PENGARUH KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB BHINEKA EST U-16 KOTA KEDIRI TAHUN 2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

M. AGUS MABRUR
NPM. 12.1.01.09.0226

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

M. Agus Mabrur
NPM: 12.1.01.0226

Dengan Judul:

PENGARUH KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB BHINEKA EST U-16 KOTA KEDIRI

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 25 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi,M.Pd	**Moh. Nurkholis, M.Or**
NIDN: 0015066801	**NIDN: 0725048802**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

M. Agus Mabrur
NPM: 12.1.01.09.0226

Dengan Judul:

PENGARUH KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB BHINEKA EST U-16 KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal:……. Bulan:……. Tahun:…….
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
Ketua Penguji	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	……
Penguji I	: Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd	……
Penguji II	: Moh. Nurkholis, M.Or	……

Mengetahui
Dekan FKIP

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

PENGARUH KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB BHINEKA EST U-16 KOTA KEDIRI TAHUN 2016

M. AGUS MABRUR
NPM. 12.1.01.09.0226

FKIP – Penjaskesrek

Pembimbing :
I. Drs. Slamet Junaidi,M.Pd, II. Moh. Nurkholis, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh kelentukan, daya ledak otot kaki dengan ketepatan *shooting* SSB BHINEKA EST Kota kediri. Adapun rumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh kelentukan dan daya ledak otot kaki terhadap ketepaan shooting SSB BHINEKA EST U-16 Kota kediri. Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif, dengan variabel bebas kelentukan dan daya ledak otot kaki sedang variabal terikat ketepatan *shooting*. Instrumen yang di gunakan untuk mengetahui kelentukan dilakukan tes kelentukan dengan menggunakan tes *Sit and Reach*, untuk mengetahui daya ledak otot kaki dilakukan tes daya ledak otot kaki dengan menggunakan *Standing Broad Jump*, untuk mengetahui ketepatan *shooting* dilakukan tes ketepatan *shooting* kegawang yang telah diberi petak-petak ukuran beserta nilainya (*score point*). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan korelasi product moment.

Hasil penelitian, setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisis maka didapat hasil sebagai berikut:

1. Korelasi X_1Y hasilnya 0,418 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30-2-1=27)
2. Korelasi X_2Y hasilnya 0,689 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30-2-1=27)
3. Korelasi X_1X_2 hasilnya 0,413 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30-2-1=27)

Dengan ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kelentukan, daya ledak otot kaki dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola SSB BHINEKA EST U-16 Kota Kediri. Dengan demikian dapat di simpulan bahwa Terdapat pengaruh kelentukan dan daya ledak otot kaki terhadapa ketepatan *shooting* SSB BHINEKA EST U-16 Kota Kediri.

Kata Kunci : Kelentukan, Daya Ledak Otot Kaki dan Ketepatan *Shooting.*

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola keberbagai arah untuk diperebutkan oleh para pemainnya, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya. Di dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Permainan dilakukan dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya. Sukatamsi (1998 :1-3)

Sepak bola adalah permainan yang menuju pada prestasi dan paling popular di dunia, terbukti dengan begitu banyaknya turnamen yang diselenggarakan di seluruh dunia baik di tingkat negara maupun klub. Selain itu, terdapat pula akademi-akademi sepak bola, atau sekolah-sekolah sepak bola, yang biasanya diperuntukkan bagi usia anak-anak hingga remaja. Persepakbolaan Indonesia telah mengalami banyak perubahan dan perbaikan, walau pada kenyataanya masih tertinggal dengan negara-negara Asia Tenggara lainya, sebut saja Thailand, Malaysia, dan Singapura. Contoh perubahan dan perbaikan sepakbola kita adalah banyaknya pembinaan usia dini. Pemain muda tersebut dilatih dan dibina di Sekolah Sepakbola (SSB) maupun Lembaga Pembinaan Sepakbola (LPSB). Selain itu juga dengan diadakanya kompetisi kelompok umur, seperti U-12, U-15, U-16 dan U-21. Hal ini dapat menambah minat dan motivasi anak-

anak untuk bermain sepakbola dan mengembangkan bakatnya. Menurut Sukirno (2012:12) " olahraga yang dilakukan oleh klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi, maka disebut olahraga prestasi".

Di tingkat senior sendiri, ada beberapa kompetisi, diantaranya Superliga, Divisi I, Divisi II Nasional, dan Copa Indonesia, dan yang terbaru dan baru usai dilaksanakan adalah Piala Jendral Sudirman, Piala Presiden, dan Piala Bhayangkara.

Sepakbola merupakan cabang yang perlu pembinaan jangka panjang. Karena ini akan mempengaruhi masa depan persepakbolaan Indonesia. Dengan pembinaan jangka panjang tersebut, diharapkan akan melahirkan pemain-pemain muda yang handal, yang dapat membawa Indonesia kejenjang yang lebih tinggi. Untuk pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa nama harum Indonesia di even Internasional. Jadi club sepak bola yang ada, tujuan utamanya dari pendirian club tersebut adalah berprestasi. Untuk mencapai tujuan itu, maka perlu adanya pembinaan. Pembinaan itu diantaranya adalah pembinaan teknik dasar dan pembinaan fisik. Menurut Subroto (2010:7-35) pembinaan fisik itu meliputi unsur-unsur kondisi fisik yaitu: kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*). Rudi (2012:47) menyebutkan ada satu lagi unsur kondisi fisik yaitu reaksi (*reaction*).

Selain itu terdapat komponen lain yang menunjang kondisi fisik pemain. Komponen kondisi fisik pemain sepak bola tersebut dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu kondisi fisik utama dan penunjang. Komponen kondisi fisik yang utama antara lain: daya tahan anaerobik, daya tahan otot kaki, kelincahan dan kekuatan otot kaki. Sedangkan komponen kondisi fisik penunjang antara lain: daya tahan aerobik, kekuatan otot perut dan bahu. Widodo (2007: 30).

Dalam permainan sepak bola pemain harus menguasai teknik dasar

yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang. Sucipto dan kawan-kawan (2007: 17)

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman. Subroto dan kawan-kawan (2010:8-32)

Sepakbola sendiri dapat menarik perhatian para penonton yang melihatnya apabila para pemain dapat memberikan sebuah pertunjukan ataupun skill dengan menampilkan teknik-teknik individu maupun kerjasama yang baik. Teknik individu yang ditampilkan seperti *Shooting* dari jarak dekat maupun jauh, *shooting* cepat dan keras yang mengarah pada sasaran dari para pemain yang berusaha untuk mencetak gol.

Guna mendapatkan hasil *shooting* yang cepat dan keras dibutuhkan faktor kondisi fisik yaitu kelentukan dan *power* yang terdapat pada otot kaki. Hal ini disebabkan bahwa *flaxibilitas* dan *power* merupakan faktor yang penting dan diperlukan pada waktu melakukan shooting. Oleh karena itu salah satu prinsip yang paling utama dalam latihan adalah membangun dan meningkatkan kelentukan dan *power* pada kaki.

Pemain yang memiliki kemampuan *flexibilitas* dan *power* pada otot kaki yang maksimal akan menghasilkan *shooting* yang akurat dalam setiap kesempatan. *Flexibilitas* dan kemampuan otot kaki dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola perlu dilakukan tes dan pengukuran. Data hasil pengukuran tersebut diharapkan dapat dijadikan dasar atau acuan untuk melakukan latihan yang kontinyu dan sungguh-sungguh berdasarkan prinsip-prinsip dasar latihan menuju pencapaian prestasi

yang optimal dan mampu dipertahankan sampai pada masa-masa selanjutnya baik persiapan untuk laga ditingkat lokal, regional, nasional maupun internasional.

SSB Bhineka EST Kediri adalah salah satu wadah bagi pemain untuk mengembangkan bakatnya, dengan latihan rutin 3 kali dalam seminggu dan didukung prasarana yang memadai dan pelatih yang berpengalaman menjadikan pemain-pemainnya memiliki teknik dan ketrampilan bermain yang baik.

Sekolah Sepak Bola Bhineka EST Kediri ini adalah salah satu lembaga sekolah sepak bola yang ada di kediri, yang bersekretariatkan di jalan Taman Hapsari no.51 Tamanan Kota Kediri. Untuk jadwal latihannya 3 kali dalam seminggu, yaitu setiap hari selasa, kamis dan minggu. Lokasi latihan yaitu di lapangan Sidomulyo Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.

Maka dari itu berdasarkan permasalahan di atas peneliti akan mengkaji "Pengaruh Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola SSB Bhineka EST U-16 Kota Kediri".

II. METODE

Data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka. Istilah statistik pada pokoknya mempunyai dua pengertian, yaitu pengertian yang luas dan pengertian yang sempit dalam pengertian yang sempit statistik digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka-angka. Dalam pengertian yang luas yaitu pengertian teknik metodologi, statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyajikan dan menganalisis data yang berwujud angka. Sutrisno Hadi, (1987:221)

Karena data ini berupa angka, maka menggunakan analisis statistik. Sebelum melakukan uji analisis, terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Adapun uji persyaratan tersebut meliputi :

1. Uji persyaratan

   a. Uji Normalitas

      Tujuan uji normalitas adalah untuk melihat sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan

adalah menggunakan rumus uji liliefors

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok sampel mempunyai varians yang homogen atau tida hal ini dikemukakan menurut Riduwan (2010). Uji homogenitas yang penulis gunakan adalah uji F dengan rumus sebagai berikut :

F_{hitung} = Varians terbesar/Varians Kecil

Kriteria :

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data tabel homogen

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka data tabel tidak homogen

2. Uji Korelasi

Meningkatkan dalam penelitian ini ingin melihat pengaruh yang terjadi antara dua variabel maka pengelohan data dilakukan menggunakan teknik statistik teknik korelasi. Sedangkan korelasi yang digunakan adalah kolerasi produk moment (pearson) dengan taraf nyata 0,05 seperti berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment

N = Jumlah individu dalam sampel

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

$\sum$ = Jumlah nilai tiap variabel

3. Uji Korelasi Berganda

Untuk melihat pengaruh antara kelentukan (X_1) dan kekuatan otot kaki (X_2) secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* (Y) digunakan rumus korelasi berganda:

$$R_{yx1x2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx1} + r^2_{yx2} - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r^2_{x1x2}}}$$

Dimana :

R_{yx1x2} = Korelasi antara variabel X_1 dan X_2

secara bersama-sama

dengan variabel Y.

r_{yx1} = Korelasi produk momen antara X_1 dan Y.

r_{yx2} = Korelasi produk momen antara X_2 dan Y

r_{x1x2} = Korelasi produk momen antara X_1 dan X_2

Sugiyono, (2012:191)

Untuk menguji bahwa hasil korelasi dari uji r dapat digeneralisasikan atau tidak maka akan diuji dengan rumus sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Dimana :

F = Koofisien korelasi berganda

K = Jumlah variabel independen

N = Jumlah anggota sampel

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengujian hipotesis pertama

Yaitu pengaruh kelentukan terhadap ketepatan *shooting*, untuk kepentingan hipotesis diubah kedalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi : tidak ada pengaruh kelentukan terhadap ketepatan *shooting*. Dan (H_a) berbunyi : Ada pengaruh kelentukan terhadap ketepatan *shooting.* Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 5% seperti Nampak pada table di bawah ini :

Tabel 4.6 : Hasil perhitungan hipotesis pertama

db	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/non
27	0,418	0,361	Signifikan

Berdasarkan table hasil perhitungan r-hitung > r-tabel

2. Pengujuan hipotesis kedua

Yaitu pengaruh daya ledak otot kaki terhadap ketepatan *shooting*, untuk kepentingan hipotesis diubah kedalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi : tidak ada pengaruh daya ledak otot kaki terhadap ketepatan *shooting*. Dan (H_a) berbunyi : Ada pengaruh daya ledak otot kaki terhadap ketepatan *shooting.* Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan

signifikan rx_2y dalam taraf signifikan 5% seperti Nampak pada table di bawah ini :

Tabel 4.7 : Hasil perhitungan hipotesis kedua

db	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/non
27	0,689	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r-hitung > r-tabel

3. Pengujuan hipotesis ketiga

Dari perhitungan persamaan dengan rumus maka di dapat ry(1,2) = 0,419 maka r-hitung lebih besar dari r-tabel yang berarti signifikan. Seperti pada tabel :

Tabel 4.8: hasil hipotesis ketiga

db	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/non
27	0,413	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r-hitung > r-tabel

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelentukan dan daya ledak otot kaki terhadap ketepatan *shooting* SSB BINEKA EST U-16 Kota Kediri. Dari rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian dari rx_1y diperoleh harga r-hitung = 0,418 dengan r-tabel (0,05) adalah 0,361. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan dan ketepatan *shooting* SSB BHINEKA EST U-16 Kota Kediri.

2. Berdasarkan hasil penelitian dari rx_2y diperoleh harga r-hitung = 0,689 dengan r-tabel (0,05) adalah 0,361. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara daya ledak dan ketepatan *shooting* SSB BHINEKA EST U-16 Kota Kediri.

3. Berdasarkan hasil penelitian dari rx_1x_2 diperoleh harga r-hitung = 0,419 dengan r-tabel (0,05) adalah 0,361. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak SSB

BHINEKA EST U-16 Kota Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Sukatamsi. 1997. ***TeknikDasar Bermain Sepak Bola***. Solo: Tiga Serangkai.

Sukirno. 2012. ***Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani.*** Palembang: Unsri Press

Subroto, Toto dkk. 2010. ***Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)***. Jakarta:

Universitas Terbuka.

NM, Rudy. 2012. ***Pedoman dan Panduan Praktikum Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga***. Palembang:Universitas PGRI Palembang

Johnson, Barry L and Jack K Nelson. 1979. ***Practical Meansurement For Evaluation In Physical Education***. Phiadelpia : Lea & Febiger

Tudor. O Bompa, 1983.***Theory and Methodology Of Training, Dubuque, Iowa***. Kendall/Hunt Publising Company.

Harsono. (2001). ***Latihan Kondisi Fisik***. Bandung: Senerai Pustaka.

Wahjoedi. (2000). ***Landasan Pendidikan Jasmani***. Jakarta: PT Raja Grafindo

M. Sajoto. 1995. ***Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga***. Semarang, Dahara Prize.

Suharno, Hp. 1985. ***Ilmu Kepelatihan Olahraga,Yogyakarta***. FPOK IKIP Yogyakarta

Chu, Donald. A. 1992, ***Jumping into Plyometrics***. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.

Richard Godfrey. 2006. ***"Detraining – Why a change really is better than a rest"*** p.1.

Sucipto, dkk. (2000). ***Sepak Bola***. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.

Salim, Agus. 2008. ***Buku Pintar Sepak Bola***. Bandung: Nuansa

Sarumpaet. 1992. ***Permainan Besar***, Semarang, Depdikbud

Sugiono. 2012. ***Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)***. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2006. ***Metode Penelitian Bisnis***. Bandung : Alfabeta.

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

Suharsimi Arikunto. 2006. ***Prosedur Penenilitan Suatu Pendekatan Praktek (edisi revisi VI)***. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.

Sumber (google.com/standing broad jump/ www. woodgrovesec.moe.edu.sg)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi; editor, Ema Kurnianingsih.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.

Sumber :http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/05/bentuk-bentuk-latihan-kelentukan.html

Ismaryati. 2008. ***Tes & Pengukuran Olahraga***. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakata.

Nurhasan dan Hasanudin. 2007. ***Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan***. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

Hadi, Sutrisno. 1987. ***Metodologi Research Jilid 3***. Yogyakarta : Andi

Tim penyusun. 2016. ***Pedoman Penulisan Skripsi 2016***. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.