ABSTRAK

LILIEK YUDHI PANGESTU. 2023. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Akurasi Umpan Jarak Jauh *(Long Pass)*. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dengan menguasi teknik dasar umpan jarak jauh dengan baik dapat menciptakan peluang dan gol, untuk melakukan umpan jarak jauh harus ditunjang kondisi fisik yang baik seperti daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Adapun populasi pada penelitian ini adalah tim sepak bola garuda jaya sebanyak 25 orang, menggunakan total sampling. Instrument penelitian menggunakan *standing board jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, mengukur panjang tungkai dan tes akurasi umpan jarak jauh. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil umpan jarak jauh sebesar 39,60% kemudian adanya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh sebesar 54,76% dan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil umpan jarak jauh sebesar 77,44%. Dengan demikian dari hasil penelitian ini terbukti bahwa daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terdapat hubungan yang signifikan terhadap hasil umpan jarak jauh.

Kata Kunci : power, panjang tungkai, *long pass*

ABSTRACK

LILIEK YUDHI PANGESTU. 2023. The Relationship between Explosive Power of Leg Muscles and Leg Length with Long Pass Accuracy. *Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

By mastering the basic techniques of long-range passing properly, it can create opportunities and goals. To make long-distance passes, good physical conditions must be supported, such as leg muscle explosive power and leg length. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle explosive power and leg length with the results of long-distance bait accuracy. The research method uses a quantitative descriptive. The population in this study was the Garuda Jaya soccer team, consisting of 25 people, using total sampling. The research instrument uses a standing board jump to measure leg muscle explosive power, measure leg length and test long-distance bait accuracy. The results of this study show that there is a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the results of long-distance baits of 39.60%, then there is a significant relationship between leg length and the results of long-distance bait accuracy of 54.76% and there is a significant relationship between explosive power leg muscles and leg length with long-distance bait results of 77.44%. Thus, the results of this study prove that the explosive power of the leg muscles and leg length have a significant relationship to the results of long-distance baits.

Keywords: power, leg length, long pass