JURNAL

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN BEBAS PEMAIN SSB BHINEKA EST USIA 16 TAHUN

RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER, ABDOMINAL MUSCLE STRENGH,AND LEG LENGTH TO THE ACCURACY OF PLAYER FREE KICK SSB BHINEKA EST AGE OF 16 YEARS

Oleh:

DEDE ARBAIN

NPM : 12.1.01.09.0089

Dibimbing oleh :

1. Wasis Himawanto, M.Or.
2. Puspodari, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRIKEDIRI
2017

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Dede Arbain
NPM	: 12.1.01.09.0089
Telepun/HP	: 085749597088
Alamat Surel (Email)	: didik_arbain@yahoo.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Kekuatan Otot Perut dan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Bebas Pemain SSB Bhineka EST Usia 16 Tahun
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan KH. Ahmad Dahlan No.76 Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis 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 buatdengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 05 Juli 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	Puspodari, M.Pd. NIDN. 0709059001	Dede Arbain NPM. 12.1.01.09.0089

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN BEBAS PEMAIN SSB BHINEKA EST USIA 16 TAHUN

Dede Arbain
12.1.01.09.0089
FKIP - PENJASKESREK
didik_arbain@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Upaya meninkatkan ketrampilan pemain sepak bola, maka yang mendasar pemain harus menguasai macam-macam Teknik permainan sepak bola. Menendang merupakan salah satu teknik dasar sepak bola. Karena untuk bermain sepak bola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik.Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai, kekuatan otot perut dan panjang tungkai para pemain terhadap ketepatan tendangan bebas

Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif menggunkan korelasi antar variabel yang akan didiskripsikan berdasarkan hasil uji tes *power* otot tungkai menggunakan *vertical jump*,kekuatan otot perut dengan *sit up* selama satu menit, dan panjang tungkai dengan *anthrometer*. Hasil uji diskripsi akan analisis dengan uji regresi berganda. Uji regresi berganda berfungsi untuk mengetahui besarnya koefisien setiap variabel terhadap hasil ketepatan tendangan bebas pemain tim SSB Bhineka EST usia 16 tahun.

Berdasarkan hasil diskripsi analisis data diketahui bahwa, 1) Adahubunganantara*power* otot tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun dengan ditunjukkan dengan nilai korelasi $r_{hitung} = 0.634 > r_{tabel} = 0.361$, 2) Adahubunganantara kekuatan otot perut terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun ditunjukkan dengan nilai korelasi $r_{hitung} = 0.814 > r_{tabel} = 0.361$. 3) Adahubunganantarapanjang tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun ditunjukkan dengan nilai korelasi $r_{hitung} = 0.754 > r_{tabel} = 0.361$, dan 4) Adahubunganantara*power* otot tungkai, kekuatan otot perut dan panjang tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun dengan persamaan koefisien $Y = -74.488 -0.072X_1 + 2.733X_2 + 0.886X_3$ dengan koefisien korelasi sebesar 0.829 serta determinasi 0.687..

Sehingga dapat disimpulkan dari model regresi bahwa *power* otot tungkai memiliki hubungan yang negatif. Untuk variabel kedua kekuatan otot perut memiliki hubungan yang positif dan variabel panjang otot tungkai memiliki hubungan positif.

KATA KUNCI :*Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Panjang Tungkai, Ketepatan Tendangan Bebas,

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para pemain. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek) yang diajarkan di sekolah, memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada pemain untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi yang terpilih dan dilakukan secara sistematik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia pada umumya. Di Indonesia sendiri permainan sepak bola berkembang dari tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda (Sucipto, 2000: 3). Perkembangngan sepak bola di Indonesia ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). Berdirinya PSSI semakin mendapat sambutan yang positif dari masyarakat sehingga menjadi pelopor berdirinya klub-klub sepak bola yang menjadi wadah untuk mengembangkan keinginan, kemampuan, dan bakat yang dimiliki seorang atlet. Begitu juga di SSB Bhineka EST banyak sekali pemain yang mengikuti pertandingansepak bola. Bahkan tim ini pernah menjadi tim sepak bola dapat membanggakan klub dengan berbagai pertandingan sepak bola yang sudah pernah diikuti hingga pertandingan antar sepak bola kabupaten. Oleh karena itu, pihak pelatih timsepak bola berusaha untuk dapat meningkatkan prestasi anak didiknya. Karena untuk bermain sepak bola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik.Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Di sekolah sepak bola SSB Bhineka EST juga menerapkan latihansepak bola yang sangat bervariasi dalam membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan memberikan wadah bagi pemain untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidang olahraga. Satuanpelatih di SSB Bhineka EST membuat program tambahan belajar bagi para pemainsepak bola.Semua program harus disusun untuk mendukung prestasi para pemain.

Semua program pelatih yang dirancang oleh pelatih SSB Bhineka EST bertujuan untuk meningkatkan

bakat dan minat pemain dalam bidang olahraga.

Hal ini terlihat dari hasil pencapaian para pemain seperti, pertandingan sepak bola antar klub se-kabupaten yang diikuti oleh para timsepak bola putra SSBekaEST hingga pertandingan antar sepak bola se-provinsi juga pernah diikuti oleh tim sepak bola putra SSB Bhineka EST.

Semua komponen kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan juga harus dipadukan supayadapat menjadi pemain sepak bola yang tidak hanya baik secara fisik tetapi juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.Permainan sepak bola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka. Kompleksitas keterampilan sepak bola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, melempar, dan menangkap bola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah menendang.Maka dari itu setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menendang bola dengan benar. Hal inilah yang menjadi kendala para pemain timsepak bola putra SSB Bhineka EST. Banyak sekali jenis pertandingan yang sudah diikuti tetapi belum pernah mereka membawa pulang juara terbaik dari setiap pertandingan yang diikuti. Salah satu kekurangan para timsepak bola putra SSB Bhineka EST adalah ketepatan menendang yang dilakukan para pemain penyerang masih belum dapat maksimal.

II. METODE

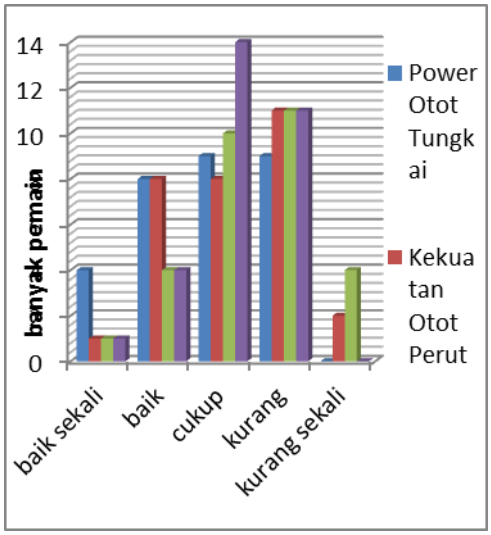
Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu : variable bebas adalah power otot tungkai,kekuatan otot perut dan panjang tungkai. Variabel terikat adalah tendangan bebas. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung dilapangan dengan melakukan tes*vertical jump*, *sit up*, dan*anthrometer*. Kuantitatif karena data berupa angka.

Menurut Arikunto (2012: 239) mengemukakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Dengan cara ini peneliti melakukan pengamatan

pada variabel yang ditetukan untuk memperoleh kesimpulan yang dituju. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subyek pemain sepak bola putra SSB Bhineka EST mencakup seluruh pemain yang mengikuti klub SSB Bhineka EST sebanyak 100 sisiwa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes, data yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah nilai dalam melakukan tes fisik yang dijadikan tolak ukur.Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian. Sebab analisis yang salah mengakibatkan pengambilan data simpulan yang salah juga..Sebelum melakukan analisis, terlebih dahulu sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Untuk mempermudah Perhitungan dan keurutan hitung, peneliti menggun nakan aplikasi SPSS versi 21.

III. HASIL KESIMPULAN

A. HASIL



Berdasarkan tabel hasil regresi berganda di atas diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot perut, dan panjang tungkaidengan ketepatan tendangan bebas sebesar 0.829 dan besarnya prosentase koefisien diterminasi adalah sebesar 0.687 = 0.687x 100% = 68.7%. Sehingga dapat diartikan ada pengaruh *power* otot tungkai, kekuatan otot perut, dan panjang tungkaiterhadap ketepatan tendangan bebaspemain timSSB Bhineka EST usia 16 tahun. Selain itu, dari keempat variabel penelitian ini juga dapat diketahui besarnya pengaruh yang signifikan dari uji regresi ganda SPSS 21.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai pada tabel r_{hitung}

>r_{tabel}, maka dapat dikatakan bahwa pada keempatvariabel berkorelasi atau setiap variabel bebasmemiliki hubungandengan variabel terikat,.Dari hasil pengujian korelasi dihasilkan nilai *Sig* = 0.000 < 0.05 = *a* dan nilai r_{hitung} = 0.634> r_{tabel} = 0.361 dari 30 pemain, maka Ho ditolak artinya ada hubungan signifikan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas, Dari hasil pengujian korelasi dihasilkan nilai *Sig* = 0.006< 0.05 = *a* dan nilai r_{hitung} = 0.814> r_{tabel} = 0.361 dari 30 pemain, maka Ho ditolak artinya ada hubungan signifikan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan tendangan bebas, Dari hasil pengujian korelasi dihasilkan nilai *Sig* = 0.000< 0.05 = *a* dan nilai r_{hitung} = 0.754> r_{tabel} = 0.361 dari 30 pemain, maka Ho ditolak artinya ada hubungan signifikan antara panjang tungkai terhadap ketepatan tendangan bebaspemain timSSB Bhineka EST usia 16 tahun.

Rata-rata yang memiliki *power* otot tungkai terendah sebarat sebesar 48.3Kg.M/detikBhineka usia 16 tahun rata-rata Berdasarkan grafik di atas dapat diketahuihubungan dari keempat variabel bahwa pemain SSB yang memiliki *power* otot tungkai terendah sebarat sebesar 48.3Kg.M/detik, tertinggi101.2Kg.M/detik, rata-rata sebarat70.967Kg.M/detik dan standar deviasi 13.8Kg.M/detik, kekuatan otot perut terendah 14 kali, tertinggi 25 kali, rata-rata sepanjang 19 kali, panjang tungkai terendah sepanjang 82.3 cm, tertinggi 96.5cm, rata-rata sepanjang88.2 cm, ketepatan tendangan bebas terendah 30 kali, tertinggi 85, rata-rata 49.8. Berdasarkan hasil uji statistik di atas diketahui bahwa nilai *kolmogorovsmirnov-Z* dan Asymp.*Sig*. pada semua variabel penelitian mempunyai nilaisignifikansi lebih dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data pada keempatvariabel tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai pada tabel *Chi-Square*<χ_{tabel}dan *Asymp*.*Sig*. pada semua variabel penelitian > 0,05taraf signifikasi, maka dapat dikatakan bahwa data pada keempatvariabel tersebut bersifat homogen.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil

penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun.
3. Ada hubungan antara panjang tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka EST usia 16 tahun.
4. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot perut dan panjang tungkai terhadap ketepatan tendangan bebas pemain SSB Bhineka ET usia 16 tahun

IV. DAFTAR PUTAKA

Andita, Bagus. 2015.*Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiah 2 Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Apriyadi, Ilham. 2014. *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun di Sekolah Sepak Bola Jaten*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.Anas, Sudijono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT. Raja.

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

Depdikbud. 1994. Pendidikan Jasmani SMA. Jakarta: Balai Pustaka Grafindo Persada.

Fenanlampir, Albertus dan Mohammad Muhyl Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran Olahraga.* Yogyakarta: CV. Andik Offet.

Handayani, Aprilia Dwi. dkk. 2014. *Pelatihan SPSS (Statistical Product and Service Solutions).* Kediri: UN PGRI Kediri.

Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.

Hasani, Hayatullah. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata dan Kaki Terhadap Tingkat Akurasi Short Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola DiSMP Negeri 1 Sleman Tahun 2016*. Yogyakarta:

Universitas Negeri Yogyakarta.

Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret UniversityPress.

Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.

Riduwan. 2013. *Dasar-Dasar Statistika.* Bandung: Alfabera.

Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: Yayasan STO.

Sanjoto,Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Proyek Pengembangan lembaga pendidikan tenaga Kependidikan.

Sardjono. 1982. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Bisnis.* Bandung: Alfabeta.

Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Perawat.* EGC: Buku Kedokteran.

Uram Paul. 2000. *Pengertian Kekuatan*. (online) diakses 21 Februari 2012. AfreliWordpress.Com/2010/08/23.

Wahyu Saputra, Dany. 2016. *Hubungan Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai Kekuatan Ayunan Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.