

ABSTRAK

PUTRI PRESTYAWATI. 2021. **Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Mandirancan**. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Dalam sepak bola kecepatan lari menjadi salah satu yang penting, Beberapa macam faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari yaitu faktor fisiologis seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot tungkai, Adapun faktor anatomis yang meliputi, ukuran tinggi badan, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari panjang tungkai dengan kecepatan lari, kemudian berat badan dengan kecepatan lari, dan hubungan antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari pada permainan sepak bola. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Dengan populasi sebanyak 40 orang dari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP 1 Mandirancan. Adapun teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria yang ditentukan, sehingga total sample pada penelitian ini adalah 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes pengukuran panjang tungkai (*antropometri*), timbangan berat badan yang digunakan adalah jenis timbangan yang digital dan untuk mengukur kecepatan lari menggunakan tes lari (*sprint*) 60 meter. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang berarti antara panjang tungkai terhadap kecepatan lari sebesar 64,21%. Kemudian adanya hubungan yang berarti antara berat badan terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola sebesar 51,84%. Kemudian adanya hubungan yang berarti antara panjang tungkai terhadap berat badan dalam permainan sepak bola sebesar 40,96%. dan kesimpulan dari penelitian ini adanya hubungan yang berarti antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021 sebesar 70,56%.

Kata Kunci: Berat Badan, Kecepatan Lari, Panjang Tungkai

ABSTRACT

PUTRI PRESTYAWATI. 2021. *Relationship between Leg Length and Body Weight on Running Speed in Football Extracurricular Members of SMPN 1 Mandirancan*. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

In soccer, running speed is one of the important things. Several kinds of factors that affect speed in running are physiological factors such as leg muscle strength, leg muscle explosive power, and limb muscle flexibility. The anatomical factors include height, length, and size, width, and body weight. The purpose of this study was to determine the relationship between leg length and running speed, then body weight with running speed, and the relationship between leg length and body weight on running speed in soccer games. The method used in this research is descriptive quantitative. With a population of 40 people from extracurricular soccer students at SMP 1 Mandirancan. The sampling technique in this study was purposive sampling with specified criteria, so that the total sample in this study was 20 people. This research instrument uses a leg length measurement test (anthropometry), the weight scale used is a digital type of scale and to measure running speed using a 60 m sprint test. The result of this study is that there is a significant relationship between leg length and running speed of 64.21%. Then there is a significant relationship between body weight and running speed in soccer games of 51.84%. Then there is a significant relationship between leg length and body weight in a soccer game of 40.96%. and the conclusion of this study is that there is a significant relationship between leg length and body weight on running speed in soccer games for soccer extracurricular students at SMP Negeri 1 Mandirancan for the 2020/2021 academic year by 70.56%.

Keywords: Body Weight, Leg Length, Running Speed