

ABSTRAKS

Dwi Bagus Raharjo. 2010. Sumbangan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Menendang Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Pemain Djarum Kudus Usia 20 Tahun 2010 Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, FIK. UNNES

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: (1) seberapa besar sumbangan power otot tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola? (2) seberapa besar sumbangan panjang tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola? (3) seberapa besar sumbangan power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola pada pemain Djarum Kudus usia 20? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) sumbangan power otot tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola. (2) sumbangan panjang tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola. (3) sumbangan power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola pada pemain Djarum Kudus usia 20.

Penelitian ini dengan subjek seluruh pemain sepak bola Djarum Kudus usia 20 pada tahun 2010 sebanyak 25 pemain. Adapun variabel yang diteliti adalah power otot tungkai dan panjang tungkai sebagai variabel bebas serta kemampuan menendang jarak jauh sebagai variabel terikat. Data tersebut diperoleh dari test dan pengukuran dan hasilnya dianalisis menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan power otot tungkai secara signifikan memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola Djarum Kudus usia 20, terbukti dari hasil uji parsial dengan $p \text{ value} = 0,005 < 0,05$, artinya semakin besar power otot tungkai diikuti dengan semakin jauh hasil tendangan jarak jauh, begitu sebaliknya. Besarnya sumbangan efektif power otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh adalah 28,8%. Panjang tungkai secara signifikan memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola Djarum Kudus usia 20 Tahun 2010, terbukti dari $p \text{ value} = 0,006 < 0,05$. Tungkai yang lebih panjang memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan jarak jauh lebih besar daripada pemain dengan tungkai yang lebih pendek. Besarnya sumbangan efektif panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh mencapai 25,5%. Secara bersama-sama power otot tungkai dan panjang tungkai memberikan kontribusi yang nyata terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola Djarum Kudus usia 20 terbukti dari uji F dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 52,4%.

Disimpulkan bahwa power otot tungkai dan panjang tungkai secara parsial maupun simultan memberikan kontribusi terhadap kemampuan mendendang jarak jauh dalam permainan sepak bola pada pemain Djarum Kudus usia 20 di tahun 2010. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih pemain sepak bola Djarum Kudus terutama pada usia 20 tahun 2010 agar pemainnya mampu melakukan tendangan jarak jauh secara optimal. Oleh karena itu disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan *vertikal jump*, *jumping* sebagai bentuk pemanasan sebelum bermain. Terutama bagi pemain dengan tungkai yang tidak terlalu panjang perlu menambah power otot tungkai secara lebih agar dapat melakukan tendangan jarak jauh secara optimal.

