JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN

RELATIONSHIP BETWEEN THE POWER OF MUSCLE TUNGKAI AND KELINCAHAN ON THE ABILITY OF BALLING CHEATING ON SOCCER GIRL GAMES CLASS XI IPS SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN

Oleh:

BAGUS PRASETYA HIMAWAN
NPM. 12.1.01.09.0103

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Ruruh Andayani B, M. Pd

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **BAGUS PRASETYA HIMAWAN**
NPM	: 12.1.01.09.0103
Telepun/HP	: 085853829573
Alamat Surel (Email)	: bagusprasetya@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI IPS SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN.
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Program Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Ahmad Dahlan No.76, 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,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	**Ruruh Andayani B, M. Pd** NIDN. 0725018205	**Bagus Prasetya Himawan** NPM.12.1.01.09.0103

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN

BAGUS PRASETYA HIMAWAN
12.1.01.09.0103
FKIP – Program Penjaskesrek
email: bagusprasetya@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd [1] dan Ruruh Andayani B, M. Pd [2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Bagus Prasetya Himawan: Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI IPS SMA Negri 1 Plosoklaten. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2016.

Penelitian ini di latarbelakangi tingkat kemampuan menendang bola pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Plosoklaten serta belum diketahuinya kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, dan kecepatan yang mempengaruhi kemampuan menendang bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan menendang bola pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Plosoklaten.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Leg Dynamometer* dari Ismaryati (2006: 115), kecepatan menggunakan tes lari dengan jarak 50 meter, dan kemapuan menendang bola menggunakan Tes menendang bola sekuat-kuatnya untuk menghasilkan jarak yang jauh menggunakan tes long pass test (Frank M. Verduci. Ed.D, 1980:335.

Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMAN 1 Plosoklaten dengan sampel berjumlah 30 siswa putra menggunakan metode *random sampling*. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, P-P plot, histogram, one sample kolmogorov smirnovz, dan uji autokorelasi. Untuk analisis regresi digunakan regresi linier sederhana dan berganda, dan uji statistik yang terdiri dari uji koefisien determinasi R^2, uji F simultan dan uji t parsial.

Hasil penelitian ini menunjukan hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) terhadap kemampuan menedang bola (Y) sebesar 0,793, kelincahan (X2) terhadap kemampuan menendang bola (Y) sebesar -0,203, dan hubungan antara Kekuatan otot tungkai (X1), dan kelincahan (X2) terhadap kemampuan menendangbola (Y) sebesar 0,939. Maka dapat disimpulkan bahwa Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan terhadap kemampuan menendang bola pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Plosoklaten berpengaruh secara signifikan.

Kata Kunci : kekuatan, kecepatan, menendang

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya. Sedangkan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal, dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu dan disampaikan dengan Prosedur Pengembangann Sistem Instruksional (PPSI).

Tujuan olahraga dijelaskan oleh Kosasih (1993), yaitu "tujuan olahraga bukan sebagai pembangun fisik saja, tetapi juga pembangun mental dan spiritual. Dalam pembentukan fisik dapat diartikan latihan-latihan tetap atau berolahraga akan memperkuat tubuh dan faal organism".

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, (Sarumpaet, 1992: 5).

Menurut Sujoto (1998: 8), Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan walaupun di sana sini di lakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut adalah: Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Daya Otot (*mueculer power*), Kecepatan (*speed*), Daya Lentur (*flexibility*), Kelincahan (*egility*), Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*accuracy*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui bahwa permainan sepak bola dipengaruhi oleh bebrapa faktor. Salah satu faktor utama dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Apabila potensi tersebut dapat

dioptimalkan maka permainan bola akan semakin baik.

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesa yang dilakukan di muka. Maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode deskriptif analisis.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan untuk analisis data menggunakan analisis kuantitatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini di Lap SMAN 1 Plosoklaten Kediri, sedangkan waktu penelitian ini pada bulan November 2016 sampai dengan bulan Januari 2017.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IPS SMAN 1 Plosoklaten Kediri, tahun ajaran 2016/2017 dengan jumlah 60 siswa putra.

2. Sampel

Sampel sejumlah 30 siswa putra kelas XI IPS 1 sampai dengan IPS 4 dengan materi sepak bola.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis sejarah dan gambaran secara umum mengenai sepak bola, sedangkan analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis karakteristik responden, serta mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan analisis regresi linear berganda.

III. HASIL dan KESIMPULAN

1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) terhadap kemampuan menendang bola (Y)

Tabel 10. Hubungan X1.Y

Variabel	Beta	Sig.	Kesimpulan
X1.Y	0.793	0.000	Signifikan

Hasil model persamaan regrresi sederhana didapatkan Y= 15.002 + 0,270 X1. Melalui analisis varians untuk signifikasi diperoleh F hitung 209.587 dengan sig. 0,000 sehingga persamaan regresi sederhana dinyatakan signifikan dan linier.

2. **Hubungan antara kecepatan (X2) terhadap kemampuan menendang bola (Y)**

Tabel 11. Hubungan X2.Y

Variabel	Beta	Sig.	Kesimpulan
X2.Y	-0.203	0.000	Signifikan

Hasil model persamaan regrresi sederhana didapatkan Y= 15.002-0.203 X2. Melalui analisis varians untuk signifikasi diperoleh F hitung 209.587 dengan sig. 0,000 sehingga persamaan regrresi sederhana dinyatakan signifikan dan linier.

3. **Hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kecepatan (X2) terhadap kemampuan menendang bola (Y)**

Tabel 12. Hubungan X1.X2.Y

Variabel	R^2	Sig.	Kesimpulan
X1.X2.Y	0.939	0.000	Signifikan

Dilihat dari hasil penelitian menenjukan bahwa tingkat korelasi kedua variabel bebas tergolong kategori tinggi yang nilainya sebesar 0,939. Hal ini berarti sumbangan yang diberikan oleh X1 dan X2 terhadap Y sebesar 93,9%, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain sebesar 6.1%. Kedua komponene tersebut merupakan faktor utama untuk peningkatan kemampuan menendang bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola, kecepatan terhadap kemampuan menendang bola, peserta didik laki-laki SMA N 1 Plosoklaten dimana kekuatan otot tungkai memiliki hubungan sebesar 9.188, kecepatan sebesar -2.358, kekuatan otot tungkai dan kelincahan kemampuan menendang bola sebesar 209.587. Dari kedua variable bebas yaitu: kekuatan otot tungkai dan kelincahan keduanya memiliki pengaruh terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menendang bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Besar. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.

Kosasih, Engkos. (1993). Olahraga dan Program Latihan. Akademika Presindo. Jakarta.

Sajoto, M. 1998. Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

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