JURNAL

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK BADAN TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB PUTRA KAISAR KAB. NGANJUK

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

ARIS EKA PUTRA
NPM. 12.1.01.09.0183

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:ARIS EKA PUTRA
NPM	:12.1.01.09.0183
Telepun/HP	:085731404104
Alamat Surel (Email)	:aris_mbethiixzzz@yahoo.com
Judul Artikel	:Pengaruh kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan terhadap krtrpatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ssb putra kaisar kab.nganjuk
Fakultas – Program Studi	:FKIP PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:JL.Kh Achmad Dahlan 76.mojorot Kediri

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, 13 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs.Slamet Junaidi,M.Pd NIDN: 0015066801	Abdian Asgi Sukmana NIDN: 0720028002	Aris Eka Putra NPM: 12.1.01.09.0183

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN MENENDANG BOLA SEPAKBOLA DI SSB PUTRA KAISAR KAB. NGANJUK TAHUN 2016

ARIS EKA PUTRA
12.1.01.09.0183
FKIP-PENJASKESREK
Aris_mbethiixzzz@yahoo.com
Slamet Junaidi dan Abdian Asgi Sukmana
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Aris Eka Putra: Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok badan Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pada siswa SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk, 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 : Pengaruh kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan terhadap ketepatan menendang bola.

Bertolak dari hal diatas kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok merupakan salah satu faktor terpenting dalam usaha mendapatkan prestasi yang lebih baik.Metode dalam penelitian ini adalah metode test dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori metode deskriptif analisis. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk. Adapun sampel yang digunakan 30 anak yang terdiri dari anggota sepakbola.

Setelah dicari korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan terhadap ketepatan tendangan dapat diperoleh nilai $t\text{-}_{hitung}$ = 3,498 sig (0,002) untuk x_1 y dan nilai $t\text{-}_{hitung}$ = 2,927 sig (0,007) untuk x_2 y , berdasarkan hasil uji F regresi berganda diperoleh nilai $F\text{-}_{hitung}$ = 8,398 sig (0,001) dengan batas taraf signifikan 0,05. sehingga diperoleh nilai $F\text{-}_{hitung}$ = 0,001<0,05. Maka dengan hal ini dapat dinyatakan bahwa variabel independen (X1) dan (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y).

Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan terhadap ketepatan menendang bola pada siswa SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk.

.

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

I. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah salah satu kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana.Akan tetapi, sepak bola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi.

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 (1998 : 10). Pemain sepak bola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

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. Permainan sepak bola semua pemain mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan. (Batty, 1987 : 39).Di dalam permainansepak bola banyak terdapat berbagai macam teknik-teknik dasar antara lain (1)*Passing* (mengoper bola), (2)*Dribbling* (menggiring bola), (3)*Heading* (menyundul bola), (4)*Controlling* (menghentikan bola), (5)*Shooting (menendang)*

II. METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan setiap pembelajaran olahraga data pada bulan September 2016 dilapangan Desa. Ngudikan Kec. Wilangan Kab. Nganjuk. Dimana Lapangan tersebut tempat SSB Putra Kaisar Kab. Nganjuk berlatih dan sebagai *homebase.*

A. Teknik Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif.* Deskriptif adalah melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang.Penelitian ini berkenaan dengan kondisi atau hubungan yang ada, praktik-praktik 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.

B. Tehnik Analisis Data

Data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dengan nilai rasio skewness dan uji homogenitas dengan independen sampel tes dan dilanjutkan dengan uji F yang diolah dengan sistem program SPSS Versi 21.00.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil penelitian ini akan membahas tentang beberapa pokok pentingberdasarkan hasil analisis data. Secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data penelitian, persyaratan uji analisis, dan uji hipotesis penelitian.

a. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data penelitian tentang kekuatan otot tungkaidan kelentukan togok terhadap kemampuan ketepatan menendangboladiperoleh hasil pengukuran sejumlah 30 SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk.

Data yang diperoleh dari pengukuran atau tes tersebut selanjutnya dianalisis dengan teknik regresi dan korelasi linear ganda pada taraf signifikansi 5% (α5%).

b.Uji Hipotesis dan Pembahasan

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan antara kekuatan otot tungkaidan kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola dilakukan dengan analisis regresi linear ganda. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan *program SPSS versi 21.00*. Adapun hipotesis dijabarkan sebagai berikut.

1) Uji hipotesis ke 1 yaitu : "Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bola(X_1dengan Y)"

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$(Sig. 0,002), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidakada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bola, **H_0ditolak**". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan menendang bolapada SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk.

2) Uji hipotesis ke 2 yaitu: "Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola (X_2dengan Y)"

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$(Sig. 0,007), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan menendang bola, **H_0ditolak**". Berdasar pada

hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kelentukan togokdengan kemampuan ketepatan menendang bola pada SSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk.

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

Berdasarkan pada hasil analisis data kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelentukan togok secara 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 bolaSSB Putra Kaisar Kab.Nganjuk, 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 tungkai dan kelentukan togok sebesar 38,3%.

IV. KESIMPULAN

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 disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan togok dan ketepatan tendangan SSB PUTRA KAISAR Kab. Nganjuk.
2. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan ketepatan tendangan SSB PUTRA KAISAR Kab. Nganjuk..
3. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan togok dan kekuatanotot tungkai SSB PUTRA KAISAR Kab. Nganjuk.

A. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S.2005. *ManajemenPenelitian*. Jakarta: RinekaCipta

Fenanlampir, Albertus dkk. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi

Haryanto. 2003. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta

Ilmu Pengetahuan, Mimbar. 2009. *Hubungan Kecepatan Lari 100M dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMU Negeri 2 Kendari*. Skripsi. [online]. Tersedia di http://118.97.35.230/pustaka/Kendari.pdf. [Diakses Pada Juni 2016]

Kusyanto, y. 1995. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Excat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM). 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya

Nurhasan. 2001.*Tes Dan Pengukuran Dalam Pend.jasmani*. Bandung: Dirjen OlahRaga

Pak Guru Olahraga. 2013. Macam-macam kecepatan. [online]. Tersedia di http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/macam-macam-kecepatan.html. [Diakses Pada Mei 2016]

Ponco Nugroho, Tirto. 2005. *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Bina Tama Semarang*. Skripsi. [online]. Tersedia di http://lib.unnes.ac.id/748/1/1297.pdf