

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI,
DAN LINGKAR PAHA TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK
JAUH SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 WAY JEPARA
TAHUN 2019**

Oleh

ALFIN VALINDO SARDA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan lingkaran paha dengan hasil tendangan jarak jauh Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa dan metode pengambilan sampel dengan total sampling. Dari hasil penelitian hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh di peroleh nilai $r(0,877) > (0,361)$, kemudian hasil penelitian hubungan antara panjang tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh diperoleh nilai r hitung yaitu $(0,555) > (0,361)$, dan hasil penelitian hubungan antara lingkaran paha dengan hasil tendangan jarak jauh diperoleh nilai r hitung yaitu $(0,642) > (0,361)$ kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh, panjang tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh dan lingkaran paha dengan hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Tahun 2019.

Kata kunci : lingkaran paha, otot tungkai, panjang tungkai, tendangan jarak jauh.

**THE RELATIONSHIP OF THE EXPLPSIVE POWER OF LEG MUSCLE
LENGTH AND THIGH CIRCUMFERENCE TO THE RESULTS OF
LONG DISTANCE FOOTBALL KICKS IN CLASS XI
SMA NEGERI 1 WAY JEPARA IN 2019**

By

ALFIN VALINDO SARDA

ABSTRACK

The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between muscle explosive power, leg length and thigh circumference with long distance kick results. This study uses a descriptive correlational method, the sample used by 30 students. Data collection techniques using one shoot model or one time data collection and data analysis techniques using product moment correlation. The results showed the leg muscle explosive power with a distance kick result of 0.877 then between the length of the leg with the long distance kick result of 0.555 and the result of the thigh circumference with the result of the long distance kick in the male student of 0.642. The conclusion was that there was a significant relationship between muscle explosive power , leg length and thigh circumference with long distance kicks.

Keywords : leg muscle explosive power, limb lenght, long distance kick, thigh circumference.