**JURNAL**

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 1 REJOSO


**Oleh:**

**MOH. IBNU HASAN**

**12.1.01.09.0029**

**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Moh. Nurkholis, M.Or**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**TAHUN 2017**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : Moh. Ibnu Hasan |
| NPM | : 12.1.01.09.0029 |
| Telepun/HP | : 085785666114 |
| Alamat Surel (Email) | : hazzan.ib@gmail.com |
| Judul Artikel | : **HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 1 REJOSO** |
| Fakultas – Program Studi | : FIKP-PENJASKESREK |
| Nama Perguruan Tinggi | : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI |
| Alamat Perguruan Tinggi | : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur, 64112 |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 25 Januari 2016 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Drs. Slamet Junaidi, M.Pd<br>NIDN: 0015066801 | Moh. Nurkholis, M.Or<br>NIDN: 0725048802 | Moh. Ibnu Hasan<br>12.1.01.09.0029 |

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 1 REJOSO

Moh. Ibnu Hasan
12.1.01.09.0029
FKIP - Penjaskesrek
Email : hazzan.ib@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd[1] dan Moh. Nurkholis, M.Or[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

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.

Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap ketepatan tendangan sepak bola pada siswa putra SMPN 1 Rejoso. Pada penelitian ini teknik yang digunakan oleh adalah metode *deskriptif* yaitu melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 145 orang siswa, adapun sampel terpilih yaitu 30 orang siawa, tehnik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah menggunakan *purposive sampling*. Data yang terkumpul yang berasal dari data primer dianalisis secara deskriptif dan analisis statistik dengan menggunakan program SPSS (Statitical Program For Social Science) versi 21.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa (1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkaidengan kemampuan ketepatan menendang bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso. (2) Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso. (3) Ada sumbangan antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan otot lengan dengan hasil kemampuan ketepatan menendang bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso . Dari penjelasan di atas maka untuk memperoleh hasil optimal dalam melaksanakan kemampuan ketepatan menendang bola, unsur kekuatan harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih di dalam membina para siswa sehingga dapat terbentuk para penerus atlet-atlet muda yang berprestasi.

**KATA KUNCI : *Kekuatan Otot Tungkai Kelentukan Togok, dan 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.

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).

Kekuatan (*strength)* diartikan sebagian kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Bompa(1999), mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal.

Kekuatan merupakan kompenen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.Friedrich (1969)mengemukakan.

Kelentukan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi optimal. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa

nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono.1988:163).

Kelentukan adalah daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.(M.Sajoto, 1995:17). Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat (*flexibility*) persendian pada seluruh tubuh. Berdasarkan pengertian kelentukan otot togok dalam penelitian ini adalah kemampuan melentukkan togok atau batang tubuh sedemikian rupa sehingga berbeda dalam sikap anatomis yaitu lurus antara batang tubuh dengan tungkai.

Tendangan bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama tendangan bola adalah untuk mengumpan (passing) dan menembak kearah gawang (shootig).

Selama ini olahraga sepak bola di SMPN 1 Rejoso di pandang kurang di gemari oleh siswa, terutama kemampuan dalam tendangan bola yang masih kurang dikuasai oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurang adanya respon yang baik dari siswa maupun sekolah. Maka, berdasarkan latar belakang di atas penulis sangat tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan tendangan bola pada siswa putra.

## II. METODE

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. pendekatan deskriptif adalah melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang.

Variabel penelitian.

Variabel bebas : kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok.

Variabel terikat : Ketepatan menendang bola.

Penelitian ini dilakukan pada SMPN 1 REJOSO. Adapun waktu pelaksanaan proses penelitian ini mulai dari pengajuan judul sampai pengadaan penelitian memerlukan waktu 6 bulan terhitung dari mei - nopember 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso sebanyak 145 siswa putra.

Sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa peserta sepak bola SMPN 1 Rejoso.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Hasil Kekuatan otot tungkai($X_1$)

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Otot Tungkai (X1) | 30 | 55.00 | 90.00 | 68.8333 | 9.96229 |
| Valid N (listwise) | 30 | | | | |

Deskripsi data pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso menunjukkan rata-rata sebesar 68,8333 dengan SD (standar deviasi) 9,96229 sedang skor tertinggi kekuatan otot tungkai 90 dan skor terrendah 55.

2. Deskripsi Data Hasil Kelentukan Togok ($X_2$)

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Kelentukan Togok (X2) | 30 | 17.00 | 21.00 | 18.7667 | 1.10433 |
| Valid N (listwise) | 30 | | | | |

Deskripsi data pengukuran kelentukan togok siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejosomenunjukkan rata-rata sebesar 18,7667 dengan SD (standar deviasi) 1,104333 sedang skor tertinggi kelentukan togok 21 dan skor terendah 17.

3. Deskripsi Data Hasil Kemampuan ketepatan menendang Bola (Y)

**Descriptive Statistics**

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Ketepatan Menendang Bola (Y) | 30 | 4.00 | 12.00 | 6.6667 | 2.30940 |
| Valid N (listwise) | 30 | | | | |

Deskripsi data pengukuran kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso menunjukkan rata-rata sebesar 6,6667 dengan SD (standar deviasi) 2,30940 sedang skor tertinggi 12 dan skor terendah 4.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas Data

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | Signifikan | Kriteria |
|---|---|---|---|
| Kekuatan otot tungkai | 0,658 | 0,780 | Normal |
| Kelentukan togok | 1,189 | 0,119 | Normal |
| Kemampuan ketepatan menendang bola | 0,781 | 0,575 | Normal |

Berdasakan pada hasil perhitungan diperoleh pengertian bahwa data penelitian meliputi kekuatan otot lengan nilai sig. 0,780> 0,05, kelentukan togok nilai sig. 0,119 > 0,5 dan kemampuan ketepatan menendang bolanilai sig. 0,575.

2. Uji Homogenitas Varians

| Variabel | $X^2$ hitung | Signifikan | Kriteria |
|---|---|---|---|
| Kekuatan otot tungkai | 12.533 | 0.251 | Homogen |
| Kelentukan togok | 8.667 | 0.070 | Homogen |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kemampuan ketepatan menendang bola | 8.400 | 0.299 | Homogen |

Berdasarkan pada hasil penelitian diperoleh pengertian bahwa data penelitian meliputi kekuatan otot lengan nilai sig. 0,251 > 0,05, kelentukan togok nilai sig. 0,070 > 0,05 dan kemampuan ketepatan menendang bola nilai sig. 0,299 > 0,5.

3. Uji Klinieran

| Variabel | $F_{hitung}$ | Signifikan | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Kekuatan otot tungkai | 0,936 | 0.446 | Linier |
| Kelentukan togok | 2,151 | 0.119 | Linier |

Hasil uji linieritas antara $X_1$ dengan Y diperoleh $F_{hitung}$ sebesar 0,936 dengan signifikansi sebesar 0,446> 0,05; sedangkan $X_2$ dengan Y diperoleh $F_{hitung}$ sebesar 2,151 dengan signifikansi sebesar 0,119 >0,05.

4. Uji Keberartian Model Garis Regresi

a) Uji-t

| Variabel | $t_{hitung}$ | Sig | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Kekuatan otot tungkai | 3.260 | 0.002 | Berarti |
| Kelentukan togok | 6.909 | 0.007 | Berarti |

Hasil uji keberartian model garis regresi antara $X_1$dengan Y diperoleh $t_{hitung}$sebesar 3,260 dengan signifikansi sebesar 0,002< 0,05, $X_2$dengan Y diperoleh $t_{hitung}$sebesar 6,909 dengan signifikansi sebesar 0,007< 0,05.

b) Uji-F

| Sumber Variasi | R Square | Sum of Square | df | Mean Square | $F_{hitung}$ | Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|
| $X_{1,2}$ dengan Y | .383 | 4073,896 | 2 | 2036,948 | 8,398 | 0,001 |

C. Uji Hipotesis

1. Uji hipotesis ke 1 yaitu : "Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bola ($X_1$ dengan Y)"

   Hasil analisis menunjukkan bahwa t-$_{hitung}$ ≥t-$_{tabel}$(Sig. 0,002), dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkaidengan kemampuan ketepatan menendang bolapada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.

2. Uji hipotesis ke 2 yaitu: "Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola ($X_2$dengan Y)".

   Hasil analisis menunjukkan bahwa t-$_{hitung}$ ≥t-$_{tabel}$(Sig. 0,007), dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti

antara kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendang bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.

3. 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 1 Rejoso.

D. Pembahasan

1. Kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bola

   Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso. Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$(Sig. 0,002), maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima.

2. Kelentukan togok dengan Kemampuan ketepatan menendang bola

   Hubungan yang berarti antara kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso. Hasil diperoleh nilai menggunakan uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$(Sig. 0,007), maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima.

3. Kekuatan otot lengan dan kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola

   Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.Hasil nilai dengan menggunakan uji-F

diperoleh nilai sebesar 8.398 (sig. 0,001), maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima.

E. Kesimpulan

1. Ada hubungan kekuatan otot tungkaiterhadap kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.
2. Ada hubungan kelentukan togok terhadap kemampuan ketepatan menendang bolasiswaputra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.
3. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bolasiswa putra kelas VIII SMPN 1 Rejoso.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

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

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

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.

Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Prinsipprinsip dan Penerapannya. Jakarta. Diknas. Dikdasme. Ditjen olahraga.

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

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

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

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

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

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.