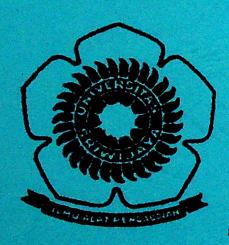
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU

Skripsi Oleb:

AGUNG HIDAYAT

Nomor Induk Mahasiswa 06101406068

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



PAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

2014

p. 28635/28617

796.424 07

Agu h 2019

C1-150183

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU

Skripsi Oleh:

AGUNG HIDAYAT

Nomor Induk Mahasiswa 06101406068

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG 2014 HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU

Skripsi Oleh:

AGUNG HIDAYAT

Nomor Induk Mahasiswa 06101406068

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

DISETUJUI

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1

Pembimbing I

Drs. Afrizal, M.Kes

NIP: 196106211987031002

Pembimbing II

Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP: 196105281987021003

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang

DE Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah Diujikan dan Lulus Pada:

Hari

: Jum'at

Tanggal

: 21 November 2014

TIM PENGUJI

Ketua

: Drs. Africal, M.Kes

Sekretaris

: Dr. Meirizal Usra, M.Kes

Anggota

: Dr. Sysferaddin, M.Kes

Anggota

: Dr. Sekirno

Anggota

: Drs. Syamsuramel, M.Kes

Palembang, 3 Desember 2014 Mengetahui, Ketua Program Studi PendidikanJasmani dan Kesehatan

brs.Waluyo,M.Pd

NIP.195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama

: Agung Hidayat

NIM

: 06101406068

Program Studi

: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu" ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, November 2014

Yang membuat pernyataan

Agung Hidaya

Nim. 06101406068

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- Ayahanda Kholil tercinta dan Ibunda Siti Romdhoni tersayang yang tiada henti hentinya mendoakanku, mendidik, dan memberikan nasehat dari kecil hingga sampai saat ini, orang tua yang menyisihkan penghasilanya demi membahagiakan aku agar menjadi orang berguna bagi seluruh umat manusia. Kupersembahkan skripsiku sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan. Amin.
- Kakak kokakku Febriansyah, Muhammad Ilham, Eliyani yang selalu mengkarapkan keberhasilanku, semogah adikmu ini bisa menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain dan selalu menjadi lebih baik.
- Seluruh saudara saudaraku Akhyad Maidi, Ahmad Dallazi, Hatta Santoso Eenny Wahyadi, Muhajir, Handra Sapta Gunawan, Musawwat, yang telah membantu selama proses perkulihan maupun membantu dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
- Seluruh teman teman di program studi Penjaskes UNSRI angkatan 2010, terutama kelas B khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan persaudaraan kalian selama ini.
- Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu

Motto:

- > Lebih baik menjadi orang penting, tetapi lebih penting menjadi orang baik
- > Tidak mudah untuk mencapai keberhasilan, tetap semangat ,berusaha dan berdoa.
- > Satu untuk semua, Semua untuk Satu.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Afrizal, M.Kes dan Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Sofendi, M.A., Ph.D., Selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo M.pd selaku Ketua Program Studi, Kak Zulfikar, serta seluruh dosen dan staf karyawan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Marhaen selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Batu dan Bapak Hendra Sapta Gunawan, S.Pd selaku Guru Pembina ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa mendo'akanku, semua teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta semua pihak yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

Palembang, November 2014

Penulis,

Agung Hidayat

UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

NO. DAFTAR:

150183

TANGGAL : 2 8 JAN 2015

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
	•
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepak Bola	5
2.1.1 Tendangan	6
2.1.2 Teknik-Teknik Tendangan	7
2.1.3 Tahapan Tendangan	0
2.2 Daya Ledak Otot Tungkai	10
2.3 Kelentukan Sendi Panggul	11
2.4 Kerangka Berpikir	12
2.5 Hipotesis	14
	• •
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	15
5.2 Kancangan Penelitian	1.5
5.5 Tempat Penentian	1 -
3.4 Variabel I elicitian	11
5.5 Deningi Operasional Variabel	16
or oparasi	16
	20
TOTAL A CITE OF THE CONTROL OF THE C	20
	17
and Dodge (Mill Hillory)	
	17
3.9.3 Tes Kemampuan Tendangan Jarak Jauh	18
	19

3.10 Teknik Analisis Data	21
3.10.1 Uji Normalitas data	21
3.10.2 Uji Hipotesis	23
5.1.0.2 oj. 1.1.pers	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sampel	26
4.1.3 Deskripsi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	26
4.1.4 Deskripsi Tes Kelentukan Sendi Panggul	27
4.1.5 Deskripsi Hasil Tes Tendangan Jarak Jauh	27
4.1.6 Uji Normalitas Data Tes daya Ledak Otot Tungkai	28
4.1.7 Uji Normalitas Data Tes Kelentukan Sendi Panggul	32
4.1.8 Uji Normalitas Data Tes Tendangan Jarak Jauh	36
4.1.9 Metode Analisis Data	41
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan jarak	
jauh	45
4.2.2 Hubungan Kelentukan Sendi Panggul dengan hasil tendangan jarak	
Jauh	46
4.2.3 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Sendi Panggul	
Dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
I.AMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	25
2. Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Interval Tes Daya Ledak Otot Tungkai	31
3. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Interval Tes Kelentukan Sendi Panggul	35
4. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Interval Tes Tendangan Jarak Jauh	39
5. Tabel 5.1 Jadwal Penelitian	50
6. Tabel 11.1 Daftar Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	65
7. Tabel 12.1 Daftar Distribusi Perhitungan Tskor X ₁	68
8. Tabel 13.1 Daftar Hasil Tes Kelentukan Sendi Panggul	71
9. Tabel 14.1 Daftar Hasil Distribusi Perhitungan Tskor X ₂	74
10. Tabel 15.1 Daftar Hasil Tes Tendangan Jarak Jauh	77
11. Tabel 16.1 Daftar Hasil Distribusi Perhitungan Tskor Y	80
12. Tabel 17.1 Daftar Hasil Tskor X ₁ , X ₂ , dan Y	83

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Lapangan Sepak Bola	6
2. Gambar 2 Teknik Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam	7
3. Gambar 3 Teknik Tendangan Dengan Kaki Bagian SampingLuar	8
4. Gambar 4 Teknik Tendangan Dengan Kura-Kura Kaki	8
5. Gambar 5 Tahapan Tendangan	9
6. Gambar 6 Vertical Jump Test	18
7. Gambar 7 Sit and Reach Test	19
8. Gambar 8 Diagram Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh	20
9. Gambar 4.1 Hiatogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungka	32
8. Gambar 4.2 Histogram Distribusi Kelentukan Sendi Panggul	34
9. Gambar 4.3 Histogram Distribusi Tendangan Jarak Jauh	40
10. Gambar 9.1 Pemanasan Sebelum Melakukan Tes	60
11. Gambar 9.2 Pelaksanaan Vertical Jump Test	60
12. Gambar 9.3 Pelaksanaan Sit And Reach Test	61
13. Gambar 9.4 Tes Tendangan Jarak Jauh	62
14. Gambar 9.5 Penelitian Didepan Taman Gerbang Sekolah	63

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	52
2. SK. Pembimbing	53
3. Lembar Usul Judul	54
4. Lembar Persetujuan Ujian Proposal	55
5. Lembar Revisi Proposal	56
6. Lembar Telah di Seminarkan dan di Revisi	57
7. SK. Penelitian dari UNSRI	58
8. SK. Penelitian dari DIKNAS	59
9. Dokumentasi Penelitian	60
10. SK. Telah Melakukan Penelitian dari SMA N 1 Tanjung Batu	64
11. Daftar Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	65
12. Tabel distribusi hasil perhitungan Tskor Variabel X ₁	68
13. Daftar Hasil Tes Kelentukan Sendi Panggul	71
14 Tabel distribusi hasil perhitungan Tskor Variabel X2	74
15. Daftar Hasil Tes Tendangan Jarak Jauh	77
16. Tabel distribusi hasil perhitungan Tskor Variabel Y	80
17. Tabel hasil Tskor X ₁ ,X ₂ dan Y	83
18. Lembar Kartu Pembimbing Skripsi	86
19. Lembar Revisi Ujian Skripsi	89
20. Lembar Izin Jilid Skripsi	90

Abstrak

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu. Metode yang di gunakan dalam menyelesaikan penelitian ini dengan menggunakan metode korelasi. Penelitian ini di laksanakan selama sebelas hari hasilnya adalah sebagai berikut, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi sederhana yang membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil tendangan jarak jauh, walaupun sangat rendah dimana tingkat hubungannya 0,14. Kelentukan sendi panggul mempunyai hubungan yang kuat dengan hasil tendangan jarak jauh dimana tingkat hubungannya 0,63. Sedangkan hasil pengujian korelasi berganda membuktikan bahwa hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh mempunyai hubungan yang sedang, dimana tingkat hubungannya adalah 0,40 atau 40%. Maka dalam hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu. Dan di rekomendasikan yang ingin mengembangkan penelitian yang serupa selanjutnya sebaiknya meneliti berbagai bentuk latihan yang mendukung terhadap hasil tendangan jarak jauh.

Kata Kunci: Daya ledak otot tungkai, kelentukan sendi panggul dan tendangan jarak jauh.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Artinya segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Salah satunya dengan mengajarkan pendidikan jasmani atau olahraga di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, olahraga permainan, olah raga air dan olahraga bela diri.

Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga sepak bola, Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Menurut (Batty, 2011:9) tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol. Dan setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol tersebut sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di masyarakat dan banyak penggemarnya baik di kalangan bawah sampai atas. Permainan ini sudah sangat populer di kalangan sekolah, terbukti dengan diadakannya *event-event* baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Seperti di tingkat daerah di mulai dengan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan pada tingkat Nasional Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Oleh karena itu pembinaan pada cabang sepak bola disamping untuk kesehatan dan rekreasi juga harus diarahkan pada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Adapun macam teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, meliputi: tenik dribble (menggiring), juggling (menimang bola), passing (mengoper), trapping (menghentikan bola), throw-in (lemparan kedalam), heading (menyundul), tricks and turns (mengecoh dan membalik), shooting (menendang), tendangan chip dan volley, bergerak melewati lawan, ketrampilan bertahan, goalkeeping (penjaga gawang), tendangan bola mati, teknik menyerang dan bertahan

Berdasarkan beberapa macam teknik dalam bermain sepakbola, selama saya mengamati di SMA Negeri 1 Tanjung Batu penulis tertarik melakukan penelitian tentang menendang bola khususnya tendangan jarak jauh. Seperti yang terjadi di siswa, menurut pengamatan penulis siswa memiliki kemampuan tendangan jarak jauh yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan ada pemain yang memiliki tendangan yang keras, kuat dan akurat tetapi ada pemain yang kurang tepat dalam melakukan umpan serta memiliki tendangan yang lemah. Agar menghasilkan suatu tendangan yang akurat dibutuhkan koordinasi gerakan ayunan, pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola, dan ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima khususnya daya ledak otot tungkai.

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Dalam melakukan tendangan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Daya ledak otot tungkai dalam teknik tendangan jarak jauh juga tidak lepas dari kelentukan. Kelentukan merupakan kemampuan seseorang bergerak dalam ruang gerak sendi dengan seluas-luasnya, semakin luas persendian seseorang maka akan semakin luas dalam memperoleh awalan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin mengetahui tentang kemampuan tendangan jarak jauh khususnya pada aspek fisiknya, dengan melihat pada daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1. Kurangnya menguasai teknik dasar sepak bola.
- 2. Daya ledak otot tungkai pada hasil tendangan jarak jauh siswa.
- 3. Kelentukan sendi panggul pada hasil tendangan jarak jauh siswa.

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, dan biaya penelitian, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada: hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai (X1) dengan kemampuan tendangan jarak jauh (Y) sepak bola?
- 2) Apakah terdapat hubungan kelentukan sendi panggul (X2) dengan kemampuan tendangan jarak jauh (Y) sepak bola?
- 3) Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai (X1) dan kelentukan sendi panggul (X2) secara bersamaan dengan kemampuan tendangan jarak jauh (Y) sepak bola?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Ada tidaknya hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan hasil tendangan jarak jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri I Tanjung Batu.

1.6 Manfaat Penelitian

Memberikan kontribusi bagi peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dalam permainan sepak bola.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty, Eric c. 2011. Latihan Baru Metode Sepak Bola. Bandung: Cv. Vioner jaya.
- Engkos, Kosasih. 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Fox. 1998. *Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: 4th Ed Saunders College Publishing.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Jakarta.
- Ismaryati. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS press.
- Lutan. Yusuf, Prawirosaputro. 2000. *Dsar-dasar Kepelatihan*, Jakarta: Direktur Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Luxbacher, joseph A. 2011. Sepak Bola. Jakarta: Rajawali pers.
- Pate, R. R, Bruce Mc, Robert Rotella. 1984. Scientific Foundations of Coaching.

 Amerika Serikat: CBC College Publishing.
- Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2011. Ilmu Anatomi Manusia. Palembang: Dramata.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga serangkai.
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNP.