

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN
TUBUH, DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA PEMAIN SSB KEDIRI
PUTRA KOTA KEDIRI U-16 TAHUN 2017**



Oleh:

MOCHAMAD MISHWANUDDIN

13.1.01.09.0301

Dibimbing oleh :

1. Drs. Sugito, M. Pd.

2. Weda, M. Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

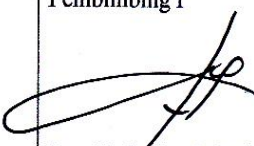


Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Mochamad Mishwanuddin
NPM : 13.1.01.09.0301
Telepon / HP : 085735088703
Alamat Surel (Email) : satusatuiwan@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN TUBUH, DAN DAYA LEDAK OTOT TIUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA PEMAIN SSB KEDIRI PUTRA KOTA KEDIRI U-16 TAHUN 2017
Fakultas – Program Studi : FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan no.76, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 27 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
 Drs. H. Sugito, M.Pd. NIDN. 0004086001	 Weda, M.Pd. NIDN. 0721088702	 Mochamad Mishwanuddin NPM. 13.1.01.09.0301

Mochamad Mishwanuddin | 13.1.01.09.0301
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasisimki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN TUBUH, DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA PEMAIN SSB KEDIRI PUTRA KOTA KEDIRI U-16 TAHUN 2017

Mochamad Mishwanuddin

13.1.01.09.0301

FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

satusatuiwan@gmail.com

Drs. Sugito, M. Pd¹ Dan Weda, M. Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa terdapat banyak pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri yang terdapat permasalahan dalam ketepatan *Shooting* ke gawang pada permainan Sepakbola. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bertujuan ingin mengetahui Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Tubuh, dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang pada permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional dengan pendekatan secara kuantitatif dengan tiga variabel bebas, yaitu : kekuatan otot tungkai (X_1), daya tahan tubuh (X_2), dan daya ledak otot tungkai (X_3) dan satu variabel terikat yaitu ketepatan *shooting* ke gawang (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu tes kekuatan otot tungkai, tes Daya tahan tubuh, tes Daya ledak Otot Tungkai, dan tes ketepatan *shooting* ke gawang. Uji prasyarat analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linieritas dan uji regresi berganda. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017 dengan hasil perhitungan regresi dengan nilai $F\text{-hitung} \geq F\text{-tabel}$ yakni $3,818 \geq 2.048$ (2) Terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan tubuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017 dengan hasil perhitungan regresi dengan nilai $F\text{-hitung} \geq F\text{-tabel}$ yakni $2,860 \geq 2.048$ (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017 dengan hasil perhitungan regresi dengan nilai $F\text{-hitung} \geq F\text{-tabel}$ yakni $2,901 \geq 2.048$.

Kata kunci: otot tungkai, daya tahan, daya ledak otot, shooting

I. LATAR BELAKANG

Pada masa sekarang ini, bangsa Indonesia sedang melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk dalam Pendidikan olahraga, atau yang lebih tepatnya adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang pada masa sekarang ini terkadang mampu untuk digunakan tolak ukur terhadap perkembangan bangsa dengan pendidikannya. Maka, dalam hal ini kualitas dan mutu tiap sekolah akan selalu dikembangkan untuk menciptakan suatu sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dalam masa depan, salah satu contohnya adalah sepakbola. Sepak Bola sendiri adalah suatu olahraga yang sangat mendunia sehingga sebagian besar orang di dunia ini memaikan olahraga sepakbola.

Tak terhitung banyaknya orang di Indonesia yang gemar bermain olahraga sepakbola ini, dari Sabang sampai Merauke, dari Pulau We sampai Pulau Roti, semua orang suka dan bermain sepakbola. Hal inilah yang mendasari Indonesia untuk berkembang menjadi salah satu macan asia dalam sepakbola. Oleh karena itu, sekarang juga semakin banyak turnamen – turnamen sepakbola yang bertujuan untuk mencetak pemain yang siap

membawa harum nama garuda di dada. Selain itu pula, di Indonesia ini juga mulai dikembangkan dengan adanya ilmu - ilmu sepakbola yang baru dalam latihan di Sekolah Sepakbola (SSB) yang kian menjamur guna memfasilitasi rakyat Indonesia yang ingin mengembangkan kemampuan Sepakbolanya.

SSB atau sekolah sepakbola adalah salah satu dari sekian banyak banyaknya sekolah informal di masyarakat. Karena, perlu peran sosial yang tinggi dan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan non-akademik siswa dalam olahraga sepakbola. Sekolah sepak bola ini merupakan tempat yang pas untuk mengembangkan kemampuan dasar Sepakbola yang nantinya akan mampu untuk menunjang Pendidikan akademiknya yang nantinya bisa di gunakan untuk kehidupan bersosial dan bermasyarakat. Hertanto (2012:36) menjelaskan sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Selain itu, SSB ini juga merupakan suatu tempat atau media yang juga mampu memajukan olahraga bangsa Indonesia khususnya Sepakbola yang pada uraian diatas sedang

digunakan untuk membangun dan mangukur jati diri bangsa terutama di bidang olahraga yang secara umum adalah olahraga yang paling banyak di gemari di Indonesia, bahkan di dunia.

Untuk memenangkan pertandingan perlu mencetak gol yang banyak, untuk mencetak gol yang banyak perlu kemampuan *shooting* yang bagus pada setiap pemainnya. Ketika semakin banyak pemain yang mempunyai *shooting* suatu tim, maka semakin besar pula kesempatan untuk menendang ke arah gawang yang bisa membuat gol dan memenangkan pertandingan. Sedangkan dalam melakukan *shooting* harus didukung kemampuan fisik yang bagus dan maksimal yang tentunya didukung oleh teknik menendang bola yang benar. Dalam hal ini, maka dibutuhkan sebuah latihan yang gunanya meningkatkan aspek-aspek kemampuan pemain sepakbola untuk melakukan *shooting* agar memudahkan mencetak gol.

Sebagai pembatas permasalahan yang membatasi agar tidak melebar di luar jalur. Maka, peneliti hanya ingin meneliti dan mengetahui hubungan antara Kekuatan otot tungkai pemain, daya tahan tubuh pemain, dan daya ledak otot tungkai pemain ssb Kediri Putra u-16 tahun 2017 dalam

melakukan ketepatan *shooting* ke arah gawang.

Peneliti pada kesempatan ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang. (2) hubungan antara daya tahan tubuh tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang. (3) hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang

II. METODE

A. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas pertama adalah kekuatan otot tungkai, dimana kekuatan otot tungkai ini akan memberikan dampak pada kemampuan *shooting* pemain. Variabel bebas kedua adalah daya tahan tubuh, dimana daya tahan ini akan memberikan dampak pada kemampuan *shooting* pemain. Variabel bebas yang ketiga adalah yang unsur kekuatan otot tungkai, dimana daya ledak otot tungkai ini akan memberikan dampak pada kemampuan *shooting* pemain

2. Variabel Terikat

Untuk variabel terikat dari permasalahan ini adalah variabel yang dipengaruhi oleh ketiga variabel bebas diatas, yaitu kemampuan *shooting*.

B. Metode dan Pendekatan

Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya.

Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

2. Teknik Penelitian

Teknik pada penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi, dengan tujuan mencari hubungan

kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang pada pemain di SSB Kediri Putra U-16 Kota Kediri.

C. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Kediri Putra dengan jumlah populasi 68 anak. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010 :62). Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive* sampel yaitu teknik dimana yang menggunakan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Kediri Putra U-16 Tahun 2017 dengan jumlah sampel 30 pemain, dimana sampel yang diambil adalah pemain yang sedang mempersiapkan diri menghadapi turnamen di Kota Kediri sehingga mampu dan perlu dalam melaksanakan tes.

D. Instrumen Penelitian

Teknik untuk mengumpulkan data melalui tes atau praktik ini menggunakan Tes kondisi fisik dan

tes ketepatan *shooting*. Teknik untuk mengumpulkan data melalui tes atau praktik ini menggunakan Tes kondisi fisik dan tes ketepatan *shooting*. Hal ini dilakukan untuk memperoleh angka dari hasil kondisi fisik pemain yang telah melakukan tes kondisi fisik dan tes ketepatan *shooting* ke arah gawang.

- a. Tes Kekuatan Otot tungkai dengan *Leg Dynamometer*.
- b. Tes Daya Tahan Tubuh dengan Lari Balke.
- c. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Vertical Jump* menggunakan *Jump MD*.
- d. Tes ketepatan *shooting* ke gawang dengan Tes *Shooting Bobby Chartlon*.

E. Teknik Analisis Data

Norma Keputusan untuk pembuktian hipotesis memperoleh gambaran mengenai hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dalam menguji hipotesis analisis yang digunakan yaitu analisis regresi ganda dan korelasi. Analisis regresi berganda dilakukan dengan memasukkan empat buah variabel yang terdiri dari hubungan kekuatan otot tungkai (X_1), Daya

tahan tubuh (X_2), dan Daya ledak otot tungkai (X_3) serta satu variabel terikat yaitu ketepatan *shooting* ke gawang (Y). Perhitungan hipotesis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS Statistics 20*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi data hasil tes kekuatan otot tungkai (X_1)

Hasil tentang tes kekuatan otot tungkai ditunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 1.54, tingkat kesenjangan (*Standar Deviasi*) sebesar 25.58, skor maximum panjang tungkai yaitu 215,00 dan skor minimum yaitu 122.00.

2. Deskripsi data hasil daya tahan tubuh (X_2)

Hasil tes daya tahan tubuh ditunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 50.21, tingkat kesenjangan (*Standar Deviasi*) sebesar 4.55, skor maximum daya tahan tubuh yaitu 58.42 dan skor minimum yaitu 43,00.

3. Deskripsi data hasil daya ledak otot tungkai (X_3)

Hasil tes daya ledak otot tungkai ditunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 49.57, tingkat kesenjangan (*Standar Deviasi*) sebesar 3.57, skor maximum daya ledak otot tungkai yaitu 55 dan skor minimum yaitu 43.

1. Deskripsi data variabel terikat (Y)

- a. Deskripsi data tes ketepatan *shootin*

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis perhitungan dapat diketahui bahwa :

1. “Ada hubungan yang signifikan dengan prosentase sebesar 37,3% antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang (X_1 dengan Y)”

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($3,818 \geq 2.048$), sehingga H_a diterima.

2. “Ada hubungan yang signifikan dengan prosentase sebesar 36,2% antara daya tahan tubuh dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang (X_2 dengan Y)”

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2,860 \geq 2.048$), sehingga H_a diterima.

3. “Ada hubungan yang signifikan dengan prosentase sebesar 20% antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang (X_3 dengan Y)”

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2,901 \geq 2.048$), sehingga H_a diterima

4. “Ada hubungan yang signifikan dengan prosentase sebesar 10,7%

antara kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang ($X_{1,2}$, dan X_3 dengan Y)”

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($3,327 \geq 2.048$), sehingga H_a diterima.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yang memiliki kesesuaian dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang berarti dengan prosentase sebesar 37,3% antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($3,818 \geq 2.048$).
2. Ada hubungan yang berarti dengan prosentase sebesar 36,2% antara daya tahan

tubuh terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji daya tahan tubuh (X_2) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2,860 \geq 2.048$).

3. Ada hubungan yang berarti dengan prosentase sebesar 20% antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji daya ledak otot tungkai (X_3) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2,901 \geq 2.048$).
4. Ada hubungan yang signifikan dengan prosentase sebesar 10,7% antara kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang ($X_{1,2}$, dan X_3 dengan Y) pada pemain SSB Kediri Putra

Kota Kediri U-16 Tahun 2017. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai ($X_{1,2}$, dan X_3) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($3,327 \geq 2.048$).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hertanto, Andry P. 2012. *Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kecakapan menggiring bola pada Siswa SSB Cakar Mas Berbah Sleman Usia 15-16 Tahun*(online).(<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vFGkqD0Po4J:eprint.uny.ac.id/9080/3/BAB%25202%2520%252008602241052.pdf+&cd=1&hl=en&ct=clnk&client=firefox-b-ab>, diakses tanggal 27 Maret 2017).

Sugiyono.2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Tim Penyusun. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Negeri PGRI Kediri