HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Oleh :

PUJI RAHAYU NINGSIH
NPM: 13.1.01.09.0442P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

PUJI RAHAYU NINGSIH

NPM: 13.1.01.09.0442P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

PUJI RAHAYU NINGSIH
NPM: 13.1.01.09.0442P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Sidang/Ujian Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Pd.	
3. Penguji II	:.Drs. Sugito, M. Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Siti Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

PUJI RAHAYU NINGSIH
NPM: 13.1.01.09.0442P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Puji Rahayuningsing, NMP. 13.1.01.09.0442P: Hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Kaki terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015. Skripsi. Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Kata kunci: Kecepatan Lari, *Power* Otot Kaki, Kemampuan Menendang Bola

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun pelajaran 2014/2015 yang keseluruhan sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. *Test vertical power jump* untuk mengukur daya ledak tenaga eksplosif otot kaki, tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan lari seseorang, sedangkan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan menendang bola.

Simpulan dari penelitian ini adalah: (1) tidak ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015, $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $r_{x1y} = 0,13 < r_{tabel} = 0,361$. (2) tidak ada hubungan yang positif antara power otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015, $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $r_{x2y} = 0,30 < r_{tabel} = 0,361$. (3) Ada hubungan antara kecepatan lari dan power otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015, $F_{hitung} = 0,39 > F_{tabel} = 0,361$.

A. Latar Belakang Masalah

Aspek-aspek pembelajaran Pendidikan Jasmani dikelompokkan ke dalam permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, dan akuatik serta pendidikan luar kelas. Kelompok permainan dan olahraga meliputi permainan olahraga beregu bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan olahraga beregu bola kecil (tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan soft ball), atletik dan beladiri.

Penekanan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di dalam Kurikulum pada satuan pendidikan SMP kelas VII Semester 1 kelompok permainan olahraga beregu bola besar adalah Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian. Bola besar yang dimaksud dalam hal ini adalah sepak bola.

Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1963 terdapat organisasi yang menyusun peraturan permainan. Yaitu *The Foodball Association.* Federasi sepak bola dunia yaitu *Federaion Internasional the Foodball Association* (FIFA) dibentuk pada tanggal 21 September 1904, diketuai oleh guirin. Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 april 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin sosro Soegondo. (Yudianto:2009:v)

Menurut Yudianto (2009: iv) sepak bola merupakan permainan olah raga beregu dengan satu bola besar yang terdiri dari dua regu, setiap regu terdiri atas sebelas orang dengan susunan lima orang bagian depan, tiga orang penghalang, dua orang bagian belakang dan satu orang penjaga gawang. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Di mana inti dari permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Melakukan permainan sepak bola ini butuh keahlian khusus, seperti keahlian dalam menggiring bola, kelincahan sang pemain, kecepatan sang pemain, dan kecerdasan agar dapat lolos dari kawalan pemain belakang tim lawan. Sayangnya di Indonesia, sepak bola dianggap belum dapat memberikan prestasi yang berarti bagi bangsa.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh ahli sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus

lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan, berhenti dan menguasai bola atau mengecoh lawan dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kecepatan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Karakteristik permainan sepak bola terlihat dari unsur-unsur gerak yang terdapat di dalamnya. Unsur gerak permainan sepak bola sangat jelas kelihatan ketika seseorang melakukan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola sebagaimana disebutkan Roji (2007: 2), yaitu: menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola dan menggiring bola. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang.

Menendang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola, baik oleh kaki kanan maupun kaki kiri. Seorang pemain juga harus dapat mengukur sejauh mana tendangan yang dicapainya dan ke arah mana bola itu hendak di tuju.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Kaki terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015".

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Metode penelitian merupakan faktor yang penting dalam penelitian, karena setiap penelitian merupakan metode yang tepat, ketepatan penentuan dan penerapan metode penelitian dapat menghindari kemungkinan timbulnya penyimpangan sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan.

Sesuai dengan masalah dan hipotesa yang telah dirumuskan di atas, maka untuk

mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat Deskriptif Analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran apa adanya tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Bersifat analisis karena akan memberikan gambaran apa adanya.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alasan bahwa data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran berwujud angka-angka. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain (Arikunto, 2002: 10-12).

C. Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul dan teranalisa serta dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan pada bab sebelumnya. Secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini diuji kebenarannya dan pada akhirnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Korelasi antara kecepatan lari terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola sebesar rX_1Y 0,13 sedang r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung < r tabel. Sehingga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Korelasi antara *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola sebesar rX_2Y = 0,30 sedang r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung < r tabel. Berdasarkan keterangan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Korelasi antara kecepatan lari dan power otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola sebesar rX_1X_2 Y= 0,39 sedang r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung > r tabel. Sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecepatan lari dan *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Eka, 2012. *http://repository.upi.edu/ operator/ upload/ sjkr0705236chapter3. pdf*.

Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Nur Hasan. 1983. *Tes dan Pengukuran.* Jakarta: Kurnia.

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya.* Jakarta: Depdiknas

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Jakarta: Erlangga.

Rosy, 2012. *http://rosy46nelli.wordpress. com/2009/12/07/daya-ledak-otot/*.

Suharno, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Yudianto, Lukman. 2009. *Tehnik bermain Sepak Bola dan Futsal*. Visi 7

_____2013. *Ilmu Fisioterapi.* http://www. ilmufisioterapi.info/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai-dengan-hasil-lay-up.html.