

"HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETEPATAN TENDANGAN MELAMBUNG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016".

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan PJKR



OLEH:

M. NURCAHYO SETIAWAN NIM: 11.1.01.09.1326

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015



Skripsi oleh:

M. NURCAHYO SETIAWAN

NIM. 11.1.01.09.1326

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KETEPATAN TENDANGAN MELAMBUNG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 3 PACITAN TAHUN 2015/2016

> Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

> > Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I

Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.

Pembimbing II

WASIS HIMAWANTO, M.Or.

ii



Skripsi oleh:

M. NURCAHYO SETIAWAN

NIM. 11.1.01.09.1326

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KETEPATAN TENDANGAN MELAMBUNG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 3 PACITAN TAHUN 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:

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I ; Wasis Himawanto, M.Or.

3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,

Dekan FKIP

Dr. HI SRIPANCA SETYAWATI, M.Pd.

NIDN 07/6046202

iii



"HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETEPATAN TENDANGAN MELAMBUNG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016".

11.1.01.09.1326 FKIP - PJKR Penjoell_mania@yahoo.co.id Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

M.Nurcahyo Setiawan

ABSTRAK

Sepak bola merupakan permainan beregu yang populer di dunia, dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa. Tendangan melambung dalam permainan sepak bola sangat penting sebagai upaya untuk memberi umpan atau mencetak gol ke gawang lawan. Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 adalah obyek yang akan dijadikan sampel penelitian untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian.

Adakah hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan studi korelasional. Melalui studi korelasional dapat diketahui apakah satu variabel berasosiasi dengan variabel yang lain.

Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi matakaki dengan kemampuan tendangan melambung pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penghitungan korelasi antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melambung diperoleh nilai F_{hitung} 20.6790 $> F_{\text{tabel }5\%} = 2.89$.

Kata Kunci: Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan, Sepak bola, Tendangan Melambung.



I. PENDAHULUAN

Ditinjau dari gerakan menendang bola, tungkai merupakan bagian tubuh yang dominan dalam gerakan menendang bola. Proporsi dan kemampuan dari otot-otot tungkai akan mempengaruhi baik dan tidaknya hasil tendangan yang dilakukan. Bola yang ditendang akan melambung jauh tinggi, jika otot-otot tungkai dikerahkan secara maksimal pada teknik yang benar. Untuk melakukan tendangan melambung, maka otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat dalam satu rangkaian gerakan yang utuh. Hal ini menunjukkan bahwa, benda (bola) akan bergerak dengan cepat, maka harus dikerahkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal dari otot-otot tungkai.

Proporsi atau ukuran dari tungkai sangat berperan penting dalam melakukan tendangan melambung dalam permainan sepak bola. Ditinjau dari biomekanika, tungkai yang panjang pada umumnya memiliki jangkauan yang panjang, jika dibandingkan dengan tungkai yang pendek. Hal ini menunjukkan bahwa, tungkai yang panjang memiliki peluang yang lebih besar untuk mengayun kakinya lebih jauh, sehingga mempunyai peran besar untuk menghasilkan tendangan yang melambung tinggi dalam permainan sepak bola.

Ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepak bola sangat penting agar teman seregu dapat mengontrol bola dengan baik atau bola tepat pada sasaran yang diinginkan. Kemampuan mengarahkan bola tepat sasaran yang diinginkan adalah sangat penting dalam permainan sepak bola. Untuk memperoleh ketepatan tendangan pada sasaran yang diinginkan dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Baik tidaknya koordinasi mata-kaki yang dimiliki seorang pemain sepak bola akan dapat mempengaruhi ketepatan tendangan melambung yang dilakukan.

Berdasarkan uraian ketepatan bola melambung tendangan di atas pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada komponen-komponen kondisi fisik yang dapat mendukung ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepakbola. Diduga power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepak bola. Untuk membuktikan apakah power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepakbola, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori dan praktek tes dan melalui pengukuran terhadap komponen-komponen tersebut.

Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 adalah obyek yang akan dijadikan sampel penelitian untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian.



Teknik dasar menendang bola termasuk tendangan melambung telah diajarkan dalam pendidikan jasmani, sehingga para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 memiliki ketepatan tendangan melambung yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat pada saat mereka bermain sepakbola, umpan-umpan lambung yang dilakukan tepat pada sasaran yang diinginkan. Ketepatan tendangan melambung para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 tersebut belum diketahui faktor yang mempengaruhinya. Apakah karena kemampuan kondisi fisik yang mendukung ketepatan tendangan melambung cukup baik, khususnya power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dan mampu memanfaatkan panjang tungkai yang dimiliki pada teknik yang tepat. Karena selama ini belum pernah dilakukan tes dan pengukuran power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, "Hubungan antara Power Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan Tendangan Melambung pada Siswa ekstrakurikuler

sepak bola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016".

II. METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul penelitian, Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan studi korelasional. (Sugiyono 2008:11) berpendapat, "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel, baik satu variabel maupun lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara satu variabel dengan variabel Dalam penelitian lain. untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tendangan melambung dalam permainan sepak bola.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan analisis yaitu : ketiga *predictor* ada hubungan yang signifikan terhadap variabel bebas. Analisis dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut :

 Berdasakan pengujian hipotesis pertama ada hubungan yang signifikan antara siswa yang memiliki power otot tungkai rendah dan tinggi terhadap kemampuan tendangan lambung dalam sepakbola.



Siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi akan lebih mudah dalam melakukan tendangan lambung sesuai tujuan yang diinginkan, sedangkan siswa yanag memiliki power otot tungkai rendah akan memiliki kesulitan apabila sasaran dengan jarak yang agak jauh.

- 2. Berdasakan pengujian hipotesis pertama ada hubungan yang signifikan antara siswa yang memiliki panjanag tungkai dengan ukuran pendek dan tungkai yanag panjanag terhadap kemampuan tendangan lambung dalam sepakbola. Karena dengan kemampuan teknik yang sama siswa yang memiliki panjang tungkai dengan ukuran yang pendek lebih sulit untuk akan mencapai tendangan lambung yang jauh karena dapat dilihat dari posisi kaki tumpu yang
- 3. Berdasakan pengujian hipotesis pertama ada hubungan yang signifikan antara siswa yang memiliki tingkat koordinasi mata-kaki rendah dan tinggi terhadap kemampuan tendangan lambung dalam sepakbola.

yang lebih panjang.

terlalu dekat dengan bola dibandingkan

dengan yang memiliki ukuran tungkai

Karena siswa yang memiliki tingkat koordinasi mata-kaki yang rendah akan lebih sulit untuk mengarahkan bola sesuia dengan sasaran yanag diinginkan dibandingkan siswa yang memiliki koordsinasi mata-kaki yang tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan korelasi product moment dan analisis regresi yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan melambung pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penghitungan korelasi antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan melambung diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.4591 > r_{tabel 5\%} = 0.361$.
- 2. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan melambung pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. hasil penghitungan Dari korelasi antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan melambung diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.5864 > r_{tabel 5\%}$ = 0.361.
- 3. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melambung pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penghitungan korelasi antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan



- melambung diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.7367 > r_{tabel 5\%} = 0.361$.
- 4. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melambung pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penghitungan korelasi antara power otot tungkai, panjang tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melambung diperoleh nilai F_{hitung} 20.6790 $> F_{tabel 5\%} = 2.89$.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita Yusuf &SyarifuddinAip. 1996.

 Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta:

 Depdikbud. Dirjendikti. Proyek

 Pendidikan Tingkat Akademik.
- Batty Eric C. 2003. *Latihan Sepak bola Metode Baru Serangan*. Bandung:

 CV. Pionir Jaya.
- B. Mulyono. 2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan Jasmani/Olahraga. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul
 Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi
 Pelatih Olahragawan Pelajar.
 Jakarta: Pusat Pengembangan
 Kualitas Jasmani.
- Hadi Sutrisno. 2001. Analisis Regresi.Yogyakarta: Andi Offset.

- HP. Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Ismaryati. 2006.

 PengukurandanEvaluasiOlahraga.

 Surakarta: FKIP UNS.
- Luxbacher Joseph A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Ray
- Muhyi Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*.

 Surabaya:Grasindo.
- Muhyi Faruq, Muhammad, dkk. 2011.

 Bulutangkis dengan Berolahraga dengan Berkarakter. Surabaya: PT.

 Java Pustaka
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
 Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann Timo. 2005. *Dasar Sepak bola Modern*. AlihBahasa. Marcel Lombedan J. ChrysWardjoko.Malang: DIOMA.
- Sudarminto. 1995. *Biomekanika OlahragaI*.Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

 Bandung Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif.* CV .Alfabeta:

 Bandung





Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung:

CV Lubuk Agung.

Tarigan Beltasar. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam PembelajaranBolaBasket.Jakarta:Depdiknas.DirektoratJenderalPendidikanDasardanMenengah.BekerjasamaDenganDirektoratJenderal Olahraga.