ARTIKEL

KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SSB PUTRA DEWA WATUALANG KABUPATEN NGAWI USIA 15-17 TAHUN

Oleh:

ANGGA WAHYU AFRIANTO

12.1.01.09.0500

Dibimbing oleh :

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

2. Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Angga Wahyu Afrianto
NPM	: 12.1.01.09.0500
Telepun/HP	: 08933767977
Alamat Surel (Email)	: angga.afriant@gmail.com
Judul Artikel	: Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun
Fakultas – Program Studi	:Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto Kota Kediri

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 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, 10 Agustus 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN. 0725018205	Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd NIDN. 0727078804	Angga Wahyu Afrianto 12.1.01.09.0500

KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SSB PUTRA DEWA WATUALANG KABUPATEN NGAWI USIA 15-17 TAHUN

Angga Wahyu Afrianto
12.1.01.09.0500
Penjaskesrek
Angga.afriant@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Angga Wahyu Afrianto: Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2017.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun sebanyak 30 orang teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga semua pemain SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran pada masing-masing sampel.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh sebagai berikut : (1) tidak ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi r (-0,284) dengan uji t bahwa t_{hitung} < dari t_{tabel} (-1572 < 2,048) dengan demikian menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai dan keterampilan *shooting* tidak ada hubungan secara signifikan, (2) tidak ada hubungan kelentukan pergelanagn kaki terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi r (-0,0904) dengan uji t bahwa t_{hitung} < dari t_{tabel} (-0,4805 < 2,048) dengan demikian menunjukan bahwa kelentukan pergelangan kaki dan keterampilan *shooting* tidak ada hubungan yang signifikan, (3) tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,1313 dengan uji F bahwa F_{hitung} < dari F_{tabel} (0,2831 < 2,47). Hal ini menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki tidak berhubungan signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Kaki, dan Keterampilan *Shooting*.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyrakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Dalam hal ini, sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang beranggotakan sebelas pemain. Olahraga ini diminati karena bukan saja otot yang digunakan, namun strategi untuk mencapai kemenangan. Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia permainan sepak bola adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Betty, 2007:4).

Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Dalam permainan sepakbola gol terjadi dilakukan dengan tendangan ke arah gawang. Tendangan ke arah gawang tersebut diperoleh dari pelatihan yang diberikan saat latihan. Dalam pelatihan untuk meningkatkan kemampuan menendang harus mempunyai teknik dasar yang baik. Selain itu, pelatih juga harus mengerti tentang komponen kondisi fisik untuk menjadikan pemain ke penampilan terbaiknya.

Menurut Sucipto,dkk, (2000:17) “sepakbola memiliki beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola antara lain: tehnik dasar menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling)*, menyundul (*heading*) ,merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*)”. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien.

Shooting dalam permainan sepakbola adalah salah satu teknik dalam permainan sepakbola. Sucipto,dkk, (2000:18-21) menyatakan dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola menendang ada

beberapa cara untuk melakukannya yaitu menggunakan kaki bagian dalam(*Inside*), kaki bagian luar(*Outside*), punggung kaki(*instep*), punggung kaki bagian dalam(*inside of the instep*). Kemampuan *shooting* dalam sepakbola dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Kekuatan atau (*strength*) adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan fisik sesorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam mempergunakan daya (Rusli, 2000:66). Oleh karena itu kekuatan otot tungkai mutlak harus dimiliki seorang pemain sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain.

Berkaitan dengan hal ini bahwa dalam *shooting* tidak hanya kekuatan yang dibutuhkan. Dalam hal penelitian ini kelentukan pergelangan kaki juga berperan penting dalam melakukan *shooting.*

Menurut Sajoto, (1995:58) "Kelentukan adalah adalah efektifitas seorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas". Karena dalam sepakbola saat melakukan gerakan apabila tidak memiliki ruang gerak sendi yang luas akan sangat menghambat dan mengganggu bahkan dapat menimbulkan cidera. Fleksibilitas sendi dapat di kembangkan dengan cara melatihnya, yaitu dengan meregangkan otot semua jaringan-jaringan yang melewati sendi tersebut (seperti jaringan pergelangan kaki, *capsula, ligament*, otot-otot, jaringan ikat dan kulit sekitar sendi). Menurut Ucup (2000:30) ada tiga teknik dalam mengembangkan fleksibilitas suatu sendi, yaitu: *static stretching* (artinya peregangan dengan meregangkan sendi dan otot tubuh sejauh mungkin sampai terasa sakit tanpa berpindah tempat), *dynamic* stretching(artinya peregangan atau pergerakan bagian tubuh untuk meregangkan otot secara bertahap dan meningkatkan jangkauan), dan (PNF) *proprioceotive neuromuscular fasilitation*(artinya perengangan yang digunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak sendi, ligament, dan lain-lain).

Pada olahraga sepakbola untuk meningkatkan kualitas *shooting* bahwa kelentukan pergelangan kaki yang paling dibutuhkan. Menurut Hendra Agus Setiono (2012:24) "tidak hanya menendang kelentukan pergelangan kaki digunakan untuk menyangga, menggerakkan dan menerima beban,

karena dari berbagai gerakan teknik sepakbola baik saat pemain berlari, menendang bola, mengoper, dan mendribel".

Berkaitan dengan hal ini dalam menendang bola seorang pemain harus melatih dan mengetahui kelentukan pergelangan kaki karena dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi untuk mencegah terjadinya cidera pada saat melakukan tendangan. Dengan demikian seorang pemain yang mempunyai kelentukan pergelangan kaki yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan *shooting* dengan baik dan tepat.

Berdasarkan uraian diatas fokus penelitian ini adalah untuk mencari "Hubungan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun".

II. METODE

Metode penelitian ini mempunyai langkah-langkah sebagai berikut:

1. Merancang teknik penelitian menggunakan desain korelasi
2. Pengembangan Instrumen menggunakan satu perangkat pembelajaran yaitu RPP dan silabus.
3. Teknik Pengumpulan Data menggunakan test : (a) memberikan tes Kelentukan Pergelangan Kaki dengan melakukan *Static Flexibility Ankle*; (b) memberikan tes kekuatan otot tungkai dengan melakukan Tes *leg Dynamometer*; dan (c) memberikan tes *Shootin.*
4. Teknik Analisis Data
   A. Analisis Deskriptif
      1) Tabel Distribusi frekuensi tunggal.
      2) Grafik.

      Program yang digunakan adalah SPSS*(Statistic Product and Service Solution)* versi 16.0 *for windows*.

   B. Analisis Inferensial
      a) Uji Normalitas
      b) Uji Homogenitas
      c) Uji-T

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah memperoleh gambaran pengujian sebagaimana dideskripsikan diatas, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan atas hasil-hasil analisis dan pengujian hipotesis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. **Ada kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi 15-17 Tahun.**

   Berdasarkan tabel 4.3 rangkuman uji hipotesis, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara kelentukan pergelangan kaki (X_2) dengan keterampilan *shooting* sebesar -0,090 yang kemudian dimasukkan ke tabel interpretasi nilai r sehingga terdapat korelasi negative dan tidak ada hubungan. Setelah diuji kebermaknaan korelasinya yang sebelum ditentukan dulu df= n-2 dan taraf signifikan 5% (0,05) sehingga diperoleh t_{tabel} = 2,048. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil daripada t_{tabel} (-0,4805 < 2,048), ini berarti bahwa hubungan yang terdapat pada kekuatan otot tungkai (X1) dengan keterampilan *shooting* (Y) adalah tidak signifikan atau tidak bermakna secara statistik.

   Sehingga hasil penelitian tersebut telah membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan kaki dan keterampilan *shooting* dengan nilai sebesar (-0,0904) pada SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun.

2. **Ada kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi 15-17 Tahun.**

   Berdasarkan tabel 4.3 rangkuman uji hipotesis, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan keterampilan *shooting* sebesar -0,284 yang kemudian dimasukkan ke tabel interpretasi nilai r sehingga terdapat korelasi negative dan tidak ada hubungan. Setelah diuji kebermaknaan korelasinya yang sebelum ditentukan dulu df= n-2 dan taraf signifikan 5% (0,05) sehingga diperoleh t_{tabel} = 2,048. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil daripada t_{tabel} (-1,572 < 2,048), ini berarti bahwa hubungan yang terdapat pada kekuatan otot tungkai (X1) dengan keterampilan *shooting*

(Y) adalah tidak signifikan atau tidak bermakna secara statistik.

Sehingga hasil penelitian tersebut telah membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keterampilan *shooting* dengan nilai sebesar (-0,284) pada SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun**.**

3. **Ada kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi 15-17 Tahun.**

Berdasarkan tabel 4.3 rangkuman uji hipotesis, dapat diketahui bahwa perhitungan koefisien korelasi ganda diatas maka dapat diketahui bahwa r_{hitung} = 0,1313 kemudian dimasukkan ke tabel interprestasi nilai r sehingga tidak berkorelasi dan diuji kebermaknaan koefisien korelasi menggunakan uji F, kriteria pengujian adalah H_0 ditolak jika F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} dan diperoleh F_{hitung} sebesar 0,2831dan F_{tabel} sebesar 2,41. Nilai dari r_{hitung} adalah positif atau berbanding lurus. Hal ini berarti bahwa hubungan yang terdapat di antara kelentukan pergelangan kaki (X_1) dan kekuatan otot tungkai (X_2) terhadap keterampilan *shooting* (Y) adalah tidak signifikan atau bermakna secara statistik.

Sehingga hasil penelitian tersebut telah membuktikan bahwa terdapat tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,1313 pada SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun.

Dari tiga hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* pada sepakbola tidak terdapat hubungan yang signifikan karena tes ini menggunakan jenis instrument tes ketepatan dan memperoleh hasil sebesar 0,1313. Jadi dalam melakukan keterampilan *shooting* tidak hanya kondisi fisik kekuatan dan kelentukan yang mempengaruhi tapi ada faktor-faktor lain yang mendukung dalam melakukan

keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Agus S,H. 2012. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB IKA UNDIP Tahun 2012.* (online) (http://www.undip.ac.id/.pdf, diakses 23 Maret 2017).

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Edisi Revisi V. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Eric C. Betty. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.* Bandung: PIONER JAYA.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola.* Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Nuari, R, dkk. 2010. *Hubungan kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Kearah Gawang (shooting) pada club Sepakbola Pekanbaru FC, Purwodadi Panam Pekanbaru.* (online) (http://eprints.universitas riau.ac.id/.pdf, diakses 4 Mei 2017).

Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengiukuran Dalam Pendidikan olahraga.* Universitas Pendididkan Indonesia.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.