

## SARI

**Eko Tri Utomo.** 2009. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Klub Sepakbola Putra Jaya Santika Purbalingga Tahun 2009.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah terdapat sumbangan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola?, 2) apakah terdapat sumbangan kelentukan otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola?, 3) Apakah terdapat sumbangan kecepatan dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola?, dan 4) Apakah terdapat sumbangan kekuatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola?. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Sumbangan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola, 2) Sumbangan kelentukan otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola, 3) Sumbangan kecepatan lari dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola. 4) Sumbangan kekuatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survey dengan teknik tes dan pengukuran. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik Korelasi tiga peubah (Multi Korelasi). Populasi dalam penelitian ini 25 pemain Klub Sepakbola Putra Jaya Santika Purbalingga. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 pemain dari keseluruhan populasi yang tersedia, sehingga sampel yang digunakan disebut total sample. Variable bebas dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), kelentukan otot tungkai ( $X_2$ ), kecepatan lari ( $X_3$ ) sedangkan variabel terikat yaitu hasil tendangan jarak jauh ( $Y$ ).

Hasil penelitian menunjukkan secara parsial (terpisah) diketahui sumbangan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 36,24%. Sumbangan antara kelentukan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 33,99%. Sumbangan antara kecepatan lari terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 17,72%. Sedangkan secara simultan (bersama-sama) diketahui sumbangan kekuatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar 59,90%. Saran yang penelitian berikan antara lain hal utama yang harus dilakukan oleh pemain sepakbola agar memiliki hasil tendangan jarak jauh yang baik adalah dengan meningkatkan kekuatan otot tungkainya dan meningkatkan kecepatannya dalam mengayunkan kaki saat menendang. Selain memperhatikan unsur kondisi fisik pada tungkai, seorang pemain hendaknya juga memperhatikan kelentukan otot tungkainya, sebab dalam pelaksanaan menendang bola jarak jauh harus dilakukan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cedera -cedera otot dan sendi dan menghemat pengeluaran energi pada waktu melakukan gerakan-gerakan.