

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN MENENDANG *PENALTY* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

SUHADA YOGA PRATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil ketepatan tendangan *penalty* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan pelatih sebagai bahan latihan ketepatan tendangan *penalty* hendaknya memperhatikan unsur kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai khususnya pada permainan sepakbola.

Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang berjumlah 25. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil ketepatan tendangan *penalty*. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketepatan tendangan *penalty* sebesar 67,24% dan korelasi panjang tungkai dengan hasil ketepatan tendangan *penalty* sebesar 56,25%. Dari variabel tersebut kontribusi terbesar terhadap hasil tendangan *penalty* adalah kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 67,24%.

Kata Kunci: kekuatan, *penalty*, sepakbola, tungkai

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STRENGTH OF THE MUSCLE AND THE LENGTH OF THE CUTE WITH THE ACCURACY OF KILLING THE PENALTY USING THE PARTS IN SOCCER EXTRACULICULAR STUDENTS STATE 5 BANDAR LAMPUNG HIGH SCHOOL

By

SUHADA YOGA PRATAMA

This study aims to determine the relationship of leg muscle strength and leg length with the accuracy of penalty kicks in soccer games for football extracurricular students at SMA Negeri 5 Bandar Lampung. It is hoped that it will be useful for researchers and trainers as training materials for the accuracy of penalty kicks should pay attention to the elements of leg muscle strength and leg length, especially in football games.

The research method used is descriptive correlational. The population used is the extracurricular football students of SMA Negeri 5 Bandar Lampung, amounting to 25. Data collection techniques in this study were one shoot model or one time data collection and data analysis techniques using product moment correlation.

From the results of the study it was found that leg muscle strength and leg length had a significant relationship with the results of the accuracy of penalty kicks. The results showed the leg muscle strength with the accuracy of the penalty kick of 67.24% and the correlation of leg length with the accuracy of the penalty kick of 56.25%. From these variables the biggest contribution to the penalty kick results was leg muscle strength that is equal to 67.24%.

Keywords: football, limbs, penalty, strenght