

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *LEG CURL* DAN *LEG
EXTENTION* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI
PADA PEMAIN FUTSAL**

**(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Susukan
Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)**

**ILHAM RAMADAN
152191186**

Disahkan oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

**Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd.
NIDN 0427086201**

Disetujui oleh

Dekan FKIP UNSIL
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 19630409 198911 1 001**

**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Perbandingan Pengaruh Latihan *Leg Curl* dan *Leg Extention* terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Futsal** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)”, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2019
Yang Membuat Pernyataan,

ILHAM RAMADAN
152191186

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *LEG CURL* DAN *LEG EXTENTION* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN FUTSAL

Ilham Ramadan¹⁾, H. Abdul Narlan²⁾, Melya Nur Herlina³⁾

¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

³⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

email: ramdaniilham297@gmail.com¹⁾, abdulnarlan@unsil.ac.id²⁾,
agusmulyadi@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *standing broad jump*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *leg curl* dan *leg extention* sama efektifnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019.

Kata kunci : *leg curl*, *leg extention*, *power* otot tungkai
