

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 3 KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri



Oleh :

MUHAMMAS YUSA
NPM: 13.1.01.09.0472P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA KEDIRI
KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MUHAMMAS YUSA
NPM: 13.1.01.09.0472P

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

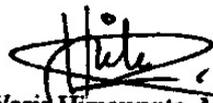
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Tanggal : 18 Mei 2015**

Pembimbing I :



Drs. Sugito, M.Pd.

Pembimbing II :



Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MUHAMMAS YUSA
NPM: 13.1.01.09.0472P

Judul:

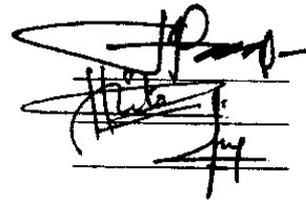
HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji

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



Mengestafir dan Mengesahkan
Dekan FKIP,
Drs. H. Anis Purca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 3 KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2014/2015

MUHAMMAD YUSA
NPM: 13.1.01.09.0472P

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

Muhammad Yusa. NPM. 13.1.01.09.0472: Hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Kaki terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi. Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2013.

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 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 Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 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 kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 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 kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 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 kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2014/2015, $F_{hitung} = 0,39 > F_{tabel} = 0,361$.

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

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 VIII 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 Football Association*. Federasi sepak bola dunia yaitu *Federasion Internasional the Football 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 Kelas VIII SMP Negeri 3 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 dipertanggungjawabkan.

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 $r_{X_1Y} = 0,13$ 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 Kelas VIII SMP

Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

2. Korelasi antara *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola sebesar $r_{X_2Y} = 0,30$ 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 Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Korelasi antara kecepatan lari dan *power* otot kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola sebesar $r_{X_1X_2 Y} = 0,39$ 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 Kelas VIII SMP Negeri 3 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> di unduh pada tanggal 25 Agustus 2013.



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/> di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013.

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

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

_____. 2013. *Ilmu Fisioterapi*. <http://www.ilmu-fisioterapi.info/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai-dengan-hasil-lay-up.html>. diunduh tanggal 27 Agustus 2013