

## SARI

**Aries Setiyanto, 2010.** *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Tungkai terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola PS UNNES Kota Semarang Tahun 2010.* Skripsi. Jurusan PKLO, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan penelitian adalah : 1) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh, 2) Berapa besar sumbangan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh, 3) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2010?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh, 2) Besar sumbangan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh, 3) Besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2010.

Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota PS UNNES tahun 2010 yang berjumlah 23 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini meliputi variabel kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai sebagai variabel bebas serta hasil tendangan jarak jauh sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dan ganda.

Hasil analisis data diperoleh koefisien determinasi kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar 0,394 dengan  $F_{hitung} = 13,668 > F_{tabel} = 4,32$ , berarti ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan besarnya sumbangan tersebut yaitu 39,4%. Koefisien determinasi kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar 0,293 dengan  $F_{hitung} = 8,711 > F_{tabel} = 4,32$ , berarti ada sumbangan yang signifikan antara kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan besarnya sumbangan tersebut yaitu 29,3%. Koefisien determinasi kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar 0,509 dengan  $F_{hitung} = 10,385 > F_{tabel} = 3,49$ , berarti ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan besarnya sumbangan tersebut yaitu 50,9%.

Simpulan hasil penelitian di atas yaitu Kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan sebesar 39,4% terhadap hasil tendangan jarak jauh. Kelentukan tungkai memberikan sumbangan sebesar 29,3% terhadap hasil tendangan jarak jauh. Kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai memberikan sumbangan sebesar 50,9% terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola PS.UNNES tahun 2010. Saran : 1) Selain berlatih teknik untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh perlu latihan kondisi fisik secara khusus berupa latihan kekuatan otot tungkai dan kelentukan tungkai. 2) Bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengadakan penelitian sejenis diharapkan untuk dapat mengambil variabel lain yang juga turut memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh.

