

## ABSTRAK

Fitriani, Siti Dwi. 2023. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Menendang Atlet Sepak Bola Jember Putri*. Program Studi Pendidikan Olahraga, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah jember. Pembimbing (1). Dr. Rizki Apriliyanto (2). Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh latihan beban terhadap kekuatan tendangan atlet sepak bola putri. Tes uji yang akan dilakukan yaitu dengan melakukan tendangan long pass setelah dan sebelum dilakukan pelatihan. Dua puluh pemain terlibat dalam penelitian ini dan terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok eksperimen yang I mendapatkan pelatihan dan tambahan latihan beban. Kelompok ke II mendapatkan pelatihan saja. Penilaian dari tes kemampuan menendang ini di ukur dengan melakukan tendangan long pass. Data kemudian akan diolah menggunakan statistik sederhana. Penganalisaan dengan cara menghitung hasil uji tes kemudian disampaikan secara deskripsi statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang dilatih dengan latihan beban yaitu pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih besar dari pada kelompok yang dilatih dengan latihan