

ABSTRAK

Cessar Okpratama, Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola

Artikel ini membahas tentang Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan teknik dasar yang baik. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah tendangan jarak jauh. Untuk dapat memiliki tendangan jauh yang keras dan akurat, seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Salah satu komponen kondisi fisik adalah daya ledak. Daya ledak mempengaruhi kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola. Daya ledak merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan hasil prestasi seorang pemain sepakbola dalam keterampilan gerak, sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Daya ledak dibentuk dengan cara latihan kekuatan dan kecepatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak akan menentukan seberapa cepat dan terarahnya melakukan tendangan kearah lawan. Pada analisis artikel ini menemukan bahwasanya adaya hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci: DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH