance kicks with data analysis  $t \text{ count} = 16.544 > t \text{ table} = 2.045$ . 2). There is no significant effect of the control group on the long-distance kick results with data analysis  $t \text{ count} = 0.403 < t \text{ table} = 2.045$ . And when viewed from the average increase in the results of long-distance kicks the training group up and down the bench was higher than the control group. So that it can be concluded that up and down the bench exercise is good in improving the results of SSB Putra Mandiri's long-distance kicks.*

**Keywords :** *up and down bench exercise, long pass kick.*