ARTIKEL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA PEMAIN U15 SSB TAP (TULUNGAGUNG PUTRA) TAHUN 2017

THE RELATIONSHIP OF THE STRENGTH OF STOMACH MUSCLE, THE STRENGTH OF THE MUSCLE OF THE WAX AND THE POWER OF THE MUSCLE OF THE WAIT ON THE FAR SSB TAP U15 PLAYER (TULUNGAGUNG PUTRA) YEAR 2017

Oleh:

Aswid Riski Aprinda

NPM : 13.1.01.09.0288

Dibimbing oleh:

1. Drs. Sugito, M.Pd
2. Weda, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Aswid Riski Aprinda
NPM	:	13.1.01.09.0288
Telepon/HP	:	081335685132
Alamat Surel	:	aswidriski04@gmail.com
Judul Artikel	:	Hubungan Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Pemain U15 SSB TAP (Tulungagung Putra) Tahun 2017
Fakultas – Program Studi	:	FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruann Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus I Jl.K. Achmad Dahlann 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 7 Agustus 2018
Pembimbing I,	Pembimbing II,	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001	Weda M.Pd. NIDN.0721088702	Aswid Riski Aprinda NPM: 13.1.01.09.0288

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA PEMAIN U15 SSB TAP (TULUNGAGUNG PUTRA) TAHUN 2017

Aswid Riski Aprinda
13.1.01.09.0288
FKIP-PENJASKESREK
aswidriski04@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd[1] dan Weda, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah hubungan kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan pada pemain U15 SSB TAP (Tulungagung Putra) Tahun 2017. Permasalahan penelitian ini adalah (1). Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan (2). Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan (3) Belum diketahuinya hubungan antara *power* otot tungai dengan jauhnya tendangan (4) Belum diketahuinya hubungan antara Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik *survey* tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah anggota atau pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra) yang berjumlah 30 orang dari tahun 2003-2004. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: "Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain U15 SSB TAP (Tulungagung Putra)". Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar = 5,671 >F_{tabel} = 2,93 dengan nilai sig. 0,004 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa:1) Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam program latihan sepakbola tentunya yang berkaitan dengan teknik jauhnya tendangan dari berbagai unsur yang mendukung diantaranya kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai agar lebih maksimal. 2) Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih untuk meningkatkan jauhnya tendangan dengan berbagai teknik-teknik diantaranya kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai sehingga pencapaian prestasi dapat tercapai secara maksimal.

Kata kunci: Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia pada umumnya. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang *(kicking)*, menghentikan *(stoping)*, menggiring *(dribling)*, menyundul *(heading)*, merebut *(tackling)*, lemparan ke dalam *(throw in)*, dan menjaga gawang *(goalkeeping)*.

Menurut Suharno Hp yang dikutip oleh Syaefudin (2000: 2) kemampuan fisik dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan sedemikian rupa agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam *(inside)* digunakan untuk mengumpan jarak pendek *(short passing)*, menendang dengan kaki bagian luar *(autside)* digunakan untuk mengumpan jarak pendek *(short passing)*,menendang dengan punggung kaki *(instep)* digunakan untuk menembak ke gawang *(shooting a the goal)*, dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam *(inside of instep)*, digunakan untuk mengumpan jarak jauh *(longpassing)* sucipto, dkk (2000: 17). Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang jauh selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Asumsi peneliti di lapangan bahwa pemain sepakbola yang memiliki kekuatan otot yang bagus dapat menghasilkan tendangan yang baik. Selain kekuatan otot faktor lain yang mempengaruhi untuk menentukan hasil tendangan seorang atlet yaitu kekuatan

otot tungkai dan power otot tungkai. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan (beban) dalam aktifitas tertentu. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot merupakan komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir di setiap cabang olahraga.

Kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga. Untuk memperjelas kekuatan otot perut adalah kemampuan dari bagian-bagian otot perut. Untuk mengatasi beban dalam aktifitas kerja. Menurut (Marieb Elaine, 1994) Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek.

Kekuatan adalah dasar penggerak dalam latihan oleh karena itu kekuatan menjadi salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam mempelajari penguasaan teknik dasar bermain sepakbola khususnya teknik dasar menendang bola. Menurut Harsono (1988: 178), bahwa kekuatan adalah otot untuk membangkitkan tahanan.

Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan (Harsono, 1988: 176). Menurut Sajoto (1988:58) *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkkan dalam waktu sependek-pendeknya. *Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir di semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas mengacu pada tendangan jarak jauh yang tekniknya belum sempurna maka dari itu betapa pentingnya teknik dasar tendangan jarak jauh yang sempurna, maka timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Pemain U-15 Ssb TAP (Tulungagung Putra) Tahun 2017.

II. METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen, dengan metode penelitian adalah *survey* tes desain yang digunakan adalah "*one-shot case study*" yaitu suatu model pendekatan yang

menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat (Arikunto, 2006: 74). Desain penelitian menggunakan metode korelasional ganda dimana terdapat lebih dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di SSb TAP Lapangan desa Ngujang Kecamatan Ngantru Kabupaten Tulungagung sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan 2 kali pertemuan dalam 1 bulan. Menyesuaikan jadwal latihan SSB Tulungagung Putra. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra) yang berjumlah 30 orang dari tahun 2003-2004. Teknik yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota atau pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra) dengan jumlah sampel sebanyak 30 pemain. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

1. Hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra). Dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh r_{hitung} = 0,774 dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% pada N=30 sebesar 0,361. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

   Besarnya sumbangan variabel kekuatan otot perut yang diberikan sebesar 22,2% terhadap keberhasilan jauhnya tendangan. Sedangkan sisanya 77,8% ditentukan oleh variabel lain selain kekuatan otot perut.
2. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh r_{hitung}= 0,425 dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% N=30 sebesar 0,361. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. 0,019 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

   Besarnya sumbangan variabel kekuatan otot tungkai yang diberikan sebesar 29,5% terhadap keberhasilan jauhnya tendangan. Sedangkan sisanya 70,5% ditentukan oleh variabel lain selain kekuatan otot tungkai.
3. Hubungan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis regresi linear

sederhana diperoleh r_{tabel} = 0,466 dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% N=30 sebesar 0,361. Jadi r_{hitung} > r_{tabel} dengan sig. 0,009 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Besarnya sumbangan variabel power otot tungkai yang diberikan sebesar 21,7% terhadap keberhasilan jauhnya tendangan. Sedangkan sisanya 78,3% ditentukan oleh variabel lain selain *power* otot tungkai.

4. Hubungan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis uji-F pada F_{tabel} dengan df (30-1 = 29 diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,93 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai F_{hitung} = 13,878 > F_{tabel} = 2,93 dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

   Besarnya sumbangan variabel Kekuatan Otot Perut (X1), Kekuatan Otot Tungkai (X2), *Power* otot tungkai (X3), yang diberikan sebesar 62,9% terhadap keberhasilan jauhnya tendangan. Sedangkan sisanya 37,1% ditentukan oleh variabel lain selain *power* otot tungkai.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra).
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra).
3. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra).
4. Ada hubungan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain U-15 SSB TAP (Tulungagung Putra).

IV. PENUTUP

Secara teoritis bahwa penelitian ini ingin membuktikan bahwa kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai mempunyai hubungan erat dengan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola. Sehingga diharapkan dapat membantu dalam menentukan bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatan jauhnya tendangan pada permai-

nan sepakbola melalui berbagai unsur diantaranya: kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai dan sebagainya.

V. DAFTAR PUSTAKA

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

Harsono. 1988. C*oaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching***.** Jakarta: Tambak Kusuma.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* Semarang, Dahara Prize.

Mrieb Elaine. 1994. "*Essential Of Human Anatomi And Fisiology*" Canada The Benjamin cummengi.Publish Company, Inc.

Sucipto , Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat.* Jakarta. EGC.