

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN (OBJEK STUDI PADA PEMAIN USIA 12 TAHUN DI MITRA TULUNGAGUNG TAHUN 2015)

SKRIPSI

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



Oleh:

JHOTI PATMA NANDA 11.1.01.09.0570

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



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

JHOTI PATMA NANDA NIM: 11.1.01.09.0570

Dengan Judul:

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTO TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN (OBJEK STUDI PADA PEMAIN USIA 12 TAHUN DI MITRA TULUNGAGUNG TAHUN 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

Pembimbing I:

Pembimbing II:

Drs. Sugito, M.Pd.

Drs. Setvo Harmono, M.Pd.



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

JHOTI PATMA NANDA NIM: 11.1.01.09.0570

Dengan Judul:

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTO TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN (OBJEK STUDI PADA PEMAIN USIA 12 TAHUN DI MITRA TULUNGAGUNG TAHUN 2015)

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

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.

2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.

3. Penguji II: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengerahui dan Mengesahkan

Dekan FKIP

Tanda Tangan

Hl. Sri Panca Setvawati, M.Pd.



KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN (OBJEK STUDI PADA PEMAIN USIA 12 TAHUN DI MITRA TULUNGAGUNG TAHUN 2015)

JHOTI PATMA NANDA 11.1.01.09.0570

FKIP – PENJASKESREK

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Setvo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik menendang ini menjadi salah satu teknik utama yang digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Karena tujuan utama dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyakbanyaknya ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Agar dapat melakukan teknik dasar ini dengan baik dan benar, maka setiap pemain harus dibekali oleh komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang optimalisasi gerakan ini. Komponen-komponen tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan daya ledak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak terhadap jauhnya tendangan, baik secara individual maupun secara serentak (bersama-sama). Sasaran penelitian ini adalah atlet SSB Mitra Tulungagung Tuban usia 12-13 tahun yang berjumlah 20 altet. Metode yang digunakan dalam analisa ini adalah metode statistik deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasinal, sedangkan proses pengumpulan data dengan melakukan tes kekuatan otot tungkai, tes panjang tungkai, tes daya ledak, dan tes jauhnya tendangan.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Variabel kekuatan otot tungkai (X_1) secara individual memiliki tingkat kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tedangan (Y). nilai r_{hitung} $(0,594) > r_{tabel}$ (0,444), sesuai kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. (2) Variabel panjang tungkai (X_2) secara individual memiliki tingkat kontribusi yang sangat sedang terhadap jauhnya tendangan (Y). nilai r_{hitung} $(0,515) > r_{tabel}$ (0,444), sesuai kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa panjang tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. (3) Variabel daya ledak (X_3) secara individual memiliki tingkat kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y). nilai r_{hitung} $(0.5115) > r_{tabel}$ (0,444), sesuai kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa daya ledak mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. (4) variabel kekuatan otot tungkai (X_1) , panjang tungkai (X_2) , daya ledak (X_3) , secara bersama-sama mempunyai tingkat kontribusi yang kuat terhadap jauhnya tendangan. Hasil uji F menyatakan bahwa nilai F_{hitung} $(4.454) > F_{tabel}$ (3,24).

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak, jauhnya tendangan, sepakbola.



I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 11 pemain. Sebenarnya prinsip sepakbola sederhana sekali, yaitu membuat gol ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Siapa yang menciptakan gol banyak dialah yang akan keluar sebagai pemenang. Namun hal itu tidak mudah untuk dilaksanakan, perlu latihan dengan teratur agar mampu menciptakan gol banyak.

Sebagai cabang olahraga yang tergolong berat, sepakbola menuntut kondisi fisik yang prima di setiap pertandingan dari tiap pemain sebagai penunjang ketrampilan teknik dan taktik yang dimilikinya. Disamping kecepatan, kelincahan, daya ledak, kekuatan dan koordinasi yang tinggi, pemain sepakbola juga dituntut memiliki daya tahan yang prima.

Sepakbola pada umumnya lebih mengandalkan kekuatan otot kaki, tetapi itu bukan hanya kekuatan yang bisa diandalkan. Fisik seorang pemain juga harus diperhatikan, karena akan sangat menunjang bagi sebuah tim yang dibelanya.

Pada sepakbola modern saat ini banyak tim yang mengandalkan kekuatan dan kelincahan untuk menghasilkan power yang besar untuk tampil maksimal di setiap Hal inilah pertandingan. seharusnya diterpkan di Indonesia untuk mencapai hasil yang lebih baik di berbagai kejuaraan. Penerapannya tidak semudah membalikkan telapak tangan perlu dan waktu untuk proses mendapatkan hasil yang maksimal.

Pembinaan untuk regenerasi timnas Indonesia tidak semudah yang diharapkan. Harus dimulai dari hal – hal yang terkecil agar perkembangan bisa merata. Dimulai dari SSB hingga tingkat tim senior, ini demi kebaikan sepakbola Indonesia.

Semakin sempurna teknik dasar seseorang pemain, maka dia semakin dapat mengatasi persoalan yang terjadi di lapangan seperti menghindari serangan lawan atau melewati lawan. Lebih penting dapat mengangkat kualitas permaian tim (syafi'i.1996:23)

Di SSB nantinya seorang atlit junior akan ditempa agar kelak menjadi atlit yang berkompeten. Mampu mengangkat prestasi



tim sepak bola sebuah yang dibelanya. Penguasaan teknikteknik dasar bermain sepakbola harus dikuasai seorang pemain agar menjadi pemain yang mempunyai teknik bermain yang tinggi. teknik di atas yang nantinya akan di SSB diajarkan sebaiknya dikombinasi agar latihan tidak dan membosankan semakin dinikmati oleh atlit yang ada di SSB tersebut. Terlebih lagi mereka bisa menjadi atlit yang profesional di kemudian hari. Mereka juga mengangkat prestasi mampu sebuah tim sepakbola yang dibelanya.

Dengan permasalahan yang melanda sepakbola Indonesia, saya ingin membantu dunia sepakbola agar semakin berkembang lagi di kemudian hari. vaitu dengan membuat skripsi dengan judul " Kontribusi Panjang Tungkai, Daya Ledak dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Jauhnya Tendangan " yang nantinya akan sangat berguna perkembangan sepakbola bagi khususnya untuk bahan pertimbangan bagi para pelatih menjadikan rujukan untuk menyusun sebuah program latihan bagi atlitnya.

II. METODE PENELITIAN

Data yang terkumpul dalam penelitian.

- Tes kekuatan otot tungkai.
 Untuk mengatahui besar kekuatan otot tungkai.
 - a. Alat / fasilitas :Leg dynamometer, peluit, blangko, alat tulis.
 - b. Pelaksanaan :1. Atlet bertumpu di atas *leg dynamomter*.
 - 2. Kedua tangan memegang bagian tengah tongkat pegangan.
 - 3. punggung dan kedua lengan lurus, sedangkan lutut ditekuk dengan membuat sudut lebih kurang 120°.
 - 4. Tongkat dipegang dengan kedua tangan.
 - 5. Tumit tidak boleh diangka dan tongkat tetap lurus.
 - c. pencatatan hasil:

Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak tiga kali ulangan, yang paling baik akan dipakai sebagai data (Menegpora,2005:22).

- d. Tempat / waktu :Lapangan SSB MitraTulungagung
- e. Hari / tanggal : 9 April 2015
- Tes panjang tungkai.
 Mengukur panjang tungkai dimulai dari pelvis, paha,



- betis sampai telapak kaki (Lukman, 1993).
- a. Alat / fasilitas :Roll meter, blangko, alat tulis.
- b. pelaksanaan :Subjek
 berdiri tegak, tester meraba
 tulang yang agak menonjol
 di pelvis/pinggul, setelah itu
 ujung meteran ditarik ke
 bawah dari permukaan yang
 menonjol dan diukur
 sampai telapak kaki.
- c. Pencatatan hasil:Tester
 tinggal membaca angka
 yang tertera pada meteran
 dengan satuan cm.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian membahas kontribusi antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak terhadap jauhnya tendangan yang dilakukan pada atlet SSB Mitra Tulungagung usia 12 tahun. Salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai adalah tendangan (jauhnya tendangan). Tendangan merupakan unsur terpenting dalam olahraga sepakbola, semakin baik teknik tendangan yang dikuasai maka semakin besar kesempatan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Dengan kemampuan tendangan yang dikuasai oleh seseorang maka kemungkinan untuk mencetak sebuah gol akan semakin besar. Apalagi dengan didukung oleh daya ledak, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai yang baik, maka prestasi akan mudah untuk diraih

Jadi kemampuan untuk melakukan tendangan yang jauh mutlak dikuasai oleh seorang atlet berprestasi mampu tinggi. Beberapa komponen yang harus kekuatan dikuasai adalah otot tungkai, panjang tungkai dan daya ledak yang dapat mendukung untuk menghasilkan tendangan yang jauh.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang, dan daya ledak terhadap jauhnya tendangan baik secara individual maupun secara serentak (bersama-sama) didapatkan hasil sebagai berikut :

Variabel kekuatan otot tungkai 1. secara individual memiliki tingkat kontribusi yang sedang variabel terhadap jauhnya tendangan, serta memiliki sifat kontribusi yang positif dalam penelitian ini..kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola, karena permainan ini dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh bagian bawah yang termasuk



tungkai. Dan untuk melakukan tendangan yang jauh sudah menggunakan tungkai pasti dengan kekuatan yang baik. memiliki Karena kontribusi yang sifatnya positif, maka dapat dikatakan bahwa untuk bisa memaksimalkan jauh tendangan perlu meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain sepakbola. Dalam penelitian ini memiliki kontribusi yang sedang.

- 2. Variabel panjang tungkai secara individual memiliki tingkat kontribusi sedang yang terhadap variabel jauhnya tendangan, serta memiliki sifat kontribusi yang positif dalam penelitian ini. Panjang tungkai merupakan komponen anatomi yang penting dalam permainan sepakbola, karena permainan ini dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh bagian bawah yang termasuk tungkai. Dan untuk melakukan tendangan yang jauh sudah menggunakan pasti tungkai dengan panjang yang baik. Dalam penelitian ini memiliki kontribusi yang sedang.
- 3. Variabel daya ledak secara individual memiliki tingkat kontribusi yang sedang terhadap variabel jauhnya

- tendangan, serta memiliki sifat kontribusi yang positif dalam penelitian ini. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola, karena permainan ini dimainkan dengan menggunakan anggota bagian bawah yang termasuk tungkai. Dan untuk melakukan tendangan yang jauh sudah pasti menggunakan tungkai dengan daya ledak yang baik. Karena memiliki kontribusi yang sifatnya positif, maka dapat dikatakan bahwa untuk bisa memaksimalkan iauh tendangan perlu meningkatkan daya ledak para sepakbola. pemain Dalam memiliki penelitian ini kontribusi yang sedang.
- 4. Variabel panjang tungkai, panjang, daya ledak secara bersama-sama (serentak) mempunyai tingkat kontribusi yang kuat terhadap variabel jauhnya tendangan. Koefisien determinasi sebesar 45.6% menunjukkan bahwa varian variabel yang terjadi pada jauhnya tendangan adalah 45.6% yang dapat dijelaskan melalui variabel kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan daya ledak. Sisanya 54.4%



dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel (kekuatan otot tungkai, panjang dan daya ledak) kontribusi memiliki yang sedang dan signifikan terhadap jauhnya tendangan.

Dari hasil penghitungan dan pemahaman definisi secara teoritis ditemukan kesesuaian hasil mengenai faktor-faktor berpengaruh yang dalam jauhnya tendangan. Variabel kekuatan tungkai otot secara individual memiliki kontribusi yang paling tinggi dibandingkan dengan variabel lainnya. Namun hasil tersebut tidak cukup membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai diperlukan dalam menendang bola dalam sepakbola.

KESIMPULAN

Dari dasil penelitian dan pembahasan tentang kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X_1) , panjang tungkai (X_2) , daya ledak (X_3) terhadap jauhnya tendangan (Y) atlet SSB Mitra Tulungagung usia 12 tahun, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Variabel kekuatan otot tungkai (X_1) secara individual mempunyai tingkat kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan

- sepakbola. Nilai r_{hitung} (0,594) < r_{tabel} (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.
- 2. Variabel panjang tungkai (X_2) individual mempunyai secara tingkat kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan sepakbola. Nilai r_{hitung} (0.515) < r_{tabel} (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa panjang tungkai mempunyai signifikan kontribusi yang terhadap jauhnya tendangan.
- 3. Variabel daya ledak (X₃) secara individual mempunyai tingkat kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan sepakbola. Nilai r_{hitung} (0.5115) < r_{tabel} (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa daya ledak mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.
- 4. Variabel kekuatan otot tungkai (X₁), panjang tungkai (X₂), daya ledak (X₃) secara serentak memiliki kontribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan. Berdasarkan hasil uji F yang telah dilakukan, didapati nilai F_{hitung}



(4.454) > F_{tabel} (3,24). Hal ini berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang, daya ledak terhadap jauhnya tendangan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. 2009. Metodologi Penelitian Pendidikan Filosofi, Teori dan Aplikasinya. Lentera Cendikia.Surabaya.
- Batty, C.Eric. 1986. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*.

 Bandung. Pioner Jaya.
- Doudall, Mac. 1982. *Physiological Testing of The Elite Athlete*.

 Canadian. Mouvemen

 Publication inc.
- Harsono. 1988. Coaching dan aspekaspek psikologis dalam coaching. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Menegpora. 2005. Panduan

 Penetapan Parameter Tes

 Pada Pusat Pendidikan Dan

 Pusat Pelatihan Pelajar Dan

 Sekolah Khusus Olahragawan.

 Jakarta: Deputi peningkatan

 prestasi dan iptek olahraga.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*.

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. 1988. *Pembimaam kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Elton
 & Dahara Prize. Semarang.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*.Tarsito. Bandung.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogya.
- Suharno. 1988. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogya.
- Sugianto. 1994. *Materi pokok perkembangan belajar gerak*.

 Departemen Pendidikan dan

 Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung . Alfabeta
- Sutrisno, Hadi. 2001. *Statistik*. Andi Yogyakarta. Yogya.
- Syafi'i, Imam. 1996. *Sepakbola Dasar*. Surabaya. University press.
- Tim. 2014. Panduan Penulisan

 Karya Tulis Ilmiah.

 Universitas Nusantara PGRI

 Kediri.