

## S A R I

### **Syahlan ( 2011 ) : Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pemain SSB DIPONGGOLO Bumiharjo Kecamatan Winong Pati Tahun 2011.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh ? 2) Berapa besar sumbangan keseimbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh ? 3) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh ? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: 1) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh, 2) Berapa besar sumbangan keseimbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh, 3) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh.

Metode penelitian menggunakan metode *survey test*. Populasi yang digunakan adalah Pemain SSB DIPONGGOLO Bumiharjo Kecamatan Winong Pati Tahun 2011 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *randoom sampling*. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. 1) Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov tes* 2) Uji Homogenitas menggunakan *Chi-Square* dan 3) Uji linieritas garis regresi dengan melihat nilai F, 4) Uji keberartian model, uji sumbangan dengan uji regresi sederhana dan regresi ganda. Pengolahan data dengan komputerasi dengan system SPSS versi 12.

Hasil penelitian adalah : 1) Dari perhitungan untuk uji sumbangan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,227 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya maka dapat diketahui besarnya sumbangan, ialah sebesar  $(0,778)^2 \times 100\% = 61,62\%$ . 2) Dari hasil perhitungan hubungan keseimbangan dengan tendangan jarak jauh diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,112 dan nilai signifikansi sebesar  $0,006 < 0,05$  maka kesimpulannya terdapat hubungan maka dapat diketahui besarnya sumbangan, ialah sebesar  $(0,602)^2 \times 100\% = 36,24\%$ , 3) Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 38,794 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  kesimpulannya terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola maka dapat diketahui besarnya sumbangan, ialah sebesar 82%.

Saran Peneliti adalah : 1) Pelatih perlu memberikan latihan kepada pemain dalam peningkatan kekuatan otot tungkai sehingga menghasilkan tendangan semakin jauh. 2) Pelatih perlu memberikan latihan keseimbangan kepada pemain dalam peningkatan koordinasi dalam melakukan tendangan sehingga menghasilkan sudut yang tepat agar menghasilkan tendangan semakin jauh. 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang keterkaitan antara keseimbangan dengan sudut elevasi. Dengan demikian diharapkan akan diketahui peran keseimbangan terhadap sudut elevasi saat menendang bola.