



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT
PERUT DENGAN KETEPATAN MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI
DALAM PROSES PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB “PRABU”
TULUNGAGUNG 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh:

MOHAMMAD ZAYYIN ULWAN ASRORI

NPM : 11.1.01.09.0310

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH:

MOHAMMAD ZAYYIN ULWAN ASRORI
NPM: 11.1.01.09.0310

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN
MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM
PROSES PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB
"PRABU" TULUNGAGUNG 2015/2016**

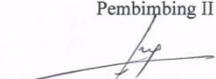
Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada :
Panitia Ujian Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
Tanggal: 05-1-2016

Pembimbing

Pembimbing I


Ruruh Andayani Bekt, M.Pd
NIDN. 725018205

Pembimbing II


Drs. Sugito, M.Pd
NIDN. 000404086001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH:

MOHAMMAD ZAYYIN ULWAN ASRORI
NPM: 11.1.01.09.0310

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN
MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM
PROSES PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB
"PRABU" TULUNGAGUNG 2015/2016**

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal: 05-1-2016
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

TANDA TANGAN

1. 
2. 
3. 

Mengotahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM PROSES PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB “PRABU” TULUNGAGUNG 2015/2016

MOHAMMAD ZAYYIN ULWAN ASRORI

11.1.01.09.0310

FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing 1 : Ruruh Andayani, M.Pd

Pembimbing 2: Drs. Sugito, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat diseluruh penjuru dunia, olahraga ini semakin diminati oleh orang banyak karena dapat dinikmati serta dimainkan anak-anak hingga orang dewasa, salah satu daya tarik permainan terletak pada keahlian permainan Sepakbola berbagai dasar dan tujuan orang menggeluti olahraga ini, ada yang hanya sebagai olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai potensi dan mengharumkan nama bangsa hingga sekarang pemain Sepakbola terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga berbagai benua dan beberapa kawasan yang ada didunia ini .

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki dalam proses pembelajaran Sepakbola. Hipotesis telah diduga bahwa antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki ada hubungan yang positif dalam proses pembelajaran Sepakbola.

Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran untuk kekuatan otot tungkai menggunakan tes leg dynamometer sedangkan otot perut menggunakan tes sit up selama 30 detik, untuk mengukur ketepatan menendang menggunakan punggung kaki digunakan tes menendang ke gawang yang telah dimodifikasi, dengan 5 kali percobaan dan di ambil jumlah skor yang di dapat. Ketiga jenis data ini diperoleh menggunakan analisis statistik memakai rumus uji R dengan dibantu program (SPSS) *21 for windows* dengan 20 sampel yang terdiri dari siswa putra SSB PRABU Tulungagung.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Ada Hubungan yang signifikan antara KekuatanOtot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menendang menggunakan punggung kakidalam proses pembelajaran Sepakbola pada siswa putra SSB PRABU Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016. Hasil perhitungan post tes x_1 (r -hitung) sebesar 0,984 dan x_2 sebesar 0,964 sedang (r -tabel) sebesar 0,444 untuk taraf signifikansi 5% dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikansi karena r -hitung > r -tabel. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki dalam proses pembelajaran Sepakbola

Kata kunci :

kekuatan otot tungkai dan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki.

I. LATAR BELAKANG

Pada masa yang semakin maju dan modern seperti sekarang ini, tak heran kalau banyak sekali keuntungan yang oleh manusia. Perkembangan dan Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi memang membawa dampak positif bagi kehidupan sehari-hari. Kemunculan alat-alat modern yang serba canggih tak jarang mampu menggantikan peranan manusia dalam kehidupan ini. Banyak sekali pekerjaan yang semula di kerjakan oleh manusia kini di gantikan oleh mesin-mesin canggih yang ternyata hasilnya jauh lebih efektif dan efisien.

Penemuan mesin-mesin dan alat-alat modern memang suatu keuntungan bagi manusia, tetapi hal ini ternyata dapat menimbulkan masalah baru bagi sebagian orang, seperti yang telah di ketahui bahwa dalam kehidupan sehari-hari manusia sangatlah memerlukan gerak, lebih-lebih untuk menjaga dan memelihara keseimbangan tubuhnya. Karena banyaknya pekerjaan manusia yang telah di gantikan oleh mesin maka aktifitas gerak yang di butuhkan manusia cenderung berkurang, karena hal tersebut kemudian muncul masalah atau persoalan-persoalan baru utamanya yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani, Kepala Pusat Kebugaran Jasmani dan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan menyatakan

bahwa : Latar belakang terjadinya gangguan kesehatan adalah kurangnya gerak yang menyebabkan kurang lancarnya darah dalam tubuh, sehingga penyaluran unsur-unsur yang di perlukan tubuh kurang lancar.

Kesehatan mungkin hanya sebagian kecil masalah yang di hadapi bagi sebagian orang dalam hidupnya, akan tetapi tak banyak hal yang bisa di kerjakan oleh manusia tanpa adanya kesehatan itu sendiri jadi kesehatan tidak bisa di anggap remeh dalam kehidupan ini. Mengingat begitu pentingnya arti dan kedudukan kesehatan bagi setiap individu, maka masalah yang menyangkut gangguan kesehatan dalam masyarakat perlu sekali mendapatkan perhatian dan penanganan sendiri mungkin sehubungan dengan persoalan tersebut maka salah satu penanganan yang efektif dan efisien berkaitan dengan masalah kesehatan adalah dengan meningkatkan dan mnggalakan olahraga bagi masyarakat. Tap. MPR. No. IV /MPR/1999 tentang GBHN menjelaskan bahwa : Menumbuhkan daya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus di mulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat..... (Tap. MPR No. IV/1999)

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat di mengerti begitu pentingnya olahraga pada masa sekarang. Oleh karena itu pembinaan olahaga perlu mendapatkan perhatian khusus, apalagi tujuan pendidikan dan prestasi dari olahraga itu sendiri. Banyaknya pertandingan dan perlombaan olahraga baik untuk kalangan pelajar seperti pekan olahraga pelajar maupun untuk atlit professional menjadikan pembinaan dan peningkatan kemampuan sebagai kebutuhan pokok bagi mereka. Ada beberapa cabang olahraga di Indonesia, antara lain ada bola voli yang sejak tahun 1928 sudah mulai berkembang di kalangan masyarakat ataupun di tingkat sekolah yang sekarang induk organisasinya kita kenal dengan PBVSI (Persatuan Voli Seluruh Indonesia), ada juga bola basket dan bulutangkis yang merupakan cabang-cabang olahraga yang berkembang di indonesia

Sepak Bola salah satunya sebagai cabang olahraga yang sangat populer hampir di setiap Negara sangat menarik setiap orang mampu melakukan permainan ini sesuai dengan teknik bermain dan juga peraturan permainan yang ada. Di samping itu olahraga sepakbola merupakan olahraga fisik yang secara menyeluruh melibatkan seluruh anggota badan serta kemampuan intelektual atau dapat di katakana sepakbola adalah bentuk permainan yang memadukan antara seni dan keterampilan

gerak sehingga tercipta suatu permainan yang menarik, bahwa mereka yang mengamati pun terbawa oleh permainan yang mengasikkan. Seperti cabang-cabang olahraga lain sepakbola juga memerlukan latihan-latihan dan pembinaan kemampuan, apalagi pemain sepakbola yang ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Sebagaimana yang di sampaikan oleh Djawat (1981: 1), Bahwa faktor penting dan pengaruh kemampuan pemain sepakbola adalah tehnik dasar. Karena itu, tehnik dasar ini harus di miliki pemain sejak dini. Menurut Wahidi (2002: 9), tehnik dasar yang di maksud adalah menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, lemparan keluar, gerak tipu dan tehnik khusus penjaga gawang.

Untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam permainan sepakbola seorang pemain harus memiliki 4 kemampuan pokok yaitu :

1. Pembinaan tehnik (keterampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan
4. Kematangan juara (Sukatamsi 1984 : 11)

Jelaslah bahwa menendang bola merupakan salah satu tehnik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai pemain sejak dini untuk menjadi pemain yang berkualitas di kemudian hari. Bahwa dari komponen 10 kondisi fisik , yakni komponen kesegaran jasmani yang terdiri dari komponen kardiovaskuler, keseimbangan lemak dalam tubuh, dan kelentukan. Di samping itu , ada komponen kesegaran motorik yang menurut Hafen dan Sajoto (1997: 3).

Di dalam permainan sepakbola sistem dan tehnik di gunakan untuk mencapai suatu tujuan dalam suatu pertandingan. Banyak di antara kita mensalah tafsirkan atau mencampur adukan pengertian tentang sistem dan tehnik. Sistem adalah cara yang menggunakan kerangka atau pola tertentu untuk mencapai keberhasilan yang di rancang sesuai dengan materi dan di terapkan sebelum suatu kegiatan berlangsung.

Taktik adalah suatu cara yang di gunakan di dalam kerangka atau pola tertentu untuk mencapai keberhasilan dalam tujuan yang di terapkan ketika suatu kegiatan berlangsung sesuai dengan situasi dan kondisi yang di hadapi (Slamet Rifa'I 1989: 60).

Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang

lawan.,karena hanya dengan mencetak gol kemenangan bisa di raih. Salah satu cara untuk mencetak gol adalah dengan menendang bola , seorang pemain sepakbola dengan baik menguasai tehnik menendang bola dia akan dengan mudah bisa membuat gol ke gawang guna menghasilkan kemenangan. Untuk itulah tehnik menendang bola dengan baik mutlak di perlukan bagi pemain sepakbola.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai tehnik dasar yang benar juga harus memiliki kondisi fisik yang baik , komponen kondisi fisik yang di perlukan meliputi kekuatan daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56).

Jadi menendang bola untuk memadukan kekuatan otot kaki dan otot perut saat melakukan tendangan ke gawang akan berdampak baik buruknya ketepatan tendangan yang di hasilkan.

Kemampuan dan penguasaan tehnik menendang bola memang sangat menunjang prestasi dalam permainan sepakbola. Masalahnya adalah untuk dapat menguasai salah satu tehnik seperti tehnik menendang bola sangat di perlukan sekali unsur kondisi fisik yang baik. Dalam permainan sepakbola seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan dapat menerapkan tehnik-tehnik permainan seperti tehnik menendang bola dengan

baik. Beberapa unsur kondisi fisik yang menunjang pencapaian prestasi dalam sepakbola antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM PROSES PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB "PRABU" TULUNGAGUNG .

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian variabel merupakan hal yang sangat penting. Karena kejelasan suatu variabel penelitian akan membantu memperjelas arah suatu kondisi tertentu.

Menurut Sugiyono (2014 : 61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulanya.

Sesuai dengan judul "Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki dalam proses pembelajaran sepakbola". Peneliti

menggunakan 2 jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas,

Dengan demikian di dalam penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat :

1. Variabel bebas (X_1), yaitu kekuatan otot tungkai.

Disini siswa diharapkan bisa menguasai gerakan-gerakan kekuatan otot kaki dengan tes *leg dynamometer* dengan benar, jadi sebelum latihan ini dilakukan terlebih dahulu

peneliti memberikan contoh dan mengajarkan bagaimana cara melakukan gerakan *leg dynamometer* yang benar sesuai yang dijelaskan pada tulisan ini.

2. Variabel bebas (X_2), yaitu kekuatan otot perut.

Seperti pada penjelasan diatas, kekuatan otot perut dilakukan dengan latihan sit up juga perlu pembelajaran sebelum program latihan dimulai, agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan benar.

3. Variabel terikat (Y), yaitu ketepatan menendang menggunakan punggung kaki dalam proses pembelajaran sepakbola. Menendang menggunakan punggung kaki

adalah tujuan dari kedua program latihan yang tersebut diatas dilakukan. Jadi dengan dilakukan tes menendang menggunakan punggung kaki maka akan diketahui ada hubungan apa antara tes leg dynamometer dan latihan sit up terhadap ketepatan menendang menggunakan punggung kaki pada sepakbola.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan Penelitian

Ditinjau dari permasalahannya pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena pendekatan ini merupakan suatu kerangka teori gagasan para ahli ataupun penanaman penelitian berdasarkan pengalamannya kemudian dikembangkan dengan permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenahan dalam bentuk dukungan *empiris* dilapangan.

Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran berwujud angka-angka. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan mendiskripsikan dan menganalisis hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki dalam proses

pembelajaran. Teknik penelitian yang dikemukakan sesuai masalah dan hipotesa diatas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan deskriptif analisis, disebut deskriptif analisis karena penelitian ini memberikan gambaran sesuai dengan apa adanya tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menendang menggunakan punggung kaki. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan pertimbangan bahwa penelitian ini mengaitkan beberapa variabel, data kuantitatif (berupa angka) dilakukan melalui kegiatan observasi, kesimpulan diambil berdasarkan sampel dan populasi.

Adapun rancangan penelitian adalah :

Pengumpulan populasi

Pengambilan sampel

Post test

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diberikan sejalan dengan rumusan masalah, hipotesis serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapatlah diketahui dengan pasti bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menendang menggunakan punggung kaki. Pada siswa ssb “PRABU” Tulungagung 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r . Hitung: 0,984

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil menendang menggunakan punggung kaki pada siswa ssb “PRABU” Tulungagung 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,964
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan hasil menendang menggunakan punggung kaki pada siswa ssb “PRABU” Tulungagung 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 3,71

Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

www.artikelkesehatand.com

Nurhasan. 2006. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka

IV. DAFTAR PUSTAKA

prov.Dr. Sugiono metode penelitian pendidikan 2014

<http://haryadideni.blogspot.com/2014/04/pengertian-dribbling-dalam-sepak-bola.html>

<http://www.sarjanaku.com/2012/02/teknik-heading-dalam-sepak-bola.html>

sepriblog.blogspot.com/2012/04/kekuatan.html?m=1

klikbbm.blogspot.in/2013/08/pengertian-hakikat-shooting-menurut-ahli.html?m=1

[http://peninggi badannusa.com/page/15/Tes kekuatan otot tungkai\(leg dynamometer\)\(Nur Ichsan halim,2009:27-28\)](http://peninggi badannusa.com/page/15/Tes%20kekuatan%20otot%20tungkai%28leg%20dynamometer%29%28Nur%20Ichsan%20halim%2C2009%3A27-28%29)

Tehnik dasar bermain sepakbola Drs. Sukatamsi Dosen: Jurusan Ilmu