

## SARI

**Septian Kukuh Satria.** 2009. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Mahasiswa Putera Semester 2 Jurusan PKLO FIK UNNES.* Skripsi. FIK UNNES.

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, hasil tendangan

Permasalahan penelitian: 1) seberapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh? 2) seberapa seberapa besar sumbangan panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh? 3) seberapa besar sumbangan kecepatan lari terhadap hasil tendangan jarak jauh? 4) seberapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa *Putera Semester 2 Jurusan PKLO FIK UNNES*? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh. 2) besar sumbangan panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh. 3) besar sumbangan kecepatan lari terhadap hasil tendangan jarak jauh. 4) besar sumbangan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa *Putera Semester 2 Jurusan PKLO FIK UNNES*.

Subjek yang diteliti 39 mahasiswa putera PKLO FIK UNNES yang diteliti tentang kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, kecepatan lari sebagai variabel bebas serta hasil tendangan jarak jauh sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh dari pengukuran dan tes dianalisis menggunakan regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara parsial maupun simultan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan lari tidak berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa PKLO semester 2 FIK UNNES. Kontribusi secara parsial kekuatan otot tungkai hanya sebesar 4,6%, panjang tungkai sebesar 1% dan kecepatan lari 3,7% terhadap hasil tendangan jarak jauh. Secara simultan ketiga variabel memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh hanya 6,2%. Interaksi kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara signifikan berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa PKLO semester 2 FIK UNNES. Kontribusi interaksi kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar 12,7%. Semakin besar otot tungkai didukung tungkai yang panjang memungkinkan hasil tendangan jarak jauh semakin optimal, sebab kekuatan otot tungkai menyebabkan gaya momentum terhadap bola dan menghasilkan kecepatan awal bola yang lebih besar sehingga jarak yang ditempuh bola semakin jauh.

Disimpulkan bahwa interaksi kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai berpengaruh positif terhadap hasil tendangan jarak jauh yaitu sebesar 12,7%. Disarankan kepada pelatih untuk melatih kekuatan otot tungkai baik yang memiliki tungkai panjang dan kurang panjang sehingga dapat menghasilkan tendangan jarak jauh yang lebih optimal. Sesuai dengan sifat gerak parabola, jarak

yang ditempuh tergantung pada kecepatan awal dan sudut elevasi, maka perlu dilakukan penelitian dengan memperhatikan hubungan impact bola dengan hasil tendangan.

