ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA PERMAINAN SEPAK BOLA PUTRA SANGRA *FC* KAB. NGAWI 2017

Oleh:

VIRGO BAYU ERLANGGA PUTRA

12.1.01.09.0521

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 : Virgo Bayu Erlangga Putra
NPM : 12.1.01.09.0521
Telepun/HP : 085645891050
Alamat Surel (Email) : virgobep@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Bola Permainan Sepak Bola Putra Sangra *Fc* Kab. Ngawi Tahun 2017
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kota Kediri, JawaTimur

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, 09 Agustus 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti M.Pd NIDN.0725018205	Reo Prasetiyo Herpandika M.Pd NIDN.0727078804	Virgo Bayu Erlangga Putra NPM.12.1.01.09.0521

PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA PERMAINAN SEPAK BOLA PUTRA SANGRA *FC* KAB. NGAWI 2017

Virgo Bayu Erlangga Putra
12.1.01.09.0521
FKIP – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
virgobep@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik menendang ini menjadi salah satu teknik utama yang digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Karena tujuan utama dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri.Untuk melakukan teknik dasar, pemain harus dibekali komponen-komponen kondisi fisik yg menunjang gerakan ini. Diantaranya adalah kekuatan otot perut, panjang tungkai, dan daya ledak otot tungkai.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperolah informasi tentang konstribusi antara kekuatan otot perut, panjanng tungkau dan daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya tendangan. Sasaran penelitian ini adalah siswa SSB SANGRA FC Kab. Ngawi yang berjumlah 20 siswa. Metode yang di gunakan dalam analisa ini adalah proses pengumpulan data dengan melakukan tes kekuatan otot perut, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, dan tes jauhnya tendangan.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Variabel kekuatan otot perut (X_1) memiliki tingkat konstribusi yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y). Nilai r_{hitung} (0,594) > r_{tabel} (0,444), sesuai kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai konstribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. (2) Variabel panjang tungkai (X_2) memiliki tingkat konstribusi yang sangat sedang terhadap jauhnya tendangan (Y). Nilai r_{hitung} (0,515) > r_{tabel} (0,444), maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai mempunyai konstribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. (3) Variabel daya ledak otot tungkai (X_3) memiliki tingkat konstribusi yang sedeang terhadap jauhnya tendangan (Y). Nilai r_{hitung} (0,515) > r_{tabel} (0,444), maka dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki konstribusi yang signifikan terhadap jauhnya tendangann. (4) Variabel kekuatann otot perut (X_1), panjang tungkai (X_2), daya ledak otot tungkai (X_3), secara bersama-sama mempunyai tingkat konstribusi yang kuat terhadap jauhnya tendangan. Hasil uji F menyatakan bahwa nilai F_{hitung} (4,454) > F_{tabel} (3,24).

KATA KUNCI : kekuatan otot perut, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, jauhnya tendangan, sepakbola

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 pinalti. Di Indonesia sendiri, federasi yang mengurus persepakbolaan nasional adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI dibentuk tahun 1930 di Yogyakarta sebagai wujud cita-cita untuk mengharumkan nama bangsa di pentas persepakbolaan internasional. PSSI bertugas mengurus dan menyelenggarakan kompetisi sepak bola nasional, baik profesional maupun amatir, serta membina dan mengembangkan atlet-atlet sepak bola nasional.Dan barulah pada tahun 1952, PSSI resmi menjadi anggota FIFA. Yang kemudian tim sepak bola nasional (timnas) berhak untuk berpartisipasi dalam kompetisi yang diselenggarakan FIFA. Kekuatan (*strength)* diartikan sebagia 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 (shooting). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, tendangan dibedakan menjadi beberapa macam,

yaitu Tendangan dengan kaki bagian dalam, Tendangan dengan kaki bagian luar, dan tendangan dengan punggung kaki. Dari latar belakang yang sudah dijelaskan diatas penulis ingin mengetahui adakah keterkaitan antara kekuatan dan kelentukan dalam tendangan bola, diharapkan dari penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil maksimal untuk prestasi olahraga sepak bola di Indonesia.Pembinaan untuk regenerasi timnas Indonesia tidak semudah yang diharapkan. Harus dimulai dari hal – hal yang terkecil agar perkembangan bisa merata. Dimulai dari SD, SMP dan SMA hingga tingkat tim dan Sekolah sepak bola, ini demi kebaikan sepakbola Indonesia. Selama ini di SSB Sangra FC Ngrambe Kab. Ngawi di pandang kurang akurat pada saat menendang bola, terutama ketepatan dalam menendang bola yang masih kurang dikuasai oleh siswa SSB. Hal ini terlihat dari kurang adanya respon yang baik dari siswa .Maka, berdasarkan latar belakang di atas penulis sangat tertarik untuk meneliti seberapa besar Panjang Tungkai, Daya ledak otot tungkai dan Kekuatan Otot Kaki terhadap jauhnya menendang bola pada siswa SSB Sangra FC Ngrambe Kab. Ngawi. Dengan permasalahan yang melanda sepakbola Indonesia, peneliti ingin membantu dunia sepakbola agar semakin berkembang lagi di kemudian hari, yaitu dengan membuat skripsi dengan judul “ Hubungan Panjang Tungkai, Daya ledak otot tungkai dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Jauhnya Tendangan “ yang nantinya akan sangat berguna bagi perkembangan sepakbola khususnya untuk bahan pertimbangan bagi para pelatih menjadikan rujukan untuk menyusun sebuah program latihan bagi atletnya.

II. METODE

Variabel bebas disebut juga dengan variabel independen yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kekuatan otot perut yang di lambangkan dengan (X1), panjang tungkai yang dilambangkan (X2), dan daya ledak otot tungkai dilambangkan dengan (X), yang merupakan unsur kondisi fisik yang berpengaruh pada Ketepatan ketepatan menendang bola di SSB Sangra FC Kab. Ngawi. Variabel terikat disebut juga

dengan dependen variabel yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. kemampuan shooting bola merupakan variabel terikat pada penelitian ini yang dinotasikan dengan (Y). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu menunjukan ada atau tidaknya hubungan antara 2 variabel atau lebih yaitu kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dan seberapa besar hubungannya (Arifin,2009:16-17). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra SSB Sangra FC Ngrambe Kab.Ngawi yang berjumlah 52 siswa. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili). maka untuk penelitian ini peneliti menggunakan sampel yang diambil secara acak atau random sejumlah 30 siswa. Langkah-langkah pengumpulan data dengan melakukan tes kekuatan otot perut, pengukuran otot tungkai, tes daya ledak otot tungkai dan jauhnya tendangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

SSB Sangra FC Kab. Ngawi usia 16-17 tahun yang diukur dengan melakukan tes menggunakan alat leg dynamometer memiliki rata-rata 60.7 kg dengan simpangan baku 18.038 kg dengan data terendah 33 kg dan data tertinggi adalah 91 kg. Hasil tes panjang tungkai (X2) ke-20 SSB Sangra FC Kab. Ngawi yang diukur dengan menggunakan tes meteran didapati rata-rata sebesar 64.8 cm, dengan simpangan baku sebesar 4.48 cm. Data terendah yang didapat sebesar 59 cm, sedangkan data tertinggi sebesar 74 cm. Hasil tes daya ledak otot tungkai (X3) SSB Sangra FC Kab. Ngawi yang diukur dengan tes menggunaka alat jump MD didapati hasil rata-rata 176.6 dengan simpangan baku sebesar 55.81 sedangkan untuk data terendah memiliki nilai 100.33 dan data tertinggi sebesar 280. Sedangkan hasil tes jauhnya tendangan (Y) SSB Sangra FC Kab. Ngawimemiliki nilai rata-rata sebesar 30.8 meter dengan simpangan baku sebesar 4.51 meter dan data terendah didapati sebesar 23 meter serta data tertinggi sebesar 40 meter.

Dari dasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara kekuatan otot

perut (X1), panjang tungkai (X2), daya ledak otot tungkai(X3) terhadap jauhnya tendangan (Y) SSB Sangra FC kab. Ngawi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Variabel kekuatan ototperut (X1) secara individual mempunyai tingkat hubungan yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan sepakbola. Nilai rhitung (0,594) < rtabel (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa kekuatan ototperut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.
2. Variabel panjang tungkai (X2) secara individual mempunyai tingkat hubungan yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan sepakbola. Nilai rhitung (0.515) < rtabel (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.
3. Variabel daya ledak otot tungkai(X3) secara individual mempunyai tingkat hubungan yang sedang terhadap jauhnya tendangan (Y) dalam permaianan sepakbola. Nilai rhitung (0.5115) < rtabel (0,444), sesuai dengan kriteria pengujian maka, dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.

Variabel kekuatan otot perut (X1), panjang tungkai (X2), daya ledak otot tungkai (X3) secara serentak memiliki hubungan yang sedang terhadap jauhnya tendangan. Berdasarkan hasil uji F yang telah dilakukan, didapati nilai Fhitung (4.454) > Ftabel (3,24). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan ototperut, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya tendangan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zaenal. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Filosofi, Teori dan Aplikasinya*. Lentera Cendikia.Surabaya.

Batty, C.Eric. 1986. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung. Pioner Jaya.

Doudall, Mac. 1982. *Physiological Testing of The Elite Athlete*. Canadian. Mouvemen Publication inc.

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah*

Khusus Olahragawan. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*

Sajoto. 1988. *Pembimaam kondisi Fisik Dalam Olahraga. Elton & Dahara Prize*. Semarang.

Sudjana. 1992. *Metoda Statistika.Tarsito*. Bandung.

Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogya.

Suharno. 1988. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogya.

Sugianto. 1994. *Materi pokok perkembangan belajar gerak. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta.

Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung . Alfabeta

Sutrisno, Hadi. 2001. *Statistik. Andi Yogyakarta*. Yogya.

Syafi'i, Imam. 1996. *Sepakbola Dasar*. Surabaya. University press.

Tim. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Nusantara PGRI Kediri