HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 2 KEPUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

HAPPY CHAFIDHIA DAMAYAGA MUBACH

NPM. 12.1.01.09.0010

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

HAPPY CHAFIDHIA DAMAYAGA MUBACH

NPM: 12.1.01.09.0010

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 2 KEPUNG

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**MOH. NURKHOLIS, M.Or.**
NIDN.00150668010	**NIDN.0725048802**

ii

Skripsi oleh:

HAPPY CHAFIDHIA DAMAYAGA MUBACH

NPM: 12.1.01.09.0010

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 2 KEPUNG

Telah dipertahankan di depan PanitiaUjian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 8 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1.Ketua : Drs. SlametJunaidi, M.Pd

2.Penguji I : Muhammad YanuarRizky, M.Pd

3.Penguji II : Moh. Nurkholis,M.Or

Mengetahui,

Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 2 KEPUNG

Happy Chafidhia Damayaga Mubach
12.1.01.09.0010
FKIP - PENJASKESREK
He.mus@yahoo.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd[1] dan Moh. Nurkholis, M.Or[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Happy ChafidhiaDamayagaMubach: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Ketepatan Menendang Bola Pada Siswa Putra KelasVIII SMPN 2 KEPUNGTahunAjaran 2016/2017, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2017.

Latar Belakang Masalah : Sepak bola adalah merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia. Usaha agar dapat mencapai prestasi yang seperti diinginkan adalah merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan, sebab banyak faktor yang dapat mempengaruhi didalamnya. Maka dari itu penyusun memilih salah satu faktor yaitu : Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan ketepatan menendang bola.

Bertolak dari hal diatas kekuatan otot kaki dan kelincahan merupakan salah satu faktor terpenting dalam usaha mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Metode dalam penelitian ini adalah metode test dan pengakuan yang juga masuk dalam kategori metode deskriptif analisis. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa putra SMPN 2 KEPUNG. Adapun sampel yang digunakan 30 anak yang terdiri dari anggota sepak bola.

Setelah dicari korelasi antara kekuatan otot kaki dan kelincahan dengan kemampuan tendangan dapat diperoleh nilai rx_1 y sebesar 0,96, rx_2 y sebesar -0,933 sedangkan Ry (1,2) = 0,961, taraf signifikan 5% = 0,361 sehingga dapat dikatakan bahwa nilai r hitung signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik simpulan bahwa ada hubungan yang positif kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan ketepatan tendangan pada siswa puta SMPN 2 KEPUNG.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok, Kemampuan Ketepatan Menendang Bola

I. LATAR BELAKANG

Secara sederhana pengertian sepak bola adalah permainan olahraga yang memainkan bola kulit sebagai objek permaian, yang dimainkan oleh dua tim, dimana satu tim terdiri dari sebelas orang pemain. Pemenang ditentukan berdasarkan jumlah goal terbanyak yang dicetak oleh masing-masing tim, jika skor sama kuat (imbang), maka akan dilakukan pengundian atau diadakan adu finalti. Baca juga : Sejarah Pertandingan Sepak Bola.

Pada awalnya sepak bola adalah sebuah permainan rakyat, tanpa aturan dan peraturan khusus, yang kemudian banyak berakhir dengan tindak kekerasan dan pelanggaran.Hingga kemudian dibentuklahFIFA, federasi sepak bola internasional yang menentukan aturan dalam setiap pertandingannya.Federasi yang kini dipimpin Joseph S. Blatter inilah yang menentukan aturan (*laws of the game*) dalam pertandingan sepak bola, serta membuat statuta untuk dijalankan oleh asosiasi-asosiasi sepak bola di masing-masing negara anggotanya.

Di Indonesia sendiri, federasi yang mengurus persepakbolaan nasional adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI dibentuk tahun 1930 di Yogyakarta sebagai wujud cita-cita untuk mengharumkan nama bangsa di pentas persepakbolaan internasional. PSSI bertugas mengurus dan menyelenggarakan kompetisi sepak bola nasional, baik profesional maupun amatir, serta membina dan mengembangkan atlet-atlet sepak bola nasional.Dan barulah pada tahun 1952, PSSI resmi menjadi anggota FIFA. Yang kemudian tim sepak bola nasional (timnas) berhak untuk berpartisipasi dalam kompetisi yang diselenggarakan FIFA. Seorang pemain sepak bola yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan. Beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik dan teknik. Disamping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola.Sneyer (1988 : 10). Pemain sepak bola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. (Coever, 1985 : 11). Selanjutnya ditegaskan pula bahwa tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan yang sebanyak-banyaknya. (Batty, 1986 : 11)

Dalam permainan sepak bola saat ini, setiap pemain lapangan tengah dan belakang dituntut untuk terampil melakukan aksi perorangan dan mampu melakukan penyerangan ke daerah pertahanan lawan. Karena dalam permainan sepak bola semua pemain mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan. (Batty, 1987 : 39).

II. METODE PENELITIAN

1. Teknik Penelitian

Yang dimaksut dengan metode penelitian ialah strategi umum yang di anut dalam pengumpulan dan analisis data yang dipergunakan, guna menjawab persoalan yang dihadapi.Ini adalah rencana pemecahan bagi persoalan yang sedang diselidiki.

Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif.*Deskriptifadalah melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang.Penelitian ini berkenaan dengan kondisi atau hubungan yang ada, praktek-praktek yang sedang berlaku, keyakinan, sudut pandang, atau sikap yang dimiliki, proses-proses yang sedang berlangsung, pengaruh-pengaruh yang sedang dirasakan atau kecenderungan-kecenderungan yang sedang berkembang.

Tujuan penelitian *deskriptif* ialah melukiskan keadaan sesuatu yang sedang terjadi pada saat penelitian berlangsung.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya.datayang berupa angka-angka yang dijumlahkan.data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

1. Populasi

Pada pelaksanaan penelitian tidak lepas dari obyek dan subyek penelitian. Obyek dan Subyek yang diteliti adalah populasi.

Pengertian populasi dirumuskan sebagai seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti disebut Juga unversum. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (SutrisnoHadi, 1985:129)

Untuk Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra tingkat VIIIkelas A, B dan C SMP N 2 Kepung sebanyak 90 siswa putra.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Dilakukan

dengan prosedur yang diatur sebagai berikut: 1) menyiapkan alat yang akan digunakan, 2) menyiapkan sampel penelitian, 3) pengambilan data meliputi tes variabel bebas dan variabel terikat yang dilakukan dalam waktu enam hari. Data yang dihasilkan dalam tes digunakan dalam analisis data untuk pengujian hipotesis.

III. HASIL DAN PENELITIAN

Setelah dilakukan pengambilan data penelitian tentang kekuatan otot tungkaidan kelentukan togokterhadap kemampuan ketepatan menendangboladiperoleh hasil pengukuran sejumlah 30 siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kepung.

Data yang diperoleh dari pengukuran atau tes tersebut selanjutnya dianalisis dengan teknik regresi dan korelasi linear ganda pada taraf signifikansi 5% (α5%).Hasil pengukuran secara jelas dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Deskripsi data pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kepung menunjukkan rata-rata sebesar 68,8333 dengan SD (standar deviasi) 9,96229 sedang skor tertinggi kekuatan otot tungkai90 dan skor terrendah 55. Deskripsi data pengukuran kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 2 Kepung menunjukkan rata-rata sebesar 6,6667 dengan SD (standar deviasi) 2,30940 sedang skor tertinggi 12dan skor terendah 4. Uji hipotesis ke 2 yaitu: "Ada hubungan antara kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendangbola (X_2dengan Y)"

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t\text{-}_{hitung} \geq t\text{-}_{tabel}$(Sig. 0,007), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidakada hubungan yang signifikan antara kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendang bola, **H_0ditolak**". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendangbolapadasiswa putra kelas VIII SMPN 2 Kepung.

Uji hipotesis ke 3 yaitu: "Ada sumbangan antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan otot lengan dengan hasil kemampuan ketepatan menendang bola ($X_{1,2}$dengan Y)"

Berdasarkan pada hasil analisis data kekuatan otot lengan, kelentukan togok dan kelentukan togoksecara bersama-sama dengan perolehan nilai F_{hitung}sebesar 8.398 (sig. 0,001) dengan memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 38,3% terhadap keberhasilan melakukan kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 2 Kepung, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendang bola, **H_0ditolak**". Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan kemampuan ketepatan menendang bola dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkaidan kelentukan togoksebesar 38,3%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim, (2008). " Buku Pintar Sepakbola ". Bandung: Nuansa.

Danny Mielke, (2007). " Dasar-dasar Sepakbola ". Bandung: Pakar Raya.

Depdikbud. (1983). " Sepakbola ". Jakarta : Direktoral Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Joseph A, Luxbacher. (2000). " Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain ". Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Komarudin. (2005). " Dasar Gerak Sepakbola". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Muhajir. (2004). " Pendidikan Jasmani dan Praktik ". Jakarta: Erlangga.

Robert Koger. (2007)." Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja ". Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Sardjono, (2002). "Gerak Dasar Sepakbola". Jakarta: Rosda

Sucipto, (2000). " Sepakbola Latihan dan Strategi ". Jakarta: Jaya Putra.

Sugiyono, (2006). "Statistika Untuk Penelitian". Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto.(2006). "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukatamsi, (2001)."Teknik Dasar Bermain Sepakbola". Surakarta: Tiga Serangkai.

Sukintaka, dkk. (2000). " Permainan dan Metodik untuk SGO ".Bandung: Remaja Karya Offset.

Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

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

A. Sarumpaet, dkk. 2002. *Olahraga Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.