HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

YONI USTAF BUKORI
NPM: 11.1.01.09.0774

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

Skripsi oleh:

YONI USTAF BUKORI
NPM: 11.1.01.09.0774

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal: .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

YONI USTAF BUKORI
NPM: 11.1.01.09.0774

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN PELAJARAN 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 KAKI DENGAN KECEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

YONI USTAF BUKORI
NPM: 11.1.01.09.0774

FKIP – Penjaskesrek

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

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Salah satu dasar bermain sepakbola yang perlu diperhatikan adalah menggiring bola, karena menggiring bola merupakan faktor yang sangat dominan dalam permainan sepak-bola. Untuk itu faktor kecepatan lari yaitu melalui lari 30 meter sangat mendukung sekali dalam menggiring bola dan bagaimana hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan kecepatan menggiring bola, maka perlu penelitian lebih lanjut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Hipotesis: adalah hubungan yang positif antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Untuk mendapatkan data yang empiris maka, penelitian ini menggunakan metode test dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori pengukuran metode diskriptif analisis. Untuk mengukur kekuatan otot kaki dengan cara menendang bola yang sekeras-kerasnya, sedangkan untuk mengukur ketepatan menendang bola menggunakan tembakan dengan kaki jarak dengan jarak 12 meter ke gawang.. Adapun hasil data kedua variabel ini diambil dengan menggunakan rumus korelasi dengan orang coba 30 orang yang terdiri dari siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun pelajaran 2014/2015.

Melalui analisis statistik ditemukan korelasi sebesar rxy = 0,7102. Dengan demikian koefisien rehabilitas untuk hasil penelitian sebesar rxy = 0,7102 masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan dari pedoman r-tabel N = 30 taraf signifikan 5% = 0,361 dengan demikian r-hitung lebih besar r-tabel. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dengan melihat analisis hasil dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot kaki berkontribusi secara signifikan terhadap kecepatan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci : kekuatan, otot kaki, kecepatan, sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sebagai suatu gejala sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi serta masyarakat, olahraga semakin dibutuhkan untuk memelihara keserasian, keselarasan dan keseimbangan hidup manusia.

Berkaitan dengan hal tersebut, pendidikan jasmani dan olahraga perlu mendapatkan penanganan yang tepat dalam mewujudkan dan membentuk sikap manusia Indonesia seutuhnya yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini sesuai dengan pendapat WP. Napitupulu yang menyatakan bahwa :

> Memang, manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lainnya. Dari situ, seharusnyalah kedua-duanya senantiasa dibina, disempurnakan, dan dipelihara sebaik-baiknya, sehingga dengan demikian dapat terwujud fungsi sosial yang bermutu. Pada hakekatnya terjadi individu yang berguna bagi masyarakat (WP. Napitupulu, 1975:1).

Setiap manusia dalam hidupnya selalu berusaha memperoleh hasil penampilan gerak yang sempurna. Manusia setiap saat memerlukan gerak dan laku dalam mencapai sesuatu. Gerak dan laku manusia dijalankan oleh otot-otot, terutama otot-otot persendian dan otak. Otot-otot itu mempunyai peranan yang sangat penting dalam tubuh, terutama dalam melakukan aktivitas. Jika salah satu bagian atau organ tubuh manusia tidak bekerja dalam arti tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, maka ruang gerak dan laku manusia akan menjadi kurang bebas. Dan sebaliknya, jika organ-organ tubuh manusia dapat berfungsi secara aktif, maka usaha untuk melakukan gerak atau aktivitas kerja menjadi lebih mudah. Dalam hal ini Lukman OT., menyatakan bahwa :

> Jika jika ingin dapat bergerak dengan kekuatan yang lebih besar, kita menguatkan otot yang dilibatkan. Jika kita ingin melanjutkan gerakan untuk waktu yang lebih lama, kita meningkatkan daya tahan otot dan memperbaiki proses yang mendorong kontraksi

> diteruskan. Bilamana kita ingin melakukan gerakan yang lebih efisien dan lebih halus, kita boleh meningkatkan koordinasi kegiatan otot. Dan jika kita ingin mengubah proporsi badan kita boleh meningkatkan ukuran otot yang dipilih (Lukman OT., 1988:4).

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sangat membutuhkan kekuatan otot, terutama otot bagian kaki. Otot-otot yang kuat akan membuat permainan sepakbola mampu berprestasi.

Di Indonesia, permainan sepakbola banyak digemari oleh anak muda maupun orang tua. Permainan sepakbola merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain, tiap kelompok terdiri atas sebelas orang. Oleh karena itu masing-masing regu atau kelompok disebut kesebelasan, adapun pembagiannya menurut Soendoro adalah sebagai berikut,

> Seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (back kanan dan back kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah dan kiri), lima orang pemain depan (kanan luar dan kiri luar, kanan dalam dan kiri dalam, dan penyerang tengah)" (Soendoro, 1988:1).

Sepakbola adalah olahraga beregu. Permainan ini didasarkan pada teknik pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain. Prinsip dalam permainan sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat sama terhadap gawang sendiri. Yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas Jef Sneyers, menyatakan bahwa :

> "Untuk dapat gol, kita harus menguasai bola dan untuk mencegah gol oleh lawan, kita harus mengubah keadaan sehingga penjaga bola, kita menjadi penguasa bola" (Jef Sneyers, 1988:3).

Penguasa bola saja sebenarnya masih belum cukup, kita harus membuka kesempatan untuk membuat gol. Sebagai pemain yang merupakan anggota kesebelasan mutlak membawa peranan rangkap, yaitu sebagai pemain individu dan sebagai anggota kesebelasan. Sebagai pemain individu berarti seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola, misalnya teknik

menendang, teknik menyundul bola, dan sebagainya, sedangkan sebagai anggota kesebelasan atau team berarti dengan kemampuan dan teknik dasar dan kemahiran itu, pemain harus dapat bekerjasama dengan kepentingan kesebelasan.

Dengan demikian, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar tersebut dahulu dan kesebelasan tanpa didukung kerjasama yang baik akan gagal. Jika dilihat dari teknis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil mudah pula ia dapat meloloskan diri dari situasi, dan semakin majunya jalannya pertandingan bagi kesebelasan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, ketrampilannya itu tetap bertitik tolak demi kepentingan seluruh team.

Sepakbola dapat dirumuskan secara sederhana dengan dua pengertian yaitu, penguasaan dan kehilangan bola.

Penguasaan bola: Menciptakan peluang gol dan memanfaatkan peluang itu.

Kehilangan bola: Mencegah atau menghalangi pembuatan gol oleh lawan.

Bila pemain benar-benar telah menguasai boleh itu sangat diperlukan, Soendoro, mengemukakan teknik dasar keterampilan sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Mengenal bola
2. Menendang bola (Shooting)
3. Menghentikan bola (Controling)
4. Mengiring bola (Dribbling)
5. Menyundul bola (Heading)
6. Gerak tipu dengan bola
7. Merampas atau merebut bola dari lawan
8. Menjaga gawang (Kiper)
9. Melempar bola ke lapangan permainan (Thowin).

Dari uraian di atas jelas bahwa, penguasaan teknik dasar itu mutlak. Di samping itu diperlukan juga stamina yang prima dalam mendukung penguasaan teknik dasar. Berkainan dengan stamina tersebut John Dewaney menyatakan bahwa :

> Suatu unsur dalam sepakbola yang tidak pernah berubah dari masa ke masa adalah stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepakbola, stamina jauh lebih penting daripada kecepatan, dan dalam permainan sepakbola, anda harus mempersiapkan diri untuk mengalami kelelahan fisik (John Devaney, 1988:70).

Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepakbola di Indonesia sampai sekarang sudah cukup maju, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitasnya. Melihat hal tersebut kita patut merasa bangga, meskipun laju perkembangan persepakbolaan di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya, masih jauh jika dibanding dengan prestasi negara-negara Eropa dan bahkan dengan beberapa negara Asia lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus dengan mengubah cara-cara untuk melatih secara menyeluruh, dulu yang sifatnya tradisional harus diubah dengan cara pendekatan ilmiah. Dengan demikian diharapkan nantinya prestasi sepakbola Indonesia mengalami kemajuan.

Selain itu seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatihkan sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot-otot maka diperlukan gerakan-gerakan yang menjadi seorang pemain menjadi kuat maupun menguasai skill.

Bentuk-bentuk latihan tersebut ada beberapa macam di antaranya adalah dengan squat jump yaitu latihan beban dengan menggunakan beban badan sendiri, dengan tujuan untuk menguatkan otot-otot kaki, di samping itu latihan harus beraharap, pada permulaan tetapi lama kelamaan menjadi khusus.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut, maka penulis mengadakan penelitian di bidang olahraga khususnya sepakbola dengan judul:

> "Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki dengan Ketepatan Menendang Bola pada Siswa Kelas X jurusan IIS putra SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun pelajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

Setiap aktivitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan. Sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan.

Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, ada pendapat yang menyatakan bahwa, "metode adalah cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah suatu kerja untuk dapat memahami obyek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan" (Koentjaraningrat, 1977:16).

Sesuai dengan tujuan di atas dan hipotesis yang telah dirumuskan, maka untuk mengungkapkan masalah tersebut, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat *deskriptif analisis*. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran apa adanya tentang hubungan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepakbola. Bersifat analisis karena akan memberikan gambaran apa adanya dan menarik kesimpulan-kesimpulan yang sesuai dengan studi koresional.

Untuk mengungkapkan data penelitian menggunakan teknis tes kekuatan otot kaki dengan cara Squat Jump dan tes ketepatan menendang bola dengan cara menendang bola pada gawang sebanyak lima kali dan pada gawang tersebut diberi skore terendah 1 dan tertinggi 5.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf kepercayaan < = 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola diperoleh koefisien korelasi sebesar = 0,906. Dengan menggunakan taraf kepercayaan < = 0,05, maka N = 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga = 3,361, hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,906 jauh lebih kecil daripada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisien korelasi, maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya dengan penghitungan lengkapnya pada seperti yang nampak pada Lampiran 4, di mana didapatkan t hitung = 11,3129, sedangkan t-tabel taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n-2) adalah 2,048 dalam hal ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel. Sedangkan hasil penghitungan

koefisien determinasi (r^2 x 100%) sebesar = 82,0836 %.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Hasil-hasil analisis data melalui penghitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Pengujian Hipotesis 1:

Hasil pengujian Hipotesis 1, penghitungan lengkap terlihat pada Lampiran 3. Dari analisis data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi yang berarti antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun pelajaran 2014/2015.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol, jika r hasil penghitungan lebih besar daripada r-tabel pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,906, sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah = 0,361 dari penghitungan menunjukkan bahwa harga r-hitung lebih besar daripada harga kritik r dalam tabel, dengan demikian Ho ditolak.

b. Pengujian Hipotesis 2:

Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas ternyata harga t-hitung = 11,3129, sedangkan harga t dalam tabel pada = 0,05 dan dk = 28 adalah 2,048.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghitungan lebih besar daripada r-tabel berdasarkan dk (n-1) pada taraf kepercayaan 0,05. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data dengan menggunakan analis statistik, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kesimpulan umum

   Ada hubungan (korelasi) yang positif antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Blora tahun pelajaran 2014/2015. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil perhitungan korelasi product moment yang diperoleh sebesar 0,906.

2. Kesimpulan khusus

   Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa, r-hitung yang

diperoleh sebesar 0,906 sedangkan r-tabel dengan jumlah sampel (N) = 30 taraf signifikan 5% tercatat 0,361. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa r-hitung lebih besar daripada r-tabel baik pada taraf signifikan 1% maupun 5%. Hal ini berarti ada hubungan (korelasi) yang positif antara variabel x dengan variabel y, dengan adanya hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut, menunjukkan dengan jelas bahwa, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Daveney, John. 1988. Sepakbola Rahasia Para Bintang. Semarang: Dahara Prize.

Depdikbut. 1983. Pedoman Guru Olahraga. Jakarta: PT. Rosda Jayapura.

Dietrich. Knut dan Dietrich KJ. 1984. Sepakbola Aturan dan Latihan. Jakarta: Gramedia.

Djawad. 1981. Dasar Bermain Sepakbola. Yogyakarta: Intan.

Hadi Sutrisno. 1981. Dasar Bermain Sepakbola. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Hadi Sutrisno. 1977. Statistik II. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Koentjaraningrat. 1977. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Jakarta: Gramedia.

Napitupulu, WP. 1978. Kebijaksanaan Keolahragaan di Indonesia. Jakarta: Primer.

OT. Lukman. 1989. Kinesiology, Sistem Tubuh Yang Dilibatkan dalam Gerakan. Surabaya: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Surabaya.

Poerwodarminto, WJS. 1989. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Sneyers. Jef. 1988. Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta: PT. Rosda Jayapura.

Tim Penyusun. 2001. Pedoman dan Prosedur dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Lembaga

Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Soedjono. FX. 1985. Taktik dan Kerjasama Sepakbola. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat.

Soeharno HP. 1976. Ilmu Choaching Umum. Yogyakarta: Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga.

Soekardjo. 1986. Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan. Surabaya IKIP Negeri Surabaya.