

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG KEKUATAN TUNGKAI DAN KOORDINASI TERHADAP TENDANGAN *LONG PASS* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA

Oleh

AZWIR IRFANSYAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, dan koordinasi terhadap tendangan long pass dalam permainan sepak bola pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengukuran kelentukan pinggang menggunakan tes Sit and Reach, Pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan Leg Dynamometer, Tes koordinasi menggunakan Mitchell Soccer Test, dan Tes tendangan long pass menggunakan tes menendang sejauh-jauhnya. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung yang berjumlah 36 orang. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. 2) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. 3) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. Secara rinci sumbangan variabel kelentukan putra sebesar 43,30% dan putri 15,05%. Sumbangan variabel kekuatan tungkai putra sebesar 73,30% dan putri 36,60%. sumbangan variabel koordinasi putra sebesar 42,84% dan putri 38,56%. Dan sumbangan kelentukan pinggang, kekuatan tungkai serta koordinasi putra sebesar 77,90% dan putrid 45,16%.

Kata Kunci : kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, koordinasi, menendang bola

ABSTRACT

CONTRIBUTION WAIST FLEXIBILITY LIMB STRENGTH AND COORDINATION TO LONG PASS KICK ON A HIGH SCHOOL STUDENT'S FOOTBALL GAME

By

AZWIR IRFANSYAH

This study aims to determine the contribution of waist flexibility, leg strength, and coordination to long pass kicks in soccer games for high school students. This research is a correlational research with test and measurement instruments. Measurement of waist flexibility using the Sit and Reach test, the measurement of leg muscle strength using the Leg Dynamometer, the coordination test using the Mitchell Soccer Test, and the long pass kick test using the kicking test as far as possible. The research subjects used were 36 students of SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung. The data analysis technique uses product moment correlation.

The results showed that: 1) There was a significant contribution between flexibility and long pass kicks in football games for high school students. 2) There is a significant contribution between leg strength and long pass kicks in soccer games for high school students. 3) There is a significant contribution between coordination and long pass kicks in soccer games for high school students. In detail, the contribution of the male flexibility variable is 43.30% and the female variable is 15.05%. The contribution of the male limb strength variable is 73.30% and the female is 36.60%. the contribution of the variable to the coordination of the sons is 42.84% and the female is 38.56%. And the contribution of waist flexibility, leg strength and coordination is 77.90% for boys and 45.16% for girls.

Keywords : waist flexibility, leg strength, coordination, kicking a ball