Simki-Techsain Vol. 02 No. 02 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

ARTIKEL

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2017

Oleh:

Ariska Kusumaningtyas

13.1.01.09.0345

Dibimbing oleh :

1. **Nur Ahmad Muharram, M.Or**
2. **Rendhitiya Prima Putra, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ariska Kusumaningtyas
NPM	: 13.1.01.09.0345
Telepun/HP	: 085735150624
Alamat Surel (Email)	: ariska260195@gmail.com
Judul Artike	: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai , Kelentukan Otot Punggung Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan *Passing* Pada Tim Sepakbola Wanita Pssi Kota Kediri Tahun 2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

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, 28 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Nur Ahmad Muharram, M.Or. NIDN. 0703098802	Rendhitya Prima Putra,M.Pd. NIDN. 0714078903	Ariska Kusumaningtyas 13.1.01.09.0345

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2017

Ariska Kusumaningtyas
13.1.01.09.0345
FKIP – PENJASKESREK
ariska260195@gmail.com
Nur Ahmad Muharram, M.Or dan Rendhitya Prima Putra,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Otot Punggung dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan *Passing* pada Tim Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri Tahun 2017, Ariska Kusumaningtyas. Belum pernah diadakanya penelitiaan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Otot Punggung dan Panjang Tungkai pada Tim Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan *Passing* pada Tim Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri Tahun 2017. penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola wanita pssi kota kediri tahun 2017 , yang berjumlah 24 atlet. Analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan persentase. Hasil dari penelitian ini adalah, untuk daya ledak otot tungkai kategori baik sekali 3 atlet atau 12,5%, baik 3 atlet atau 12,5% sedang 7 atlet atau 29,5%, kurang 6 atllet atau 25.0%, dan kurang sekali 5 atlet 20,5. Kelentukan kategori baik 5 atlet atau 20,8% sedang 14 atlet atau 58,3%, kurang 3 atllet atau 12.5%, dan kurang sekali 2 atlet 8,3%. Panjang tungkai kategori baik 4 atlet atau 16,7% cukup 13 atlet atau 54,2%, kurang 2 atllet atau 20.8%, dan kurang sekali 2 atlet 8,3%. Kemampuan *passing* kategori kurang 9 atllet atau 37,5%, dan kurang sekali 15 atlet 62,5%. R*squere* sebesar 0,873 sehingga di peroleh hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung, daan panjang tungkai dengan kemampuan passing sebesar 87,3% dan sisanya 12,7% dikaji variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Daya Ledak Otot tungkai, Kelentukkan Otot punggung, Panjang tungkai, dan Kemampuan *passing*.

LATAR BELAKANG

Olah raga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olah raga. Mengingat peran olahraga yang demikian penting, maka pemerintah Indonesia

mengembangkannya, dari tingkat sekolah paling rendah sampai perguruan tinggi. Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan dan digemari masyarakat adalah sepakbola. Sepakbola tidak hanya oleh orang dewasa, tetapi juga anak-anak, kaum pria bahkan wanita. *Passing* dalam sepak bola merupakan aspek pentingmanusia melakukan aktivitas olahraga. Dalam permainan sepakbola, *passing* bola adalah salah satu teknik yang dilakukan untuk tetap menguasai bola sehingga dapat berlari membuka ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Menurut Danny Mielke (2003:19), "*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain. Masalahnya adalah masih banyak pemain yang kemampuan *passing*nya kurang baik sehingga bola cepat pindah ke pemain lawan.

Banyak faktor yang mempengaruhi *passing* dalam bermain sepak bola. Salah satu faktornya adalah daya ledak otot. Daya ledak otot adalah kekuatan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan utuh (Suharno Hp, 1998:36 dalam Dyana dkk., 2014). Faktor lain yang berpengaruh adalah kelentukan. Kelentukan menurut (Budiwanto 2012:40 dalam Andhi, 2015) adalah kemampuan untuk dapat menggerakkan bagian atau anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu sendi. Untuk mencegah terjadinya cedera fisik seorang pemain sepakbola sangat perlu mempunyai kelentukan yang maksimal. Dampak dari *passing* yang kurang adalah bola sering hilang dari penguasaan pemain maupun tim tersebut.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. . Metode kuantitatif, Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Dalam penelitian ini teknik penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasi. Tujuan dari tehnik penelitian korelasi untuk meneliti sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan menggunakanm variasi-variasi factor lain berdasarkan koefisien

korelasi (Dirjen Dikti 1981 dalam Suryana 2010). Sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang telah di tetapkan oleh peneliti, jenis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti mendapat data tersebut dari hasil pengukuran terhadap empat variabel yaitu : tiga variabel bebas daya ledak otot tungkai X1 dan kelentukan otot punggung X2, Panjang tungkai X3 dan variabel terikat kemampuan *passing* Y. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Komplek. Yaitu suatu metode penganalisasian variabilitas dan suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi satu variabel bebas atau lebih.

Menurut Sugiyono (2013:117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang tediri dari: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepakbola wanita PSSI kota Kediri.

Sampel menurut Arikunto (2010:134) merupakansebagian atau wakil populasi yang di teliti, sampel adalah bagian popolasi yang hendak diteliti dan mewakili karakteristik populasi.. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa. Menurut Sugiyono (2008:148) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

1. ***Standing Board Jump Test***
   a. Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai
   b. Sasaran : perempuan berusia 6 tahun sampai dengan mahasiswa.
   c. Alat :
      1) Bak lompat jauh.
      2) Meteran.
      3) Isolasi atau bahan yang dapat digunakan untuk membuat garis batas.
      4) Bendera kecil atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan.
      5) Blanko dan alat tulis.
   d. Pelaksanaan Tes :
      1) Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut di tekuk tangan di belakang badan.

2) Ayun tangan dan lompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
3) Neri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4) Test melakukan 3 kali loncatan.
5) Sebelum melakukan tes sesungguhnya, testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

e. Penilaian :
1) Hasil loncatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start.
2) Nilai yang di peroleh testi adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan.

2. *Standing Trunk Flexion*

Tujuan : untuk mengukur kelentukan otot punggung.

Sarsaran : Perempuan yang berusia 6 tahun sampai dengan mahasiswa.

Perlengkapan :
a. *standing trunk flexion meter*
b. *multy box*

Pelaksanaan :
1) testi mengambil posisi berdiri, tidak memakai alas kaki.
2) bungkukkan badan perlahan kebawah dengan posisi tangan lurus menyusuri dan mendorong *standing trunk flexionmeter.*
3) Usahakan agar ujung jari tangan mencapai sekala sejauh mungkin dan pertahankan selama 3 detik.
4) Lakukan 2 kali berturut-turut.

Penilaian :
1) Raihan terjauh dari 2 kali ulangan digunakan untuk menentukan kekuatan togok testi.
2) Hasil yang di catat adalah angka skala yang di capai oleh kedua ujung jari yang terjauh.

3. Pengukuran Panjang Tungkai kaki

a. Tujuan : Untuk mengukur panjang tungkai.
b. Alat : Meteran baja yang sudah ditera di deperindag (balai meterologi)
c. Cara pangukurannya :
1) Testi berdiri tegak di atas lantai yang rata.
2) Testor meraba bagian tulang yang terluar di sebelah lateral pada paha (pada *trochanter mayor*), dan bila paha di ayunkan anterior maupun ke posterior nampak *trochanter*

mayor bergerak.

3) Testor meletakkan meteran pas pada titik *trochanter mayor,* lalu tarik meteran sampai bagian kaki yang terbawah. Instruman yang di gunakan untuk mengukur adalah meteran baja yang dihitung dengan satuan cm.

4. Kemampuan *Passing*

a. Tujuan :
Untuk mengukur kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola.

b. Alat dan Fasilitas :
1) Lapangan datar
2) Papan dengan permukaan rata sebagai sasaran (gawang)
3) Meteran
4) *Stopwatch*
5) Bola
6) Formulir tes dan alat tulis menulis

c. Pelaksanaan tes :
1) Testi menunggu di belakang garis batas sambil memegang bola
2) Setelah aba-aba "ya", testi menendang bola ke papan dan memantul kembali ke arahnya atau bola tak terkontrol
3) Testi melakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin selama 39 detik
4) Bola harus ditendang dari belakang garis batas menggunakan beberapa teknik menendang bola yang diperbolehkan dalam permainan sepakbola.
5) Ketikabila tidak dapat dikuasai (tidak terkontrol), maka testi mengambil bola dari keranjang yang telah disiapkan, daripada mengejar bola yang tidak terkontrol tadi.

d. Penilaian tes :
1) Jenis tes adalah *passing* menggunakan kaki secara bergantian.
2) Pencatatan hasil skor akhirnya setelah jumlah tendangan sah yang terbanyak yang berhasil dilakukan selama 3 kali kesempatan, dicatat sebagai skor akhir testi

HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan progam *SPSS v.23 for*

Windows. Deskripsi hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi dari Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	3	12,5 %
2	Baik	3	12,5 %
3	Sedang	7	29,5 %
4	Kurang	6	25,0 %
5	Kurang Sekali	5	20,5. %
Jumlah		24	100%

Dari keterangan tabel 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa daya ledak otot tungkai dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk dalam kategori baik sekali 3 atlet atau sebesar 25,5 %, yang masuk dalam kategori baik 3 atlet atau sebesar 12,5%, pada kategori sedang 7 atlet atau sebesar 29,5% dan yang masuk pada kategori kurang sekali 5 atlet atau sebesar 20,5%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kecepatan dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan baik sekali.

Tabel 2 Distribusi dari Frekuensi Kelentukkan

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	5	20,8%
3	Sedang	14	58%
4	Kurang	3	12,5%
5	Kurang sekali	2	8,3%
6	Jumlah	24	100%

Dari keterangan tabel 4.4 di atas akan di ketahui bahwa kelentukkan dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk pada kategori ini baik sekali atau sebesar 0%, yang masuk pada kategori baik 5 atlet atau sebesar 20,8% ,yang masuk pada kategori sedang 14 atlet atau sebesar 58,3%, yang masuk pada kategori kurang 3 atlet atau sebesar 12,5%, dan yang masuk kategori sangat kurang adalah 2 atlet atau sebesar 8,3% . Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kelentukan dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan baik.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	4	16.7%
3	Cukup	13	54.2%
4	Kurang	5	20.8%
5	Kurang sekali	2	8.3%
Jumlah		24	100%

Dari keterangan tabel 4.6 di atas dapat di ketahui bahwa tes mengukur panjang tungkai dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk pada kategori kurang sekali 2 atlet atau sebesar

8,3%, yang masuk pada kategori kurang 5 atlet atau sebesar 20,8%, yang masuk kategori cukup 13 atlet atau sebesar 54,2% dan yang termasuk kategori baik 4 atlet atau sebesar 16,7%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes pengukuran panjang tungkai dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan baik.

Tabel 4 Distribusi dari Frekuensi kemampuan *passing*

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	9	37,5%
5	Kurang sekali	15	62,5%
Jumlah		24	100%

Dari keterangan tabel 4.8 di atas dapat di ketahui bahwa kemampuan *passing* dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk pada kategori kurang 9 atlet atau sebesar 37% dan yang masuk dalam kategori kurang sekali 15 atlet atau sebesar 62,5%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes kemampuan *passing* dari 24 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat sangat kurang sekali.

R*squere* sebesar 0,873. Dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung dan panjang tungkai dalam kemampuan *passing* pada atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri sebesar 87,3% dan sisanya sebesar 12,7% dijelaskan variable lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharmisi.2006. *Prosedur Penelitian.*Yogyakarta : Rineka Cipta

Fenan lampir Albertus Dan Faruq Muhyi M. (Ed.I) 2015. T*es Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET (Andi).

Sugiyono, 2013. M*etodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Bandung : Alfabete, CV

Sugiyono, 2008. M*etodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Bandung : Alfabete

Sugiyono. 2017. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes.* Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah BagianProyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.