



**SUMBANGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER TUNGKAI
TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH
PADA PEMAIN PS. UNNES TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains

Oleh

Usmanto

6250406041

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

ABSTRAK

Usmanto, 2011 “**Sumbangan *Fleksibilitas* dan *Power* Tungkai terhadap Hasil tendangan Jarak Jauh pada Pemain PS. UNNES tahun 2011**”. Skripsi. Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing utama: Drs. Musyafari Waluyo, M. Kes, dosen pembimbing pendamping: Drs. Sutardji, M. S.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Seberapa besar sumbangan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS. UNNES tahun 2011?, 2) seberapa besar sumbangan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011?, 3) Seberapa besar sumbangan *fleksibilitas* dan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011?.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) sumbangan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011, 2) sumbangan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011, 3) sumbangan *fleksibilitas* dan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS. UNNES tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PS. UNNES Tahun 2011 yang berjumlah 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampling adalah dengan menggunakan *total* sampling. Ada dua variable, yaitu: variable bebas yaitu *fleksibilitas power* tungkai dan variable terikat yaitu hasil tendangan jarak jauh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan tes dengan mengukur *fleksibilitas* dan *power* tungkai kemudian dikorelasikan dengan hasil tendangan jarak jauh. Selanjutnya data tersebut dianalisis dengan teknik analisis regresi menggunakan SPSS 12.

Dari hasil pengukuran data kemudian diadakan perhitungan analisis korelasi dan regresi, maka diketahui: 1) sumbangan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub PS UNNES tahun 2011 sebesar 49,9%, 2) besar sumbangan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub PS UNNES tahun 2011 sebesar 21,1%, 3) secara bersama, sumbangan *power* dan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub PS UNNES tahun 2011 sebesar 71%.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) sumbangan *power* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011 adalah sedang, 2) sumbangan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011 adalah kecil, 3) secara bersama, sumbangan *power* dan *fleksibilitas* tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain PS UNNES tahun 2011 adalah besar. Maka dari itu bagi para pelatih diharapkan ketika melatih tendangan jarak jauh, maka selain faktor teknik, faktor kondisi fisik *power* dan *fleksibilitas* tungkai juga harus diperhatikan.