

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SSB PORSIBU FC LAMPUNG TENGAH

Oleh

Yahya Tohari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Porsibu Fc Lampung Tengah. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel penelitian adalah atlet SSB Porsibu Fc Lampung Tengah yang berjumlah 30 anak. Analisis data menggunakan *korelasi product moment*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *Standing Board Jump*, panjang tungkai menggunakan *Antropometer*, dan tendangan jarak jauh dengan *long pass test*. Hasil penelitian ini (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan $r_{hitung} 44.087 > 0,361 r_{tabel}$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan $r_{hitung} 136.03 > 0,361 r_{tabel}$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan $r_{hitung} 3.711 > 0,361 r_{tabel}$. Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah 1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap tendangan jarak jauh, 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh, 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh.

Kata kunci : hubungan, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, tendangan jarak jauh

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND LENGTH LIMB TO LONG RANGE RESULTS AT SSB PORSIBU FC CENTRAL LAMPUNG

By

Yahya Tohari

It is not good for athletes to take long-distance kicks correctly resulting in less than optimal kick results. This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power and leg length on the results of long-distance kicks at SSB Porsibu Fc Central Lampung. The research method used in this research is a deskriptif korelasional. The research Sample was athletes from SSB Porsibu Fc Central Lampung, totaling 30 children. Meanwhile, data analysis used product moment correlation. The instruments used to measure leg muscle explosive power are standing board jump, leg length using Anthropometer, and long-distance kicks with long pass test. The results of this study (1) There is a significant relationship between leg muscle explosive power on long-distance kicks with $r_{count} 444.087 > 0.361 r_{table}$. (2) There is a significant relationship between leg length on long-distance kicks with $r_{count} 136.03 > 0.361 r_{table}$. (3) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and leg length on long-distance kicks with $r_{count} 3.711 > 0.361 r_{table}$. So the conclusion in this study is 1. There is a significant relationship between leg muscle explosive power on long-distance kicks, 2. There is a significant relationship between leg length on long-distance kicks, 3. There is a significant relationship between leg muscle explosive power and leg length on long-distance kicks.

Keyword : relationship, leg muscle explosive power, leg length, long range