

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN JARAK TENDANGAN
LONG PASS : Studi *Cross Sectional* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto**

ABSTRAK

Latar Belakang: Komponen biomotorik dalam kebugaran jasmani menggambarkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian dimana salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kebiasaan olahraga. Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di Indonesia. Ciri khas sepak bola ada pada keterampilan menendang bola. Teknik tendangan *long pass* memiliki berbagai macam tujuan salah satunya mengoper bola pada teman yang berada jauh di depan. Kekuatan otot tungkai menghasilkan daya ledak maksimal dalam teknik menendang sehingga didapatkan jarak tendangan yang maksimal pula.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan jarak tendangan *long pass*

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah studi observasional analitik *cross sectional* yang dilakukan pada 43 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNSOED angkatan 2014/2015 yang berusia 18-24 tahun. Besar sampel didapatkan berdasarkan rumus untuk uji korelatif. Data dianalisis menggunakan analisis univariabel, analisis bivariabel dengan uji korelasi *Pearson* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Korelasi yang dihasilkan sebesar $r = + 0,444$ dengan nilai kemaknaan $p = 0,003$ yang berarti terdapat korelasi kekuatan otot tungkai dengan jarak tendangan *long pass* dengan arah positif dan kekuatan korelasi sedang.

Kesimpulan: Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan jarak tendangan *long pass* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNSOED

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, jarak tendangan *long pass*

CORRELATION OF LEG STRENGTH AND KICKING FOR DISTANCE OF LONG PASS : Cross Sectional Study on Students of Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jenderal Soedirman University Purwokerto

ABSTRACT

Background: Biomotoric component in healthy physical describe someone ability doing daily activities especially is football. The characteristic of football based on the skill of kicking the ball. Long pass kicking technique has many kinds of purpose, one of them is to pass the ball to his friends. Leg strength will provide an explosive power to get maximum distance.

Objective: Knowing the correlation of leg strength and kicking for distance of long pass.

Methods: The research design using cross sectional analytical observational study which held on the 43 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jenderal Soedirman University students the year of 2014 and 2015 aged about 18-24 years old. The amount of research sample based on the sampling formula for correlative test. Univariabel analysis and bivariable analysis (Pearson correlation with statistical significance $p < 0,05$) are presented in this research.

Results: Pearson correlation result is $r = + 0,444$ and statistical significance $p = 0,003$, it means that there is positive correlation between the leg strength with kicking for distance of long pass and it has medium strength correlation.

Conclusion: There is a correlation between the leg strength with kicking for distance on long pass in Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jenderal Soediman University Students.

Key Words: Leg Strength, Kicking for distance of long pass