HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

HERU WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0714

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

HERU WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0714

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

HERU WIBOWO
NPM: 11.1.01.09.0714

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

HERU WIBOWO
11.1.01.09.0714

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sesuai dengan judul penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola di sekolah sepak bola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015**,** maka hipotesis yang diajukan adalah: (1) Ada hubungan antara otot tungkai dengan kemampuan menendang bola di sekolah sepak bola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015. (2) Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola di sekolah sepak bola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015. (3) Ada hubungan antara otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015.

Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mendapatkan tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola di sekolah sepak bola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015. Polulasi dari penelitian ini semua pemain sekolah sepak bola SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun ajaran 2014/2015 dan sampelnya diambil dari cara diundi. Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan beberapa macam tes yaitu,: tes kekuatan otot tungkai, pengukuran panjang tungkai dan tes kemampuan menendang.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari tangal 19 Desember 2014. Setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa maka didapat hasil sebagai berikut: (a) Regresi X1 atas Y persamaannya Y = - 119,33 + 3,82 X1 setelah diuji dengan anava koefisien regresinya signifikan. (b) Regresi X2 atas Y persamaannya Y = - 111,7 + 3,56 X2 setelah diuji dengan anava koefisien regresinya signifikan. (c) Korelasi antara X1 dengan Y hasilnya 0,59. Sedangkan dterminasinya 34,81 %. Setelah diuji dengan T-tes hasilnya 3,87 dan berarti. (d) Korelasi antara X2 dengan Y hasilnya 0,56. Sedangkan determinasinya 31,36 %. Setelah diuji dengan T-tes hasilnya 3,58 dan berarti. (e) Korelasi ganda antara X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,81. Sedangkan determinasinya 66,32 %, setelah diuji dengan statistik F hasilnya 8,73 dan berarti.

Kata Kunci : kekuatan, otot tungkai, kemampuan menendang, bola

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri, bahwa Ilmu Pengetahuan di zaman modern dewasa ini benar-benar telah berkembang dengan cepat dan mengagumkan, lebih-lebih ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan teknologi dan industri. Hal ini terbukti dengan diketemukannya beberapa alat canggih yang dapat membantu menyelesaikan pekerjaan manusia, misalnya mesin industri robot dan komputer.

Sehubungan dengan kenyataan tersebut di atas, terjadi pula pada dunia olahraga, yang memerlukan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah-masalah yang ada untuk mencapai peningkatan prestasi. Permasalahan makin timbul apabila ikut berkecimpung di dalam olahraga prestasi. Makin tinggi prestasi yang dicapai, makin kompleks pula masalah yang dihadapi. Dalam olahraga sepak bola banyak sekali masalah-masalah yang timbul, sehingga hal ini banyak mengundang or`ang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga untuk ikut menyumbangkan tenaga maupun pikirannya demi darma baktinya secara maksimal pada dunia olahraga di negara kita khususnya cabang olahraga sepak bola.

Bila ditinjau dari perkembangannya, olahraga sepak bola di Indonesia telah mengalami perkembangan seperti halnya olahraga lain. Peningkatan olahraga sepak bola bukan saja merupakan dambaan dari para pemain dan kalangan olahraga saja, tetapi juga masyarakat luas pada umumnya. Tetapi bagaimana kenyataannya ?. Ternyata prestasi olahraga sepak bola tertinggal jauh apabila dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan Amerika Latin,

bahkan untuk bersaing di tingkat Asia kita belum mampu berbuat banyak dan paling hanya mampu di tingkat Asia Tenggara.

Untuk mengejar ketinggalan tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan PSSI, mulai dari peningkatan mutu usaha telah dilakukan PSSI, mulai dari peningkatan mutu pelatih, pemilihan pemain, bahkan sarana dan prasarana, perbaikan gizi setiap pemain, bahkan sampai pengiriman pemain untuk belajar dan berguru olahraga sepak bola di negara lain.

Di Indonesia sekarang ini olahraga sepak bola telah memasyarakat, karena olahraga ini mudah dimengerti dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya. Untuk dapat bermain sepak bola orang hanya memerlukan bola dan sebidang tanah kosong untuk lapangan. Tetapi persoalannya tidak cukup sampai di situ, untuk mencapai prestasi sepak bola yang seperti kita harapkan bersama tentunya banyak faktor yang akan mempengaruhi P.O. Astran dan K. Rodahl berpendapat bahwa, prestasi kerja fisik termasuk olahraga sepak bola di tentukan juga oleh :

a. Faktor intern: meliputi keturunan, jenis kelamin, umur, dimensi tubuh dan tingkat kesehatan. Faktor psikologis terutama sikap, motivasi dan keinginan berprestasi.
b. Faktor eksteren: (1) Lingkungan meliputi: Cuaca, Iklim, panas dingin, polusi udara, suara, kebersihan dll. (2) Latihan dan penyesuaian medan. (3) Sifat pekerjaan: yaitu intensitas, lamanya, teknik irama dan jadwal kerja (Winarno, 1989:3).

Secara fisiologis antara faktor intern dan faktor ekstern mempuyai pengaruh terhadap perkembangan tubuh, sehingga kedua pengaruh ini sangat menentukan dalam peningkatan kondisi fisik yang baik akan menunjang kesempurnaan gerak dan teknik, walaupun masing-masing

olahraga memerlukan persyaratan fisik yang berbeda.

Seperti permainan sepak bola, bila seorang pemain ingin mencapai prestasi yang tinggi, maka pemain tersebut perlu mempunyai persyaratan fisik yang mendukung, karena bermain sepak bola kekuatan dan tenaga yang besar untuk bergerak, berlari, melompat, menyundul, dan menendang bola dalam usahanya memasukkan bola ke gawang lawan guna mencapai kemenangan. Menurut Antonio Dal Monte menyebutkan ada lima ciri yang diperlukan untuk menghasilkan prestasi dalam olahraga, ciri-ciri tersebut adalah :

1. Antropetri: meliputi besarnya, bentuknya serta isi dari struktur tubuh.
2. Organik dan fungsional, yaitu kemampuan terbesar dari kemampuan badan serta komponen-komponen, misalnya fungsi jantung, pernafas-an , dan sebagainya.
3. Mekanis: meliputi kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dalam mening-katkan ketegangan otot badan dan tungkai.
4. Distribusi dan substansi tertentu misalnya enzim.
5. Psikologis adalah kemampuan bertahan tekanan jiwa adalah kemampuan bertahan terhadap tekanan jiwa yang beraneka ragam serta khusus sehubungan dengan latihan dan pertandingan.

(Dwiyogo, 1989:9)

Dari pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga seseorang pemain tidak hanya dituntut dalam persiapan fisik dan teknik saja, tetapi juga dituntut persiapan mental. Mirnawati R Sukarsah menyatakan bahwa, “Faktor yang menunjang tercapainya prestasi yang optimal bukanlah faktor-faktor teknik saja, tetapi juga faktor psikologis” (PIO Koni Pusat, 1987:87). Ketiga faktor antara fisik, teknik, taktik dan mental ini dapat membentuk pemain sepak bola secara utuh, karena ketiga faktor ini sangat berkaitan erat dan masing-masing tidak berdiri sendiri.

Berdasarkan kenyataan ilmiah penulis sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga merasa terpanggil untuk memecahkan

masalah yang ada dalam cabang olahraga sepak bola dengan jalan mengadakan pendekatan secara ilmiah, dengan harapan memperbaiki kekurangan yang ada, sehingga prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga sepak bola dapat dicapai. Karena prestasi yang diperoleh seseorang pemain selain mengangkat prestasi yang diperoleh seorang pemain selain mengangkat derajat juga mengharumkan nama bangsa , juga dapat ikut serta dalam mensukseskan gerakan olahraga khususnya ikut berusaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam persepakbolaan nasional.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Di dalam penelitian ini terdapat 3 (tiga) variabel yang penulis kemukakan, yaitu :

1. Variabel bebas (X): kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai
2. Variabel terikat (Y): kemampuan menendang bola.

Yang kesemuanya data dari tiga variabel tersebut diambil dari pemain sekolah di sekolah sepak bola pada siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora.

B. Metode Penelitian

Setiap aktivitas penelitian perlu metode yang tepat untuk digunakan. Sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Setiap metode yang dipilih di samping merupakan atau teknik untuk memperoleh data, juga merupakan pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai arah penelitian itu sendiri.

Menurut Koenjaraningrat, “Metode adalah cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah suatu kerja untuk mendapatkan memahami obyek menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan” (Koentjaraningrat, 1977:16).

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut, penelitian ini bersifat deskriptis analisis. Disebut diskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran apa adanya tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Uji Hipotesis, "Terdapat hubungan nyata antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola di SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora. Hipotesis statistik :

   H0 : = 0 dan H1 : pt 0

   Hipotesis tersebut diuji dengan dua pihak menggunakan kriteria :

   Terima Ho jika : -t (1 – ½ p α) t (1- ½ α)

   Dalam hal ini ho ditolak.

   Dari hasil perhitungan didapatkan t hitung = 3,87 sedangkan t tabel = 0,975 dengan dk 28 = 2,05 maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan menerima hipotesis alternatif.

1. Uji Hipotesis Kedua (H2)

   Bunyi hipotesis, "Terdapat hubungan nyata antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola di SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora"

   Hipotesis statistik :

   H0 : = 0 dan H1 : pt 0

   Hipotesis tersebut diuji dengan dua pihak menggunakan kriteria :

   Terima Ho jika : -t (1 – ½ p α) t (1- ½ α)

   Dalam hal ini Ho ditolak.

   Dari hasil perhitungan didapatkan t hitung = 3,58 sedangkan t tabel = 0,975 dengan dk 28 = 2,05 maka

berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan menerima hipotesis alternatif.

2. Uji Hipotesis ketiga (H3)

Bunyi hipotesis, "Terdapat hubungan nyata antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola di SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora". Untuk menguji hipotesisnya digunakan statistik F dengan dk (2 : 27) 0,05 = 3,35 maka berdasakan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, hipotesis nol ditolak dan menerima hipotesis alternatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan, analisa data serta pengujian hipotesis dari pengumpulan data, maka dengan pengujian pokok dalam penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang posisit (nyata) antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan bola siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang perlu diperhatikan dalam permainan sepak bola 34,81% ditentukan oleh kekuatan tungkai.
2. Terdapat hubungan yang positif (nyata) antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola di SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora, dengan determinasi: 31,36%. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang perlu diperhatikan dalam permainan sepak bola 31, 36% ditentukan oleh panjang tungkai.
3. Terdapat hubungan yang nyata antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola

dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola di SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora, dengan determinasi: 66,32%. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang perlu diperhatikan dalam permainan sepak bola 66, 32% ditentukan oleh panjang tungkai.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arman Abdoelah. 1981. Olahraga untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta.

Basuki, Edi. 1980. Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Dengan Metode Drill Berpola dan Drill Bebas Terhadap Peningkatan Ketrampilan Bola Voli. Malang.

Dwiyogo, dkk. 1991. Pengetahuan Kesegaran Jasmani. Malang.

Eric. G. Batty. 1989. Latihan Sepak Bola Metode “Serangan”. Bandung.

Hariyono, dkk. 1990. Ketrampilan Bermain Sepak Bola. Malang.

Harsono. 1990. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis. Jakarta

Sajoto, Mochamad, (1989) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta.

Sukarsah, Minawati. 1987. Pengalaman sebagai Atlit dan Psikologi dalam Mengatasi Hambatan-hambatan yang bersifat Psikis. Jakarta

Sudjana. 1989. Metode Statistik. Bandung.

Sunarto. 1987. Teknik Sampling. Jakarta.

Sutrisno Hadi. 1998. Statistik I. Yogyakarta

Wayan Nurkancana, PPN Sumartana. 1983. Statistik. Jakarta.

Wiyata TJ. 1988. Pedoman Penulisan Skripsi. Kediri.

Yusuf, Kadir. 1990. Sepak Bola Indonesia, Sistim Blok Total Food Ball, Mencetak Gol. Jakarta.

Winarno.ME. 1990. Pengaruh Program Latihan yang diterapkan Pelatih Indonesia Muda terhadap Peningkatan Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola. Malang.