

ABSTRAK

Kontribusi *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola (Studi deskriptif pada tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan)

Pembimbing 1 : Drs.Basiran, M.Pd.

Pembimbing 2 : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Addie Ridwan Firdaus*

Melakukan teknik tendangan menembak (*shooting*) perlu ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik menendang bola diantaranya: *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai. Mempelajari keterkaitan variabel tersebut akan berdampak pemahaman yang lebih baik dalam upaya memperbaiki teknik menembak (*shooting*) dan variabel yang mempengaruhinya.

Rumusan masalah adalah, apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari *Power* Tungkai, *Fleksibilitas Sendi Panggul*, dan *Panjang Tungkai* baik secara parsial maupun bersama-sama terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola? Populasi penelitian adalah tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan, teknik pengambilan sampel adalah sampel jenuh.

Hasil penelitian dengan uji parametrik menunjukkan bahwa kontribusi *power* tungkai terhadap hasil menembak (*shooting*) adalah sebesar 28,4%. Kontribusi fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil menembak (*shooting*) adalah sebesar 35,7% dan kontribusi panjang tungkai terhadap hasil menembak (*shooting*) adalah sebesar 25,2%. Dan kontribusi *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil menembak (*shooting*) adalah sebesar 50,1%.

Kesimpulan penelitian adalah, *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola.

Dengan demikian disarankan agar para pelatih memperhatikan unsur *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai dalam merancang program latihan.

*Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2006

Addie Ridwan Firdaus, 2014

Kontribusi power tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai terhadap hasil menembak (shooting) pada cabang olahraga sepakbola (Studi deskriptif pada tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Contributions of Power Limbs, Hip Joint Flexibility and Long Leg Result Against Shooting At Branch Sports Football (Soccer team Descriptive Study of SMA Negeri 1 Mandirancan)

Suervisor 1 : Drs.Basiran, M.Pd.

Suervisor 2 : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Kick technique shooting is supported by elements of good physical condition. Components that support the physical condition of the ball kicking techniques include: power leg, hip joint flexibility, and long legs. Studying the relationship of these variables will impact for better understanding in an effort to improve shooting technique and variable which influences.

The problem is, whether there is a significant contribution of Power Limbs, Flexibility Hip Joints, and Long Limbs either partially or jointly the results of shooting? The population of the study is a team of High School Football Mandirancan, the sampling technique is saturated samples.

The results of the study show that the parametric test leg power contribution to the results of shooting amount to 28.4%. Contribution to the outcome hip joint flexibility shooting is 35.7% and the contribution of the long leg of the results of shooting is 25.2%. Conclusion of the research is, leg power, the flexibility of the hip joint, and leg length contribute significantly to the results of shooting in sports such as football. It is recommended that coaches notice elemental power leg, hip joint flexibility, and long legs to design training programs.

Addie Ridwan Firdaus, 2014

*Kontribusi power tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai terhadap hasil menembak (shooting) pada cabang olahraga sepakbola
(Studi deskriptif pada tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu