

## ABSTRAK

**Irwan Adhi Widoyo. 2010. *Power Otot Tungkai Pemain Sepakbola Berdasarkan Posisi pada Klub PS GAJAH DUDUK Pekalongan. Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.***

Banyak sekali peran *power* dalam sepakbola, terutama *power* otot tungkai karena hampir semua dari permainan ini menggunakan tungkai, antara lain meliputi gerakan pada saat lari membutuhkan *power* otot tungkai, gerakan pada saat melakukan *shooting* dibutuhkan *power* otot tungkai, gerakan pada saat akan *heading* bola maka dibutuhkan *power* otot tungkai dan masih banyak gerakan-gerakan yang lain dalam sepakbola yang banyak didukung oleh peran *power* otot tungkai. Setiap pemain sepak bola berdasarkan posisinya mempunyai fungsi/tugas yang berbeda-beda, tentu saja kemampuan skill maupun kondisi fisiknya pun tidak sama. Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti ingin mengetahui *power* otot tungkai pemain sepakbola berdasarkan posisinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *power* otot tungkai antara pemain depan, pemain tengah, pemain belakang, serta penjaga gawang pada pemain sepakbola klub PS GAJAH DUDUK Pekalongan. Objek dalam penelitian ini adalah populasi pemain sepakbola PS GAJAH DUDUK Pekalongan yang berjumlah 26 pemain. Metode yang digunakan adalah tes dan pengukuran, yaitu dengan menggunakan tiga tes antarlain tes *vertikal jump*, *standing board jump* dan tes *power* menendang. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus *power* selanjutnya diceritakan secara deskriptif.

Dari penelitian dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa rata-rata *power* otot tungkai pemain sepakbola PS Gajah duduk Pekalongan termasuk dalam kategori baik. *Power* otot tungkai pemain sepakbola berbeda atas dasar posisinya. Dengan *power* otot tungkai rata-rata baik pemain sepakbola klub PS Gajah duduk Pekalongan diharapkan dapat mempertahankan, atau bahkan meningkatkan menjadi sangat baik, sehingga dapat berprestasi lebih tinggi tidak hanya di dalam kota pekalongan saja, tetapi juga di luar kota pekalongan. Diharapkan pelatih dapat memberikan porsi latihan fisik terutama *power* otot tungkai berbeda atas dasar posisinya sehingga diperoleh hasil yang maksimal dalam penerapan latihan teknik.