SARI

Rizki Pututri I, 2010. *Sumbangan Kelentukan kaki,Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Pinalti pada UKM Futsal UNNES Kota Semarang Tahun 2010*. Skripsi. Jurusan PKLO, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan penelitian adalah : 1) Seberapa besar sumbangan kelentukan otot kaki terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m pada mahasiswa putra UKM futsal UNNES?.2)Seberapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m pada mahasiswa putra UKM futsal UNNES?.3)Seberapa besar sumbangan kecepatan reaksi tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m pada mahasiswa putra UKM futsal UNNES?.4)Seberapa besar sumbangan kelentukan kaki, kekuatan otot tungkai dan kecepatan kecepatanreaksi terhadap hasil kecepatan tendangan pinalti pada mahasiswa putra UKM futsal UNNES?Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Besar sumbangan kekuatan otot kaki terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 mpada mahasiwa putra UKM futsal UNNES.3) Besar sumbangan kecepatan reaksi tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m pada mahasiwa putra UKM futsal UNNES.4) Besar sumbangan kecepatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m pada mahasiwa putra UKM futsal UNNES.

Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa UNNES yang mengikuti UKM futsal yang keseluruhan berjum;ah 20 orang.Pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Variabel penelitian ini meliputi variabel kelentukan kaki, lecepatan reaksi dan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas serta hasil kecepatan tendangan pinalti 10 m 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 kelentukan kaki terhadap kecepatan tendangan pinalti 10 m sebesar 0,142 atau 14,2 % dengan F_{hitung} = 0,102 > 0,05, berarti ada sumbangan yang signifikan antara kelentukan kaki terhadap hasil tendangan titik pinalti 10 m. Koefisien determinasi kecepatan reaksi terhadap hasil tendangan titik pinalti 10 m sebesar 0,295 atau 29,5 % dengan F_{hitung} = 0,013 > F_{tabel} = 0,05, berarti ada sumbangan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap hasil tendangan titik pinalti 10 m. Koefisien determinasi kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan titik pinlati 10 m sebesar 0,426 atau 42,6 %dengan F_{hitung} = 0,002 > F_{tabel} = 0,5, berarti ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan titik pinalti 10 m. koefisien determinasi kelentukan kaki (X_1) kecepatan reaksi (X_2) kekuatan otot tungkai (X_3) terhadap hasil tendangan titik pinalti 10 m 0.536 atau 53,6 % dengan F_{hitung} = 0,006 > F_{tabel} = 0,05.berati ada sumbangan yang singnifikan antara kelentukan kaki, kecepatan reaksi dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan titik pinalti 10 m.

Berdasarkan hasil penelitian di mana kelentukan kaki, kecepatan reaksi dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan titik pinalti 10 m, maka penulis dapat mengajukan saran : 1) Paling utama yang harus dilakukan oleh pemain futsal agar memiliki kecepatan tendangan titik pinalti 10 m yang baik adalah dengan meningkatkan kekuatan otot tungkainya.2) Selain meningkatkan kekuatan otot kaki, seorang pemain futsal juga perlu meningkatkan kecepatan reakasi tungkai saat menendang.3) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat mengambil variabel lain seperti panjang tungkai, kekuatan otot perut atau yang lain

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES