

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK

Oleh

HECEKIEL MANGOLOI SIADARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik. Latar belakang dari penelitian ini adalah mendukung keterampilan menendang jauh dalam permainan futsal. Sampel berjumlah 20 siswa laki-laki yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Instrumen yang digunakan adalah tes standing boarding jump untuk power otot tungkai, sit and reach untuk kelenturan, dan tes tendangan jauh. Hipotesis penelitian: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil tendangan jauh pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMA 1 Sekampung Udik, 2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan dengan hasil kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa futsal SMA Negeri 1 Sekampung Udik, 3) terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelenturan dengan hasil menendang tendangan jauh pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sekampung Udik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dengan koefisien korelasi $r = 0,742$, dan antara kelenturan dengan kemampuan tendangan jauh sebesar $r = 0,682$. Sementara itu, hasil korelasi ganda antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat menunjukkan nilai $r = 0,829$, yang berarti hubungan sangat kuat. Dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai dan kelenturan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh, dengan power otot tungkai memberikan pengaruh yang lebih besar.

Kata kunci: power otot tungkai, kelenturan, tendangan jauh, futsal

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND LEG FLEXIBILITY TOWARDS LONG KICK ABILITY IN FUTSAL GAMES OF EXTRACURRICULAR FUTSAL STUDENTS OF STATE SEKAMPUNG UDIK 1 HIGH SCHOOL

By

HECEKIEL MANGOLOI SIADARI

This study aims to determine the relationship between leg muscle power and flexibility on long kick ability in futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Sekampung Udik. The background of this research is the importance of physical fitness components such as strength and flexibility in supporting long kicking skills in futsal. The research problem is whether there is a significant relationship between leg muscle power and flexibility with long kick ability, both partially and simultaneously. This study used a quantitative correlational approach, with data collected through tests and measurements. The sample consisted of 20 students participating in futsal extracurricular activities. The instruments used were the squat jump test for leg muscle power, the sit and reach test for flexibility, and the long kick ability test. The results showed a significant relationship between leg muscle power and long kick ability with a correlation coefficient of $r = 0,742$, and between flexibility and long kick ability with $r = 0,682$. Meanwhile, the multiple correlation result between both independent variables and the dependent variable showed $r = 0,829$, indicating a very strong relationship. It can be concluded that leg muscle power and flexibility have a significant relationship with long kick ability, with leg muscle power having a greater influence.

Keywords: leg muscle power, flexibility, long kick, futsal