

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN PENALTI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA N 7 BANDARLAMPUNG

OLEH

SINGGIH PRADITO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Bandar Lampung. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti, guru penjaskes, pelatih sepakbola sebagai bahan acuan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya olahraga sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 7 Bandar Lampung yang berjumlah 24 siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 7 Bandar Lampung yang berjumlah 24 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument tes dan pengukuran dan pengolahan data menggunakan rumus korelasi linier.

Dari hasil penelitian didapat bahwa power otot tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kecepatan tendangan penalti. Hasil penelitian menunjukkan korelasi power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan penalti sebesar 0,84 selanjutnya koefisien korelasi kecepatan lari dengan hasil kecepatan tendangan penalti sebesar 0,75. Ini berarti ada hubungan yang sangat kuat dan cukup kuat antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bandar Lampung

Kata Kunci: sepakbola, menggiring bola, kekuatan otot tungkai, kelincahan.