HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK PGRI 1 PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh:
Afid Arifianto
11101091264

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

AFID ARIFIANTO
NPM: 11.1.01.09.1264

Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK PGRI-I PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal:_ 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	Drs. SUGITO, M.Pd.
NIDN. 0727095801	NIDN. 0004086001

ii

Skripsi oleh:

AFID ARIFIANTO

NIM. 11.1.01.09.1264

Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK PGRI PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK PGRI 1 PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Afid Arifianto
11101091264
FKIP - PJKR
-
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Akurasi tendangan ke gawang sangat dipengaruhi oleh panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan akurasi tendangan ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMK PGRI Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMK PGRI Pacitan yang berjumlah 25 siswa, seluruh populasi digunakan dalam penelitian ini. Instrumen untuk mengukur panjang tungkai menggunakan *anthropometer*, kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, dan akurasi tendangan diukur menggunakan tes menembak bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa;(1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan akurasi tendangan kearah gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Di SMK PGRI Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016, dengan $r_{x1.y}$ = 0.764 >$r_{(0.05)(24)}$= 0.330. (2) Ada hubungan yang signifikan antarakekuatan otot tungkai dengan akurasi tendangan kearah gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMK PGRI Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016, dengan $r_{x2.y}$ = 0.786 > $r_{(0.05)(24)}$= 0.330. (3) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tendangan kearah gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMK PGRI Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016, dengan $R_y(x_1.x_2)$ = 0.873 > $R_{(0.05)(24)}$= 0.330. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tendangan kegawang sebesar76.4%, sedangkan sisanya sebesar 23.6% dipengaruhi oleh faktor lain.

katakunci: *panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, akurasi tendangan, sepakbola*

I. PENDAHULUAN

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendirisupaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2003: 11). Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain.Berbicara tentang teknik dasar, teknik dasar sepakbola terdiri dari dua macam: (1) Teknik dasar tanpa bola, (2) Teknik dasar dengan bola. Sedangkan menurut Sukatamsi (1984: 17) bahwa teknik dasar sepakbola adalah: (a) Menendang bola *(Kicking the ball)*, (b) Menghentikan bola *(Receiving the ball)*, (c) Menyundul bola *(Heading)*, (d) Menggiring bola *(Driblling)*, (e) Gerakan tipuan *(Feinting)*, (f) Mentekel *(Tackling)*, (g) Lemparan ke dalam *(Throw-in)*,(h) Teknik penjagaan gawang *(The tecnique of goal keeping)*.

Djawad (1981: 44) mengatakan untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar bermain sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: (a) menendang bola, (b) menerima bola, (c) menggiring bola, (d) gerakan tipu dengan bola, (e) lemparan ke dalam, dan (f) teknik penjaga gawang. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet, 1992: 13). Seorang pemain yang tidak dapat rnenguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, baik sasaran pada teman yang jauh maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1994: 44).

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola kedalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan kearah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Tungkai adalah kelompok rangka anggota badan gerak pasif yang digerakkan jika ada perintah dari sistem syaraf untuk menggerakan otot-otot tungkai yang dikendaki. "Sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dan ia dapat menendang dan sebagainya" (Damiri, 1994: 56). Kekuatan otot yang dihasilkan oleh otot-otot yang terdapat pada tungkai kaki dari paha dan kaki digunakan untuk menggerakkan tungkai kaki mengayun dari belakang ke depan secara angular dengan tujuan untuk menendang bola. Dari gerak angular yang kuat itu, bila menyentuh benda maka benda (bola) tersebut akan bergerak ke depan sesuai dengan besaran dorongan gaya tersebut. Jika dorongan gaya tersebut besar, maka hasil dorongan tersebut akan cepat dan kuat. Hal ini berhubungan dengan masalah menendang bola, artinya bila dorongan berjalan dengan keras dan cepat. Berorientasi pada analisis tersebut maka diprediksi kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan terhadap tendangan ke gawang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto 2002: 247). Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja tendangan ke arah gawang, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan akurasi tendangan ke arah gawang. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan metode korelasi *pearson product moment* dengan simbu l*r*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penelitian

Subjek	Panjang Tungkai	Kekuatan Otot Tungkai	Akurasi Tendangan ke Gawang
1	88,0	236,0	48
2	86,0	215,0	43
3	89,0	241,0	48
4	85,0	190,0	38
5	90,0	216,0	42
6	91,0	255,0	54
7	89,0	230,0	48
8	93,0	275,0	58
9	90,0	240,0	52
10	91,0	278,0	58
11	90,5	230,0	40
12	84,0	300,0	38
13	87,0	165,0	41
14	85,0	126,0	34
15	87,0	230,0	37
16	91,0	219,0	43
17	90,0	185,0	39
18	85,0	224,0	45
19	88,0	220,0	43
20	86,0	130,0	35
21	84,5	95,0	31
22	87,0	180,0	38
23	85,0	105,0	31
24	85,0	100,0	33
25	86,0	156,0	35
Mean	**87,7200**	**201,6400**	**42,0800**
SD	**2,57018**	**57,03572**	**7,76702**
Min	**84,00**	**95,00**	**31,00**
Maks	**93,00**	**300,00**	**58,00**

1. Panjang Tungkai

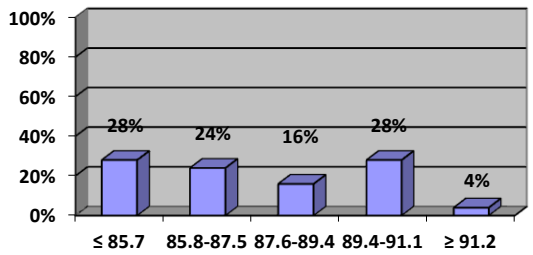
Hasil penghitungan data panjang tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Pacitan menghasilkan rerata sebesar 87.72 dan standar deviasi sebesar

2.57. Nilai terkecil sebesar 84.0 dan terbesar sebesar 93.0. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6. Tabel distribusi data panjang tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥91.2	1	4%
2	89.4-91.1	7	28%
3	87.6-89.4	4	16%
4	85.8-87.5	6	24%
5	≤85.7	7	28%
Jumlah		**25**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar panjang tungkai siswapeserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Pacitan berada pada interval ≤85.7 dan 89.4-91.1 dengan persentase sebesar 28%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data panjang tungkai tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Panjang Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK PGRI

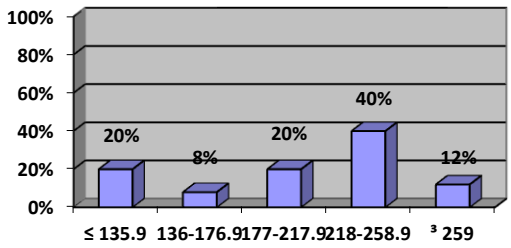
2. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penghitungan data kekuatan otot tungkai siswapeserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Pacitan menghasilkan rerata sebesar 201.64 dan standar deviasi sebesar 57.03. Nilai terkecil sebesar 95.0 dan terbesar sebesar 300.0. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6. Tabel distribusi data kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥259	3	12%
2	218-258.9	10	40%
3	177-217.9	5	20%
4	136-176.9	2	8%
5	≤135.9	5	20%
Jumlah		**25**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kekuatan otot tungkai siswapeserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Pacitan berada pada interval 218-258.9 dengan persentase sebesar 40%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik Kekuatan Otot Tungkai SiswaPeserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK PGRI Pacitan

3. Akurasi Tendangan ke Gawang

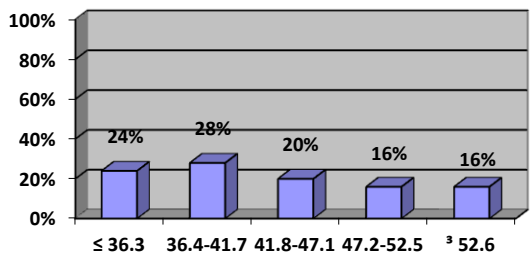
Hasil penghitungan data akurasi tendangan ke gawangsiswapeserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI

Pacitan menghasilkan rerata sebesar 42.08 dan standar deviasi sebesar 7.76. Nilai terkecil sebesar 31.0 dan terbesar sebesar 58.0. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6. Tabel distribusi data akurasi tendangan ke gawang adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Akurasi Tendangan Ke Gawang

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥52.6	4	16%
2	47.2-52.5	4	16%
3	41.8-47.1	5	20%
4	36.4-41.7	7	28%
5	≤36.3	6	24%
Jumlah		**25**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar akurasi tendangan ke gawangsiswapeserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Pacitan berada pada interval 36.4-41.7 dengan persentase sebesar 28%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data akurasi tendangan ke gawang tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 8. Grafik Akurasi TendanganSiswaPeserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK PGRI Pacitan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan akurasi tendangan ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI 1 Pacitan tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi tendangan ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI 1 Pacitan tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI 1 Pacitan tahun ajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: RinekaCipta.

Arma Abdoelah. (1981). *Evaluasi Dalam Pendidikan Olahraga (Pidato Pengukuhan Sebagai Guru Besar Dalam Pendidikan Olahraga).* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.

Clive Gifford. (2003). *Football, The Ultimate Guide to the Beautiful Game.* (Rudijanto.Terjemahan). Jakarta. Erlangga. Buku asli diterbitkan tahun 2002.

Damiri, A. (1994). *Anatomi Manusia.* Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Depdikbud.(1994). *Pendidikan Jasmani SMA.* Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas. (2003). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.

Djawad Dkk. (1981). *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi kedua. Yogyakarta: Intan.

Engkos Kosasih. (1994). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Erlangga: Jakarta.

Evelyn C. Pearce. (2000). *AnatomidanFisiologiUntukParamedis*. Jakarta: PT GramediaPustakaUtama

Gempur Safar.(2010). *http://*exponensial.*wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/*. Pada tanggal 4 Maret 2012, jam 13.00 WIB.

Herwin.(2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.