HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

DHITA ARI WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0527

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

DHITA ARI WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0527

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
WASIS HIMAWANTO, M.Or.	RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

DHITA ARI WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0527

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

DHITA ARI WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0527

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMK Ahmad Yani Kediri sebanyak 30 orang teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga semua pemain SMK Ahmad Yani Kediri dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran pada masing-masing sampel.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh sebagai berikut : (1) tidak ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi r (-0,284) dengan uji t bahwa t_{hitung} < dari t_{tabel} (-1572 < 2,048) dengan demikian menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai dan keterampilan *shooting* tidak ada hubungan secara signifikan, (2) tidak ada hubungan kelentukan pergelanagn kaki terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi r (-0,0904) dengan uji t bahwa t_{hitung} < dari t_{tabel} (-0,4805 < 2,048) dengan demikian menunjukan bahwa kelentukan pergelangan kaki dan keterampilan *shooting* tidak ada hubungan yang signifikan, (3) tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,1313 dengan uji F bahwa F_{hitung} < dari F_{tabel} (0,2831 < 2,47). Hal ini menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki tidak berhubungan signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola.

Kata kunci: Kekuatan otot tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki, dan Keterampilan *shooting.*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyrakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Dalam hal ini, sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang beranggotakan sebelas pemain. Olahraga ini diminati karena bukan saja otot yang digunakan, namun strategi untuk mencapai kemenangan. Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia permainan sepak bola adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Betty, 2007:4).

Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Dalam permainan sepakbola gol terjadi dilakukan dengan tendangan ke arah gawang. Tendangan ke arah gawang tersebut diperoleh dari pelatihan yang diberikan saat latihan. Dalam pelatihan untuk meningkatkan kemampuan menendang harus mempunyai teknik dasar yang baik. Selain itu, pelatih juga harus mengerti tentang komponen kondisi fisik untuk menjadikan pemain ke penampilan terbaiknya.

Menurut Sucipto,dkk, (2000:17) "sepakbola memiliki beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola antara lain: tehnik dasar menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling),* menyundul (*heading*) ,merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*)". Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien.

Shooting dalam permainan sepakbola adalah salah satu teknik dalam permainan sepakbola. Sucipto,dkk, (2000:18-21) menyatakan dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola menendang ada beberapa cara untuk melakukannya yaitu menggunakan kaki bagian dalam(*Inside*), kaki bagian luar(*Outside*), punggung kaki(*instep*), punggung kaki bagian dalam(*inside of the instep*). Kemampuan *shooting* dalam sepakbola

dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Kekuatan atau (*strength*) adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan fisik sesorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam mempergunakan daya (Rusli, 2000:66). Oleh karena itu kekuatan otot tungkai mutlak harus dimiliki seorang pemain sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain.

Berkaitan dengan hal ini bahwa dalam *shooting* tidak hanya kekuatan yang dibutuhkan. Dalam hal penelitian ini kelentukan pergelangan kaki juga berperan penting dalam melakukan *shooting.*

Menurut Sajoto, (1995:58) "Kelentukan adalah adalah efektifitas seorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas". Karena dalam sepakbola saat melakukan gerakan apabila tidak memiliki ruang gerak sendi yang luas akan sangat menghambat dan mengganggu bahkan dapat menimbulkan cidera. Fleksibilitas sendi dapat di kembangkan dengan cara melatihnya, yaitu dengan meregangkan otot semua jaringan-jaringan yang melewati sendi tersebut (seperti jaringan pergelangan kaki, *capsula, ligament,* otot-otot, jaringan ikat dan kulit sekitar sendi). Menurut Ucup (2000:30) ada tiga teknik dalam mengembangkan fleksibilitas suatu sendi, yaitu: *static stretching*(artinya peregangan dengan meregangkan sendi dan otot tubuh sejauh mungkin sampai terasa sakit tanpa berpindah tempat), *dynamic* stretching(artinya peregangan atau pergerakan bagian tubuh untuk meregangkan otot secara bertahap dan meningkatkan jangkauan), dan (PNF) *proprioceotive neuromuscular fasilitation*(artinya perengangan yang digunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak sendi, ligament, dan lain-lain).

Pada olahraga sepakbola untuk meningkatkan kualitas *shooting* bahwa kelentukan pergelangan kaki yang paling dibutuhkan. Menurut Hendra Agus Setiono (2012:24) "tidak hanya menendang kelentukan pergelangan kaki digunakan untuk menyangga, menggerakkan dan menerima beban, karena dari berbagai gerakan teknik sepakbola baik saat pemain berlari, menendang bola, mengoper, dan mendribel".

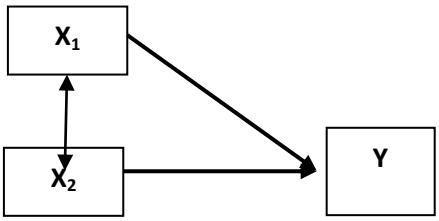
Berkaitan dengan hal ini dalam menendang bola seorang pemain harus melatih dan mengetahui kelentukan pergelangan kaki karena dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi untuk mencegah terjadinya cidera pada saat melakukan tendangan. Dengan demikian seorang pemain yang mempunyai kelentukan pergelangan kaki yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan *shooting* dengan baik dan tepat.

Berdasarkan uraian diatas fokus penelitian ini adalah untuk mencari "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan *Shooting* pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015".

II. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analisis korelasi. Penelitian ini menggunakan desain korelasi, penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2002: 239).

Karena dalam penelitan ini peneliti ingin mengkaji hubungan antara tingkat kelentukan otot kaki (X) dengan keterampilan *Shooting* (Y) secara skematik, model hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

(Sumber : Sugiyono, 2009:42)

Keterangan : X_1 : kekuatan otot tungkai

X_2 : Kelentukan pergelangan kaki

Y : Keterampilan *shooting*

(Sugiyono, 2009: 42)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam pembahasan ini akan ditelaah data hasil hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* dengan sampel penelitian SMK Ahmad Yani Kediri yang berjumlah 30 orang. Dari hasil penelitian dan perhitungan deskriptif dapat diketahui nilai rata-rata variabel kekuatan otot tungkai sebesar 79,53. Untuk variabel kelentukan pergelangan kaki sebesar 62,18. Sedangkan pada variabel keterampilan *shooting* sebesar 10,56.

Dari hasil pengujian korelasi antar variabel telah diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dengan nilai sebesar (-0,284). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki Nuari(2012) bahwa tidak ada hubungan Antara kekuatan otot tungkai dan ketepatan *shooting* dengan nilai sebesar 0,33. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Dalam hal ini

kekuatan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting*, karena ada faktor - faktor lain yang mendukung melakukan *shooting*.

Hasil penelitian antara variabel kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan *shooting* tidak terdapat hubungan dengan nilai sebesar (-0,0904). Meskipun tidak terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan kaki dan keterampilan *shooting* karena kelentukan merupakan faktor pendukung dalam ketrampilan *shooting*.

Sehubungan dengan hal tersebut bahwa keterampilan *shooting* pada sepakbola tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik kekuatan dan kelentukan pergelangan kaki. Hal ini dapat melihat hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Mu'is (2014) bahwa kekuatan otot tungkai memberi hubungan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola sebesar 0,633.

Sedangkan besarnya koefisien korelasi ganda (R) antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,1313 artinya dalam hal ini tidak terdapat hubungan setelah diuji kebermaknaan korelasi. Dengan demikian bahwa hasil penelitian diatas terdapat hubungan sangat sedang antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting*. Berdasarkan pada penelitian diatas bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki perlu dimiliki sebagai penunjang untuk pemahaman olahraga sepakbola.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV sebelumnya dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keterampilan *shooting* dengan nilai sebesar (-0,284) pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
2. Tidak terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan kaki dan keterampilan *shooting* dengan nilai sebesar (-0,0904) pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
3. Secara bersama-sama terdapat tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,1313 pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.

Dari tiga hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* pada sepakbola

tidak terdapat hubungan yang signifikan karena tes ini menggunakan jenis instrument tes ketepatan dan memperoleh hasil sebesar 0,1313. Jadi dalam melakukan keterampilan *shooting* tidak hanya kondisi fisik kekuatan dan kelentukan yang mempengaruhi tapi ada faktor-faktor lain yang mendukung dalam melakukan keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus S,H. 2012. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB IKA UNDIP Tahun 2012.* (online) (http://www.undip.ac.id/.pdf, diakses 23 Maret 2015).

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Edisi Revisi V. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Eric C. Betty. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.* Bandung: PIONER JAYA.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kependidikan.

Himawan, Raditya, 2011. *Shooting Underbasket dalam Permainan Bola Basket terkait dengan Kelentukan Pergelangan Tangan.* UNESA. Skripsi tidak diterbitkan Surabaya: FIK Unesa.

Mu'is, Abdul. 2014. *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting).* UNESA. Skripsi tidak diterbitkan Surabaya: FIK Unesa.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola.* Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Nazir, Ph.d. 1985. *Metode Penelitian.* Ghalia Indonesia

Nuari, R, dkk. 2010. *Hubungan kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Kearah Gawang (shooting) pada club Sepakbola Pekanbaru FC, Purwodadi Panam Pekanbaru.* (online) (http://eprints.universitas riau.ac.id/.pdf, diakses 4 Mei 2015).

Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengiukuran Dalam Pendidikan olahraga.* Universitas Pendididkan Indonesia.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengiukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Dirjen Olahraga: Jakarta

Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani.* Surabaya : Unesa University Press.

Pate, R McClenaghan, terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-dasar ilmiah Kepelatihan.* Semarang : IKIP Semarang Press.

Poerwadarminta, 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendididkan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sarumpaet, A, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Scheuneman, Timo S, dkk. Tanpa Tahun. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia.* Jakarta. PSSI.

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Soedjono, 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. PT. Kedaulatan Rakyat: Yogyakarta.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan metode R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharno HP. 1998. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta

Ucup, dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Widodo, A. 2011. "*Sport Science Literacy".* Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.