ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN TEMBAKAN LANGSUNG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN 2017/2018

Oleh:

RIO CHANDRA HADI BUDIANTO

NIM : 13.1.01.09.0043

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SUGITO, M, Pd**
2. **M. ANIS ZAWAWI, M,Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: RIO CHANDRA HADI BUDIANTO
NPM	: 13.1.01.09.0043
Telepun/HP	: 081259517087
Alamat Surel (Email)	: rioqurrochan4@gmail.com
Judul Artikel	:HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN TEMBAKAN LANGSUNG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FAKULTAS KEGURUAN-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K. H. AHMAD DAHLAN NO 76, 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M, Pd NIDN. 0004066001	M. Anis Zawawi, M, Or NIDN. 0730048903	Rio Chandra Hadi Budianto NPM. 13.1.01.09.0043

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN TEMBAKAN LANGSUNG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN 2017/2018

RIO CHANDRA HADI BUDIANTO
13.1.01.09.0043
FKIP-PENJASKESREK
rioqurrochan4@gmail.com
Dosen Pembimbing 1:Drs. Sugito, M, Pd
Dosen Pembimbing 2 : M. Anis Zawawi, M, Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Pada saat siswa bermain sepakbola di lapangan yang terdapat di sekolah. Banyak siswa melakukan tendangan langsung kearah gawang, tendangannya keras tapi teknik ketepatan/akurasinya kurang dimiliki beberapa siswa. Apalagi pelajaran sekolah maupun sekolah sepakbola kurang memperhatikan tentang ketepatan tendangan yang mengarah ke gawang.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) apakah ada hubungan kekuatan otot perut dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola? (2) apakah ada hubungan panjang tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola? (3) apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional melibatkan 3 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri yang populasinya berjumlah 144 siswa dan sampel yang diteliti 30 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian: (1) kekuatan otot perut, menggunakan sit-up (2) panjang tungkai, menggunakan Harpenden-Antropometer (3) daya ledak otot tungkai, menggunakan vertikal jump (4) ketepatan tendangan langsung, dengan cara siswa menendang kearah gawang yang diberi tanda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,696 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan langsung di permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017-2018 (2) nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,727 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan langsung di permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017-2018 (3) nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,777 > 0,361$r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tendangan langsung di permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017-2018.

KATA KUNCI : Kekuatan otot perut, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, ketepatan tendangan langsung, sepakbola

I. PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006: 1)

Kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak sekolah terdapat kegiatan tambahan yaitu, kegiatan ekstrakulikuler. Pengertian ekstrakulikuler menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63) merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. kegiatan ekstrakulikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Ekstrakulikuler yang ada disekolah terdapat banyak jenis dan pilihan, demikian pula dengan kegiatan ekstrakulikuler yang ada di SMP Negeri 5 Kediri. Terdapat ekstrakulikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Kediri yang merupakan salah ekstrakulikuler yang banyak diminati oleh siswa, juga salah satu ekstrakulikuler unggulan dan sebagai wadah penyaluran bakat dan minat dalam bidang olahraga. Khususnya kegiatan ekstrakulikuler di dalam cabang olahraga permainan sepakbola. Tujuan dari ekstrakulikuler sepakbola sendiri yaitu untuk melakukan sistem pembinaan dan pengembangan potensi keterampilan dalam permainan sepakbola. Kesuksesan dalam kegiatan ekstrakulikuler sepakbola di sekolah juga harus diberikan dukungan untuk mendapatkan hasil dari kegiatan tersebut. Tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung serta pelatih atau pembina yang berkompeten dengan bidangnya, serta kejelihan pelatih atau pembina berinovasi agar siswa mudah menerima materi yang diberikan dan memberikan motivasi kepada siswa agar meningkatkan potensi bakat mereka.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola, terdiri dari dua tim masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Berbeda dengan olahraga lainnya, sepakbola hampir seluruh kemahirannya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun di area yang ditentukan. Sepakbola adalah salah satu

permainan atau olahraga yang digemari dan populer di berbagai lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Ada berbagai alasan dan tujuan orang untuk memainkan olahraga sepakbola ini hanya sebagai olahraga jasmani dan kesehatan, bahkan untuk mendapatan suatu prestasi maupun sebagai pekerjaan yang menyenangkan Permainan sepakbola adalah permainan yang berkembang dengan pesat dan semakin banyak negara yang memainkan permanan ini. Peraturan dipermainan sepakbola secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk sepakbola atau FIFA (Federasi Internasional Football Asosiasion).

Sepakbola itu merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola oleh lawan (Muhajir 2007: 22). Didalam permainan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi yang didapatkan oleh seorang pemain. Teknik dasar di permainan sepakbola yang harus dimiliki seorang pemain terdiri dari teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola adalah : teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola kedalam, teknik menjaga gawang**.**

Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik menendang. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*pasing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Indra Gunawan 2009: 30). Seorang pemain seharusnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, karena menendang adalah kegiatan paling utama di permainan sepakbola maka seorang pemain yang tidak akan mungkin menjadi pemain yang terbaik dan handal. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, baik sasaran pada teman yang jauh maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1994:44).

Bermain sepakbola sendiri memiliki tujuan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kemenangan dengan cara salah satu tim atau kesebelasan lebih banyak memasukan bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Karena hal itu tidak mudah dicapai atau didapatkan karena dalam permainan sepakbola terdapat penjaga gawang (*Goalkeeper*). Untuk

dapat mencetak angka atau gol ke dalam gawang lawan yang dijaga penjaga gawang (*Goalkeeper*), pemain harus dapat mengambil keputusan untuk menendang atau mengumpan. Penjaga gawang juga memiliki kelemahan saat menjaga gawang agar tidak kemasukan gol, kelemahan penjaga gawang sendiri terdapat di sudut-sudut gawang dengan cara memanfaatkan lebar gawang yang tidak dapat dijangkau oleh penjaga gawang. Melakukan tembakan langsung yang memiliki ketepatan untuk mengarah ke arah sudut-sudut gawang adalah salah satu pilihan mencetak angka. Hal itu dapat dibuktikan pada penelitian tes ketepatan tembakan langsung yang mengarah gawang.

Faktor yang yang harus diperhatikan dengan seksama dalam pembinaan, pembina juga memperhatikan postur tubuh : (a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) samato type (bentuk tubuh : endomorphy, mesomorphy dan ectomorphy) (M. Sajoto, 1988 : 11-13). Pembina atau penggiat olahraga juga harus memperhatikan hal ini karena klasifikasi bentuk tubuh yang ada di manusia dapat mengarahkan seseorang dalam memilih suatu cabang olahraga dengan baik untuk dirinya. Berdasarkan pada pelaksanaan gerak saat melakukan teknik menendang, Radioputro (1991: 80) menyatakan bahwa gerakan melempar, memukul dan menyepak adalah gerakan angular, karena gerakan ini didasari dengan gerakan tulang, gerakan ini disertai dengan linier badan agar benda yang disepak mengenai sasaran. Radioputro (1991: 143) juga menyatakan bahwa suatu subjek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linier lebih besar daripada subjek yang bergerak pada ujung radius yang pendek. Seandainya kecepatan angulernya dibuat konstan maka panjang radius makin besar daripada kecepatan linier. Jadi lebih menguntungkan kalau digunakan pengungkit yang panjang. Untuk memberi memberi kecepatan linier pada objek dengan ketentuan panjang pengungkit tersebut tidak mengorbankan kecepatan angulernya.

Berdasarkan dari masalah saya sewaktu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 5 Kediri pada siswa, umumnya siswa memiliki teknik yang baik didalam bermain sepakbola. Tapi ketika melakukan tendangan langsung dalam permainan sepakbola sebagian tendangan mereka tidak terarah. Hal tersebut mengindikasikan mereka kurang memiliki ketepatan dalam melakukan tendangan langsung, sehingga perlu diupayakan peningkatan hasil ketepatan tendangan tepat pada sasaran, yaitu dengan cara melalui pembelajaran menendang bola

kesasaran yang telah ditentukan di dalam permainan sepakbola.

menindak lanjuti permasalahan yang ada maka saya sebagai peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan antara kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP 5 Negeri KEDIRI tahun 2017/2018

RUMUSAN MASALAH

Adanya pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas VIII tahun 2017/2018 ?
2. Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas VIII tahun 2017/2018 ?
3. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas VIII tahun 2017/2018 ?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas VIII tahun 2017/2018 ?

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui besarnya kontribusi hubungan antara kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018

MANFAAT PENELITIAN

Pada penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, siswa maupun pembaca.

KAJIAN TEORI

Pengertian Sepakbola

Pengertian sepakbola menurut Muhyi Faruq (2008: 17) adalah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepakbola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencana

dan berkesimbungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

Menurut Agus Salim (2008: 10) menjelaskan pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Menurut Muhajir (2004: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Pengertian permainan sepakbola menurut Nurhasan (2001: 46) permainan sepakbola dilakukan dalam 2 babak, yang mana masing-masing dari babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, dengan dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain lainnya.

Dari pendapat diatas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah kegiatan fisik yang memberikan manfaat kebugaran dan mental serta sosial yaitu prestasi yang didapat. Permainan ini termasuk permainan yang dimainkan menggunakan khusus kaki selain penjaga gawang, yang tujuannya untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainannya dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode diskriptif kuantitatif. Sedangkan untuk pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, antara lain :

1. Tes kekuatan otot perut menggunakan sit-up.
2. Tes panjang tungkai menggunakan Harpenden-Antropometer.
3. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut::

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan ganda

TEMPAT DAN WAKTU

Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat, dikarenakan sekolah tidak memiliki fasilitas lapangan sepakbola. Penelitian pertama dilaksanakan di lapangan basket SMP Negeri 5 kediri dan yang kedua penelitian dilakukan di lapangan sepakbola yang dimiliki oleh desa bujel kediri. Penelitian ini dilaksanakan minggu awal bulan oktober sampai minggu ke empat oktober.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. menurut Sugiyono (2010: 117).

Dalam populasi siswa laki-laki yang berada di dikelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 terdapat 144 siswa.

Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila peneliti melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, sementara peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel.

peneliti mengambil sebagian populasi . Populasi yang diambil secara acak dan pengambilan sampelnya diambil berjumlah 30 siswa putra dari batas terendah pengambilan sempel.

TEKNIK ANALISIS DATA

Adapun teknik analisis data dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menggunakan rumus **SPSS**, adapun rumus perhitungan manual adalah :

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$ = Mean

$\sum Xi$ = jumlah tiap data

n = jumlah data

Menghitung korelasi

$$r_{xy} = \frac{n.\Sigma x_1 y - (\Sigma x_1)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n.\Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2\}\{n.\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

keterangan :

$r_{x\ y}$ = koefisien korelasi antara variable X dengan variable Y

∑X = jumlah seluruh skor X

∑Y = jumlah seluruh skor Y

∑X Y =jumlah hasil perkalian antara skor X dengan variable Y

n = jumlah anggota sampel

Untuk menghitung korelasi ganda :

$$R_{x123y} = \sqrt{\frac{b_1 \Sigma x_1 y + b_2 \Sigma x_2 y + b_3 \Sigma x_3 y}{\Sigma y^2}}$$

Keterangan :

b_1 b_2 b_3 = koefisien regresi variable X_1 X_2 X_3

$\sum x_1 y$ = skor deviasi X_1 dan Y

$\sum x_2 y$ = skor deviasi X_2 dan Y

∑y = jumlah kuadrat kriteria Y

Untuk menguji koefisien korelasi ganda digunakan rumus

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan :

F = F hitung

R^2 = nilai koefisien korelasi ganda

N = jumlah taste

m = jumlah variable

Selanjutnya untuk proses pengolahan data menggunakan *SPSS v.21 for Windows*

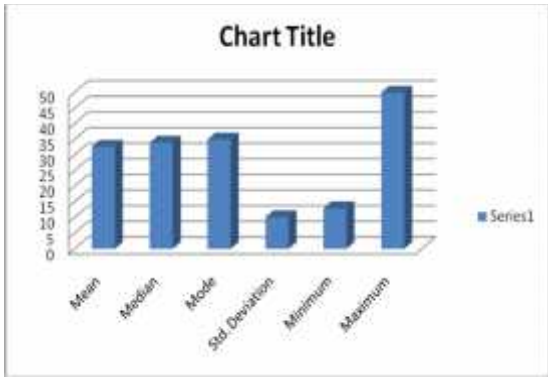
III. HASIL PENELITIAN

Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek, dalam hal ini adalah tendangan yang dilakukan. Sedangkan tujuan dari tendangan itu sendiri adalah mampu melakukan tendangan dengan tepat mengarah ke arah sasaran atau gawang yang dituju yang sudah diberi tanda berupa nomor. Pengukuran kekuatan otot perut sendiri diukur dengan melakukan *sit up*. Berikut ini adalah deskripsi hasil penelitian kekuatan otot perut:

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Perut

	Kekuatan Otot Perut
Mean	32,7000
Median	34,0000
Mode	35,00
Std. Deviation	10,13410
Minimum	13,00
Maximum	50,00

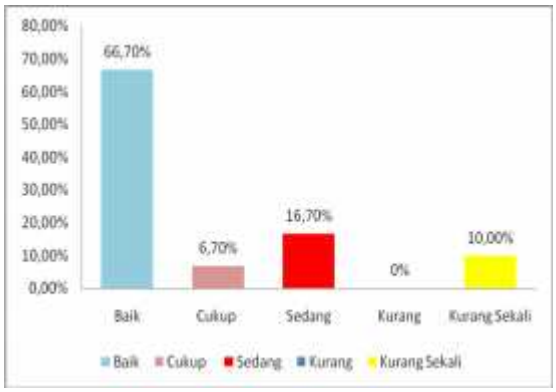


Gambar 4.1 Grafik histogram Analisis DeskriptiF Data Kekuatan Otot Perut

Dari tabel 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran kekuatan otot perut siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 rata-rata kekuatan otot perut dari sebanyak 30 siswa putra kelas VIII adalah sebesar 32,70 dengan standar deviasi sebesar 10,13. Sedangkan kekuatan otot perut minimum adalah 13 dan maksimum sebesar 50. Berikut adalah distribusi frekuensi data kekuatan otot perut siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

No	Kriteria		Frekuensi	Presentase
1	Baik	> 30	20	66,7%
2	Cukup	26 – 30	2	6,7%
3	Sedang	20 – 25	5	16,7%
4	Kurang	17 – 19	0	0%
5	Kurang Sekali	< 17	3	10,0%
	Jumlah		30	100%



Gambar 4: 2 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

Dari keterangan tabel 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa kekuatan otot perut siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 yang masuk pada kategori baik 20 siswa atau sebesar 66,7%, yang masuk pada kategori cukup 2 siswa atau sebesar 6,7%, yang masuk pada

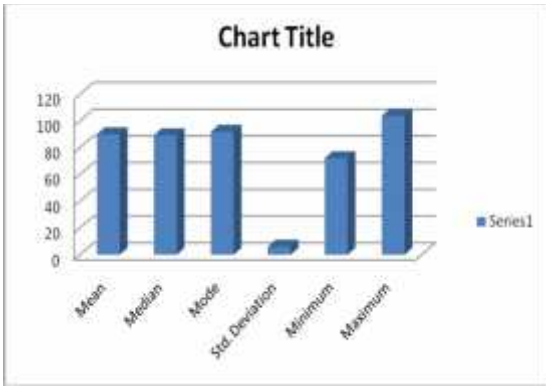
kategori sedang 5 siswa atau sebesar 16,7%, dan yang masuk kategori sangat kurang 3 siswa atau sebesar 10,0%.

Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh yang memiliki hubungan sangat dalam kaitannya yang sebagai pengungkit saat melakukan gerakan, khususnya menendang bola. Pengukuran panjang tungkai menggunakan alat *Harpenden-Antropometer* yang diukur dari paha sampai dengan kaki bagian bawah. Berikut ini adalah deskripsi hasil penelitian panjang tungkai:

Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Data Panjang Tungkai

	Panjang Tungkai
Mean	90,1933
Median	89,4500
Mode	92,10a
Std. Deviation	6,09629
Minimum	72,30
Maximum	104,00



Gambar 4.3 Grafik Histogram Analisis Deskriptif Data Panjang Tungkai

Dari tabel 4.3 di atas dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran panjang tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 rata-rata dari sebanyak 30 siswa kelas VIII adalah sebesar 90,19 dengan standar deviasi sebesar 6,09. Sedangkan minimum adalah 72,3 dan maksimum sebesar 104.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai

No	Kriteria		Frekuensi	Presentase
1	Baik	> 104	1	3,3%
2	Cukup	98 -103	2	6,7%
3	Sedang	92 – 98	11	36,7%
4	Kurang	86 – 92	10	33,3%
5	Kurang Sekali	< 86	6	20%
	Jumlah		30	100%

Gambar 4: 4 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai

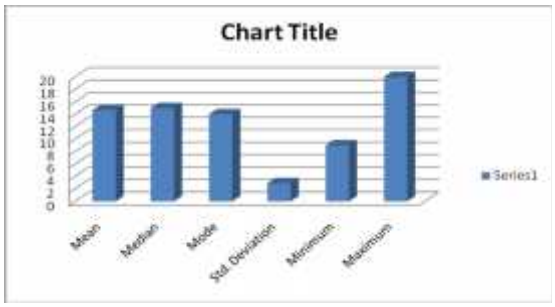
Dari keterangan tabel 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa Panjang Tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 yang masuk pada kategori baik 1 siswa atau sebesar 3,3%, yang masuk pada kategori cukup 2 siswa atau sebesar 6,7%, yang masuk pada kategori sedang 11 siswa atau sebesar 36,7%, yang masuk kategori kurang 10 siswa atau sebesar 33,3% dan yang masuk kategori sangat kurang 6 siswa atau sebesar 20%

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak dalam praktik olahraga untuk melompat, meloncat, melempar, menendang, menembak dan sebagainya. Pengukuran daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini menggunakan tes *Vertical Jump* sebanyak tiga kali dan diambil hasil terbaiknya. Berikut ini adalah deskripsi hasil penelitian daya ledak otot tungkai:

Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Data Daya Ledak Otot Tungkai

	Daya Ledak Otot Tungkai
Mean	14,6667
Median	15,0000
Mode	14,00
Std. Deviation	2,90461
Minimum	9,00
Maximum	20,00



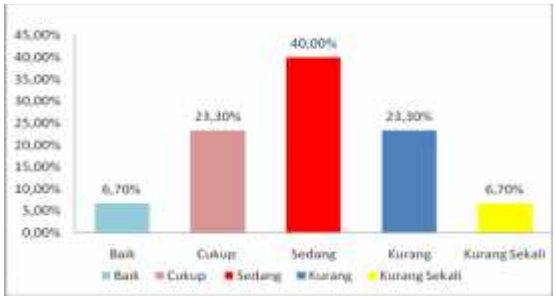
Gambar 4.3 Grafik Histogram Analisis Deskriptif Data Daya Ledak Otot Tungkai

Dari tabel 4.4 di atas dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 rata-rata

daya ledak otot tungkai dari sebanyak 30 siswa kelas VIII adalah sebesar 14,66 dengan standar deviasi sebesar 2,90. Sedangkan daya ledak otot tungkai minimum adalah 9 dan maksimum sebesar 20. Berikut adalah distribusi frekuensi data daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kriteria		Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	> 20	2	6,7%
2	Baik	17 – 19	7	23,3%
3	cukup	14 – 16	12	40,0%
4	Kurang	11 – 13	7	23,3%
5	Kurang Sekali	5 – 10	2	6,7%
	Jumlah		30	100%



Gambar 4: 3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Dari keterangan tabel 4.5 di atas dapat di ketahui bahwa daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 yang masuk pada kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,7%, sedangkan yang masuk pada kategori baik 7 siswa atau sebesar 23,3%, yang masuk pada kategori cukup 12 siswa atau sebesar 40,0%, yang masuk pada kategori kurang 7siswa atau sebesar 23,3%, dan yang masuk pada kategori sangat kurang 2 siswa atau sebesar 6,7%,

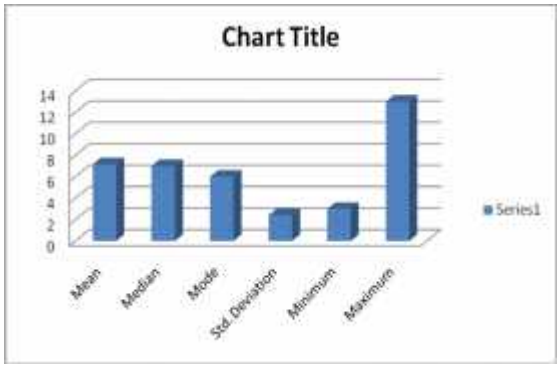
Ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola

Ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola merupakan modal awal bagi sebuah tim dalam memperoleh nilai. Sehingga apabila seorang pemain gagal melakukan tembakan langsung dengan baik maka akan merugikan bagi tim. Sebab, di dalam tembakan langsung, hal ini akan membuat tim mampu membongkar pertahanan lawan dan dapat meraup keuntungan yang berupa penambahan nilai atau berubahnya papan

skor. Berikut ini adalah deskripsi hasil penelitian ketepatan menendang bola:

Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Hasil Ketepatan tembakan langsungdalam permainan sepakbola

	Ketepatan Menendang Bola
Mean	7,1667
Median	7,0000
Mode	6,00
Std. Deviation	2,40808
Minimum	3,00
Maximum	13,00



Gambar 4.4 Analisis Deskriptif Hasil Ketepatan tembakan langsungdalam permainan sepakbola

Dari tabel 4.6 di atas dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018 rata-rata hasil tes ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola dari sebanyak 30 siswa adalah sebesar 7,16 dengan standar deviasi sebesar 2,40. Sedangkan hasil ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola minimum adalah 3 dan maksimum sebesar 13. Berikut adalah distribusi frekuensi data ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai apakah ada hubungan dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola. Dari yang dirumuskan masalah dalam penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang dikemukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. kekuatan otot perut dengan hasil ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,696 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan

ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018.

2. panjang tungkai dengan hasil ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakboladiperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,727 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017/2018.
3. daya ledak otot tungkai dengan hasil ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada tabel 4.11 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,777 > 0,361$r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tembakan langsung dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun 2017-2018.

V. DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa

Bompa. G. 1983. *Power Training for speed*. Canada, York Univercity Toronto Ontario, Second Prainting

Depdiknas. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Diknas.

Fenanlampir, Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Yogyakarta: CV ANDI OFFSET

Gunawan, Indra. 2009. Teknik Olahraga Sepakbola. Jakarta: IPA ABONG

Hariyono. 1991. *Sepakbola I*, Malang: IKIP Malang

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT.

Hasnan dalam Hidayat. 1999. *Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Tendangan Jauh (long pass)*. skripsi. Bandung: UPL

Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY

_____. 2006. *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK, UNY

Hidayat, Imam. 1999. *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung

Kamus Umum Bahasa Indonesia 2012. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Online. http://KamusBahasaIndonesiaonline.com.

Kosasih, Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.

Moh. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.

Soedjono Dkk. 1985. *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga.

Nurhasan dan Hasanudin. 2007. *Tes Ketepatan Menendang Bola pada Sasaran.* Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga.

Purwanto, Heri. 2006. *Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai pada Prestasi Lompat Jauh. Jurnal Olahraga Prestasi*. (Online), tersedia : http://simki.unpkediri.ac.id

Radioputro. 1991. *Kinesiologi dan Body Mechanies*. Dirjen Pendidikan dan Olahraga Dekdikbud. Jakarta

Subagio, Ribut. 2006. *Hubungan antara*

Suharno. 1987. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP. Semarang

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai. surabaya.

_____ 1994. *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai. surakarta

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta