HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN DAYA TAHAN DENGAN PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SEMESTER 1 SDIT IBADURRAHMAN SRENGAT BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

ARTIKEL 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 :

SUGENG RIADI
NPM : 11.1.01.09.1101

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

Skripsi Oleh:

SUGENG RIADI
NPM:11.1.01.09.1101

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN DAYA TAHAN DENGAN PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SEMESTER 1 SDIT IBADURRAHMAN SRENGAT BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian /Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP KEDIRI

Tanggal .....

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	**Puspodari, M.Pd.**
NIDN.0723128103	NIDN.0709059001

Skripsi Oleh:

SUGENG RIADI
NPM: 11.1.01.09.1101

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN DAYA TAHAN DENGAN PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SEMESTER 1 SDIT IBADURRAHMAN SRENGAT BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI

Pada Tanggal .....

Panitia Penguji

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.
4. Penguji II : Puspodari, M.Pd.

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0710462026

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN DAYA TAHAN DENGAN PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SEMESTER 1 SDIT IBADURRAHMAN SRENGAT BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

SUGENG RIADI
NPM : 11.1.01.09.1101
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Wasis Himawanto, M,Or. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa tendangan bola para siswa dalam permainan sepak bola masih kurang terlatih, masih lemah. Selain itu dalam menendang bola mereka masih sering melakukan kesalahan. Hal ini terjadi karena kekuatan otot kaki dan daya tahan para siswa kurang baik.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dengan tendangan bola pada permainan sepak bola ? (2) Adakah hubungan antara daya tahan dengan tendangan bola pada permainan sepak bola ? (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dan daya tahan dengan tendangan bola pada permainan sepak bola ?

Penelitian ini dilakukan di lapangan olahraga SDIT Ibadurrahman Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Sampel di dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang terdiri dari Siswa Putra Kelas V SDIT Ibadurrahman Srengat Blitar.

Kesimpulan yang dapat kemukakan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan shooting taraf signifikan, karena korelasi kekuatan otot kaki dengan menendang bola (*shooting*) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,948 dibulatkan 0,95.
2. Ada hubungan yang signifikan daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) taraf signifikan, karena korelasi daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,944 dibulatkan 0,94.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) pada permainan sepak bola taraf signifikan, karena korelasi kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,943 dibulatkan 0,94.

Berdasarkan simpulan hasil pengamatan ini, maka untuk memaksimalkan tendangan haruslah melatih kekuatan otot kaki dan melatih daya tahan. Untuk melatih kekuatan otot kaki dilakukan dengan latihan fisik seperti *squath jump*, berjingkat, melompat. Dan utuk melatih daya tahan dilakukan dengan latihan *squath jump*, *push up*, *back up*, dan *sit up*.

Kata Kunci Hubungan, Kekuatan Otot Kaki dan Daya Tahan

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*.

Selain teknik, kekuatan otot kaki dan daya tahan juga memiliki pengaruh terhadap permainan sepak bola. Jika seseorang memiliki daya tahan yang baik, tentu kekuatan otot yang dimilikinya juga baik. Dengan demikian daya tahan memiliki pengaruh terhadap kinerja otot terlebih lagi saat permainan sepak bola.

Oleh karena itu, pentingnya permasalahan tersebut maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang : “Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki dan Daya Tahan dengan Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SDIT IBADURRAHMAN Srengat Blitar Tahun Pelajaran 2015 / 2016.

II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan demikian pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif (Sugiono (dalam http://globallavebookx.blogspot.co.id /2015/04/pengertian-dan-definisi-metode.html?m=1) adalah pendekatan ilmiah yang memandang suatu realitas itu dapat diklasifikasikan, konkrit, teramati dan terukur, hubungan variabelnya bersifat sebab akibat dimana data penelitinya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional. Penelitian korelasional merupakan teknik yang menyelidiki

hubungan antara variabel-variabel psikologi yang beragam. Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu meneliti hubungan antara kekuatan otot kaki dan daya tahan dengan menendang bola dalam permainan sepak bola.

Populasi adalah keseluruhan subyek atau totalitas subyek penelitian yang dapat berupa orang, benda atau suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Penelitian ini dilakukan di SDIT Ibadurrahman dengan jumlah populasi 65 pada tahun ajaran 2015/2016.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Menurut pendapat (Suharsimi Arikunto, 2006 : 18) bahwa sampel dapat diartikan sebagai bagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Sampel di dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa terdiri dari siswa putra SDIT Ibadurrahman Srengat.

Untuk mengumpulkan data penelitian diperlukan instrumen penelitian. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes untuk mengukur kekuatan otot kaki, tes untuk mengukur daya tahan dan tes untuk mengukur tendangan.

Teknik analisis yang digunakan adalah dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel predictor (X_1) yang berupa test *squad-jump*, (X_2) yang berupa tes lari dan (Y) untuk test menendang (*shooting*).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Tabel I
Data Kekuatan, Daya Tahan, dan Menendang (*shooting*)

No.	Nama Siswa	Kekuatan Otot Kaki (x_1)	Daya Tahan (x_2)	Ketepatan Shooting (y)
1.	Ahmad Aziz U	25	15,2	6
2.	Ahmad Mirza S	26	14,2	4
3.	Alfin Andika Vandani	26	12,2	8
4.	Arya Bagus Abdielia	25	13,2	5
5.	Dwi Rif'an Maulana	30	14,4	13
6.	Fattah Sultan Setyohadi Hanif	30	14,4	6
7.	Nasrullah Fatah	24	12,4	8
8.	Izzudin Zahid R	25	13,9	7
9.	M.Balya Rifqi Hamdani	24	15,2	7
10.	M.Lukman Zaky	25	16,2	11
11.	Nandana Maulana Akbar.	25	12,8	14
12.	Rizqia Surya Sakti P	30	11,2	8
13.	Yudha Rianando	24	11,2	9
14.	Ariyan Safa'at	24	14,2	10
15.	Azkia Alif	25	11,2	14
16.	Mirza Yoga pratama	24	12,8	14
17.	Mohamad Zulham E	24	12,4	11
18.	Muhammad Alfaruqy	27	13,9	6
19.	Muhammad Helmi Al A.	25	14,4	8
20.	Muhammad Indra Arzaqi	28	14,2	7
21.	Muhammad Novia Fajar K	24	16,2	14
22.	Muhammad Nuril Fazil A	24	15,4	11
23.	Noval Pratama Sugiharta	25	16,2	13
24.	Fijar Surya Laksana	25	13,9	8
25.	Mochamad Fahmi	30	14,2	6
26.	Suhaib Syihan	27	16,2	7
27.	Firnado Yoga Pratama	27	12,8	8
28.	Risky Agustian Giastanto	30	13,8	13
29.	Ramzy Ahmad Ramadhani	28	12,2	12
30.	Zainul As'ad	24	12,2	9
	Jumlah	783	412,7	277
	Rata-rata	26,1	13,76	9,23

Tabel II
Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan (X_1)

No	Kelas Interval	F	X	X^2	f.x	f.x^2
1	29 – 30	5	29,5	870,25	147,5	4351,25
2	27,9 – 28,9	2	28	784	56	1568
3	26,8 – 27,8	4	27	729	108	2916
4	25,7 – 26,7	2	26	676	52	1352
5	24,6 – 25,6	9	25	625	225	5625
6	23,5 – 24,5	8	24	576	192	4608
	Σ	30	159,5	4260,25	780,5	20420,25

Tabel III
Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Tahan ($X_{2)}$

No	Kelas Interval	F	X	X^2	f.x	f.x^2
1	15,4 - 16,2	3	15,85	251,2225	47,55	753,6675
2	14,5 - 15,3	5	15	225	75	1125
3	13,6 - 14,4	4	14	196	56	784
4	12,7 - 13,5	11	13	169	143	1859
5	11,9 - 12,6	2	12	144	24	288
6	11 – 11,8	5	11,5	132,25	57,5	661,25
	Σ	30	81,35	1117,473	403,05	5470,918

Tabel IV
Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Menendang (Y)

No	Kelas Interval	F	X	X^2	f.x	f.x^2
1	12,3 – 14	2	13,2	174,24	26,4	348,48
2	10,5 – 12,2	4	11,4	129,96	45,6	519,84
3	8,7 – 10,4	10	9,6	92,16	96	921,6
4	6,9 – 8,6	3	7,8	60,84	23,4	182,52
5	5,1 – 6,8	4	6	36	24	144
6	3,3 – 5	7	4,2	17,64	29,4	123,48
	Σ	30	52,2	510,84	244,8	2239,92

Tabel V
Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan, Daya Tahan dan Menendang (*Shooting*)

No	x^1	x^2	Y	x_1^2	x_2^2	Y^2	x_1y	x_2y	x^1x^2
1	25	15,2	6	625	231,04	36	150	91,2	380
2	26	14,2	4	676	201,64	16	104	56,8	369,2
3	26	12,2	8	676	148,84	64	208	97,6	317,2
4	25	13,2	5	625	174,24	25	125	66	330
5	30	14,4	13	900	207,36	169	390	187,2	432
6	30	14,4	6	900	207,36	36	180	86,4	432
7	24	12,4	8	576	153,76	64	192	99,2	297,6
8	25	13,9	7	625	193,21	49	175	97,3	347,5
9	24	15,2	7	576	231,04	49	168	106,4	364,8
10	25	16,2	11	625	262,44	121	275	178,2	405
11	25	12,8	14	625	163,84	196	350	179,2	320
12	30	11,2	8	900	125,44	64	240	89,6	336
13	24	11,2	9	576	125,44	81	216	100,8	268,8
14	24	14,2	10	576	201,64	100	240	142	340,8
15	25	11,2	14	625	125,44	196	350	156,8	280
16	24	12,8	14	576	163,84	196	336	179,2	307,2
17	24	12,4	11	729	153,76	121	297	136,4	334,8
18	27	13,9	6	625	193,21	36	150	83,4	347,5
19	25	14,4	8	784	207,36	64	224	115,2	403,2
20	28	14,2	7	576	201,64	49	168	99,4	340,8
21	24	16,2	14	576	262,44	196	336	226,8	388,8
22	24	15,4	11	625	237,16	121	275	169,4	385
23	25	16,2	13	625	262,44	169	325	210,6	405
24	25	13,9	8	900	193,21	64	240	111,2	417
25	30	14,2	6	729	201,64	36	162	85,2	383,4
26	27	16,2	7	729	262,44	49	189	113,4	437,4
27	27	12,8	8	729	163,84	64	216	102,4	345,6
28	30	13,8	13	900	190,44	169	390	179,4	414
29	28	12,2	12	784	148,84	144	336	146,4	341,6
30	24	12,2	9	576	148,84	81	216	109,8	292,8
Σ	783	412,7	277	20569	5743,83	2825	7223	3802,9	10765

Tabel VI
Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

Db	R – hitung	r – tabel 5%	Signifikan / non
30	0,948	0,361	Signifikan

Tabel VII
Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

Db	R – hitung	r – tabel 5%	Signifikan / non
30	0,944	0,361	Signifikan

Tabel VIII
Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

Db	R – hitung	r – tabel 5%	Signifikan / non
30	0,943	0,361	Signifikan

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan pengujian rx_1y tentang hubungan antara daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Yaitu ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan menendang bola (*shooting*) pada permainan sepak bola.
2. Berdasarkan pengujian rx_2y tentang hubungan antara daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Yaitu ada hubungan antara daya tahan dengan menendang bola (*shooting*) pada permainan sepak bola.
3. Berdasarkan pengujian $rx_{12}y$ tentang hubungan antara kekuatan otot kaki dengan daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Yaitu ada hubungan

antara kekuatan otot kaki dengan menendang bola (*shooting*) pada permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan shooting taraf signifikan, karena korelasi kekuatan otot kaki dengan menendang bola (*shooting*) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,948 dibulatkan 0,95.
2. Ada hubungan yang signifikan daya tahan tubuh dengan ketepatan shooting taraf signifikan, karena korelasi daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,944 dibulatkan 0,94.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh dengan menendang bola (*shooting*) pada permainan sepak bola taraf signifikan, karena korelasi kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh dengan ketepatan shooting menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,943 dibulatkan 0,94.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta

Dosen UNP Kediri.2012. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri : Yayasan Penerbit IKIP PGRI Kediri.

Engkos Kosasih. 1985. *Olah Raga Untuk Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Akademi Presindo.

Hadi Sutrisno. 1983. *Statistik Jilid 2*. Cetakan keenam, Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM.

Lukman OT. 1990. *Biomekanika*. Surabaya, Penerbit : IK1P Kosgoro Surabaya.

Muhammad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Depdikbud.

Penataran Para Dosen SGO Serta Guru SMEA. 1976. *Tes Ketangkasan Berolahraga*. Yogyakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Poerwodarminto WJS. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka.

Soekardjo. 1988. *Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan*. Surabaya : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*.Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudjana. 1986. *Buku Metode Statistik*, Bandung : CV. Tarsito.

Suharjo dan J.Larope. 1987. *Buku Pendidikan Jasmani*. Surabaya: PT Karunia.

Suharno HP. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Terbitan Yang Baru. Yogyakarta : FKIP IKIP Yogyakarta.

Suseno, Yudistira My. 2015 *Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki dan Daya Tahan Dengan Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Muhammadiyah Kediri Tahun Ajaran 2014/2015*. Kediri : UNP PGRI Kediri.

http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/19/jtptunimus-gdl-s1-2008-bejopaiman-927-4-bab3.pdf, diakses : 4 Januari 2016.

http://dyosoekirno.blogspot.com/2013/11/pengertian-daya-tahan-dalam-olahraga.html?m-1, diakses : 17 Januari 2016.

http://expresisastra.blogspot.co.id/2013/09/pengertian-populasi-dan-sampel.html, diakses : 20 September 2015.

http://globallavebookx.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-definisi-metode.html?m=1, 20 September 2015.

http://imankoekoeh.blogspot.co.id/2012/11/tes-daya-tahan-endurance.html, diakses 20 September 2015

http://klikbbm.blogspot.co.id/2013/08/pengertian-hakikat-shooting-menurut-ahli.html, diakses 20 September 2015.

https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2013/06/teknik-menendang-bola.html, diakses 20 September 2015.

https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html, diakses 20 September 2015.

http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2012/11/macam-macam-tes-pengukuran-kekuatan.html, diakses 20 September 2015.

https://rufiismada.files.wordpress.com/2012/02/korelasi.pdf&sa=U&ved=0ahUKEwi9iXDq7DNAhVMLY8KHcq7CtoQFggVMAM&usg=AFQjCNFCTB283xi6_nXdbtNRY5Bwl2GGAQ, diakses 20 September 2015.

http://www.ipapedia.web.id/2015/11/menganalisis-konsep-pengukuran-kebugaran-jasmani.html, diakses 19 September 2015

http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/latihan-daya-tahan-otot.html, diakses 9 September 2015.

http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html, diakses 9 September 2015.