HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VI MIN KOLOMAYAN WONODADI BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :
Muhammad Habibi Muchtar
NPM: 11.1.01.09.1091

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
UNP KEDIRI
2016

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD HABIBI MUCHTAR

11.1.01.09.1091

JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VI MIN KOLOMAYAN WONODADI BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian/sidang skripsi jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Tanggal 18 Mei 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	**Abdian Asgi Sukmana,M.Or**
NIDN. 0725018205	**NIDN. 0720028002**

Skripsi oleh:

MUHAMMAD HABIBI MUCHTAR
NPM: 11.1.01.09.1091

Judul:

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VI MIN KOLOMAYAN WONODADI BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan didepan panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Penguji I : Hendra Mashuri, M.Pd
3. Penguji II : Abdian Asgi Sukmana, M.Or

Mengetahui
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VI MIN KOLOMAYAN WONODADI BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Muhammad Habibi Muchtar
NPM: 11.1.01.09.1091

FKIP – Prodi Penjaskesrek

Pembimbing I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
Pembimbing II : Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan 1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016. 2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016. 3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016. Selain itu penelitian ini berusaha sejauh mungkin untuk memberikan keterangan dan jawaban terhadap pokok permasalahan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang dituntut banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Dalam penelitian ini data diperoleh melalui teknik eksperimen, dalam penelitian eksperimen variabel - variabel yang ada termasuk variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*), sudah ditentukan tegas oleh peneliti.

Dari hasil analisis diperoleh bahwa hipotesis satu diterima yang berarti ada hubungan antaradaya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016. Adapun hipotesis kedua juga demikian diterima juga berarti ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016. Sedangkan hipotesis tiga diterima yaitu berarti Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, kecepatan, kemampuan menendang bola, dan sepak bola.

I. LATAR BELAKANG

Di dalam kegiatan permainan olah raga telah banyak dilakukan orang sejak Zaman Yunani kuno ataupun pada zaman nenek moyang kita. Mereka semua melakukan aktifitas fisik untuk mempertahankan hidupnya seperti contoh bercocok tanam, beternak, berburu, dan beraktifitas - aktifitas yang lainnya.

Akan tetapi akibat dari perkembangan zaman, serta kemajuan ilmu pengatahuan dan teknologi sekarang ini, maka semua aktifitas gerak manusia berkurang karena pekerjaan yang dikerjakan manusia tersebut banyak diganti dengan tenaga mesin, dan penurunan kekuatan, dan insting terhadap gerak alamiah. Dengan berkurangnya aktifitas gerak manusia maka tidak heran banyak persoalan - persoalan baru didalam kesehatan sekarang ini.

Mengigat begitu pentingnya arti dan kedudukan kesehatan bagi setiap individu, maka masalah yang menyangkut gangguan kesehatan dalam masyarakat perlu sekali mendapat perhatian dan penanganan sedini mungkin. Sehubungan dengan persoalan tersebut maka salah satu penanganan yang efektif dan efisien adalahmeningkatkan kembali dan menggalakkan olahraga bagi masyarakat seperti penjelasan Tap MPR No.IV/MPR/1999 tentang GBHN bahwa:Pembinaan dan pengembangan olah raga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia indonesia yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani diseluruh lapisan masyarakat, memupuk watak disiplin dan sportifitas serta mengembangkan prestasi olah raga yang dapat membangkitkan semangat nasional.Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dimengerti begitu pentingya olahraga pada masa sekarang ini. Oleh karena itu pembinaan olahraga perlu mendapat perhatian khusus yang meliputi pembibitan pemanduan bakat sejak dini.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang antara lain:permainan, atletik, senam, bela diri, dan renang. Didalam salah satu cabang olahraga hal yang paling digemari yaitu permainan, karena permainan itu mudah di pelajari dan sangat menggembirakan. Permainan disini meliputi: Permainan sepak bola, permainan bolavoli, permainan bola basket,permainan kasti dan sebagainya. Permainan yang paling banyak digemari masyarakat dari permainan - permainan itu adalah

permainan sepak bola.Penggemar permainan olahraga ini tidak terbatas dari desa sampai ke kota saja, akan tetapi dari muda sampai yang orang tua bahkan anak - anak sangat menggemarinya baik sebagai pelaku atau pemain maupun sebagai penonton. Terbukti dari setiap pertandingan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional selalu banyak sekali penonton pertandingannya.

Permainan sepak bola merupakan jenis olahraga fisik yang secara menyeluruh melibatkan seluruh anggota badan serta kemampuan intelektual. Karena dalam permainan sepakbola seorang pemain selain mampu bergerak dengan cepat dan tepat, harus mampu menentukan sikap secara tepat dan cepat. Sehingga dalam hal ini kemampuan intelektual sangat menentukan.

Sepakbola adalah permainan olahraga yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing - masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola terdiri dari banyak keping *puzzle*. Bagian ini perlu disatukan hingga menjadi seatu gabungan yang utuh. Disinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya. Untuk menentukan kesuksesan pemain didalam usahanya menjadi seorang pemain sepakbola yang terampil ada beberapa faktor - faktor antara lain: Faktor Genetik,Faktor kedisiplinan, Faktor Latihan, Faktor Keberuntungan (Timo Scheunemann,2005:17).

Didalam permainan sepakbola untuk menghasilkan seni bermain bola yang tinggi (*perfect football*) pemain dituntut penguasaan keterampilan yang memadai. Adapun bentuk - bentuk penguasaan keterampilan dalam permainan sepakbola pada dasarnya dapat dibagi atas: Tehnik tanpa bola dan Teknik dengan bola. Teknik tanpa bola adalah keterampilan melakukan gerakan - gerakan tanpa bola baik dalam bentuk lari, lompat dan loncat, gerak tipu dan sebagainya, dengan tujuan membuka pertahanan lawan. Tehnik dengan bola yaitu keterampilan melakukan aksi dengan bola misalnya menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merampas bola dari kaki lawan yang kesemuanya dilakukan dengan kecepatan tinggi. Permainan sepakbola sendiri, tujuan utamanya adalah mencetak gol sebanyak - banyaknya untuk memperoleh kemenangan.Dan salah satu caranya dengan menendang bola tepat ke gawang yang kosong ataupun

menendang bola ke teman untuk mencetak gol. Seorang pemain harus memiliki kemampuan atau keterampilan khusus serta kecepatan dalam menendang bola agar sesuai apa yang kita inginkan.

Perkembangan pencapaian prestasi atlit berkat latihan - latihan yang insentif dengan metode yang tepat dan benar. Itu semua tak lepas dari seorang pelatih. Pelatih sendiri harus mengetahui metode - metode melatih yang baik dengan bentuk latihan yang bervariasi serta metode yang tepat sehingga nantinya pencapaian atlit dapat terwujud.

Kaitannya permasalahan tersebut maka penulis mengadakan penelitihan di bidang olahraga khususnya sepakbola.Sehingga mengambil judul hubungn antara daya ledakotot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

II. METODE

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui teknik *eksperimen*, dalam penelitian *eksperimen* variabel - variabel yang ada termasuk variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*), sudah ditentukan tegas oleh peneliti. Variabel bebas biasanya merupakan variabel yang dimanipulasi secara sistematis. Sedangkan variabel terikat yang sering juga disebut criterion variable merupakan variabel yang diukur sebagai akibat adanya manipulasi pada variabel bebas. Variabel terikat ini disebut dependent variable karena memang fungsi mereka yang tergantung dari variabel bebas. Yang dimaksud manipulasi disini yaitutindakan atau perlakuan yang dilakukan oleh seorang peneliti atas dasar pertimbangan ilmiah yang dapat dipertanggung jawabkan secara terbuka guna memperoleh perbedaan efek dalam variabel terikat.(Sukardi, Ph.D: 2003: 181)

Dan dalam pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang dituntut banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila disertai tabel, gambar, grafik, bagan ataupun tampilan lainnya.

Bahwa didalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat deskriptif analisis. Disebut deskripif karena akan memberikan gambaran apa adanya tentang hubungan

antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Bersifat itu juga karena akan memberikan gambaran apa adanya, juga menarik kesimpulan yang bersifat inferensial dengan studi korelasional. Sedangkan untuk mengungkapkan data penelitian kecepatan menggunakan tes lari 40 meter, dan untuk daya ledak otot tungkai menggunakan tes loncat tegak. Sedangkan untuk menendang bola dengan Tes menembak bola/menendang bola kesasaran (*shooting*). Bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke sasaran.

III. HASIL DN KESISMPULAN

1. Penguji hipotesis pertama

   Yaitu hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola, untuk hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Untuk mrnguji ini dapat dilakukan seperti nampak signifikan R_{x1} dalam taraf signifikan 5% seperti tabel di bawah ini:

   Tabel 4.3

   Hasil pengujian hipotesis pertama

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ Non signifikan
30	0,914	0,361	Signifikan

   Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung, rx_1y lebih besar dari r tabel berarti nilainya signifikan. Jadi ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola

2. Pengujian hipotesis kedua

   Yaitu hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Untuk hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Untuk menguji ini dapat dilakukan seperti nampak taraf signifikan R$x_2$dalam taraf

signifikan 5% seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4

Hasil penguji hipotesis kedua

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ Non signifikan
30	0,903	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung, rx_2y lebih besar dari r tabel berarti nilainya signifikan. Jadi ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola.

3. Pengujian hipotesis ketiga

Yaitu hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Untuk hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola. Untuk menguji ini dapat dilakukan seperti nampak taraf signifikan R$x_{1,2}$dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5

Hasil penguji hipotesis ketiga

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ Non signifikan
30	0,922	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung, r$x_{1,2}$y lebih besar dari r- tabel berarti nilainya tidak signifikan. Jadi ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola.

SIMPULAN

Setelah mengkaji hasil penelitian yang diolah dengan analisis statistik, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan

menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI MIN Kolomayan Wonodadi Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

Nilai yang diperoleh adalah sebesar $rx_1Y =$ 0,914

rx_2Y =0,903

$rx_{1,2}Y$ =0,922

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.PT Rineka Cipta.

Muhammad, Memed. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Smp Negeri 16 Kota Bekasi*.(Online), tersedia :http://www.ejournal-unisma.net/ojs/index.php/motion/article/viewFile/32/30, diunduh 11 September 2012.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.

Pristianto, Arif. 2011. *Pengaruh Latihan Plyometrik Squat-Jump Dan Two-Foot Angkle Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Kelas VII SMNP 25 Surakarta Tahun 2011 Dengan Parameter Lompat Jauh Tanpa Awalan (LJTA)*. (Online), tersedia: http://etd.eprints.ums.ac.id/16104/2/BAB_I.pdf, diunduh 01 Maret 2012.

Ramzi. *Evaluasi Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Siswa Putra Sma Negeri 4 Banda Aceh*. (Online), tersedia: http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/41084958_1829-8443.pdf, diunduh 11 September 2012

Rifa'i, Slamet. 1987. *Rangkuman.*

Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern.* Malang: Penerbit Dioma.

Soekardjo,S. 1997. *Peranan Olahraga Terhadap Kesehatan*. Surabaya : University Press IKIP Surabaya.

Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Pendidikan.*IKAPI : Penerbit Alvabeta.

Suharno H.P. 1985. *Ilmu kepelatihan olahraga.* Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sukardi Ph.D. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.

Sukisno,2009. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan SepakBola Putra Kelas XI SMK Muhammadiyah Rembang*.

Warsono, Memet Eko.2009. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Kekuatan Otot Kaki(Squat Jump) Dengan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Wirosari Kabupaten Grobongan Tahun Pelajaran 2009/2010*.

Widodo, Slamet. 2010. *Smart Sport*. Surakarta : Penkepor JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret.