

ARTIKEL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN TENDANGAN BOLA (SHOOTING) DALAM SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBON TAHUN 2018-2019



Oleh:

AGHNIYA LUTFHILLAH MAFTUH

13.1.01.09.0174

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
- 2. Rizki Burstiando, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Aghniya Lutfhillah Maftuh
NPM : 13.1.01.09.0174
Telepon/HP : 085608162945
Alamat Surel (Email) : aghniya2187@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*) Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas Xi SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

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 ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2019
 Pembimbing I <u>Drs.Slamet Junaidi, M.Pd</u> NIDN.0015066801	 Pembimbing II <u>Rizki Burstiando, M.Pd</u> NIDN.0711029002	Penulis,  <u>Aghniya Lutfhillah Maftuh</u> NPM .13.1.01.09.0174

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN TENDANGAN BOLA (*SHOOTING*) DALAM SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBON TAHUN 2018-2019

AGHNIYA LUTFHILLAH MAFTUH
13.1.01.09.0174
FKIP – Penjasokesrek
Aghniya2187@gmail.com
Drs.Slamet Junaidi, M.Pd
Rizki Burstiando, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan jasmani sering kali terkalahkan oleh pendidikan akademis lainnya, padahal aspek kesehatan jasmani merupakan aspek penting guna mendukung pendidikan akademis di sekolah. Sebagaimana diketahui bersama bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat (*men sana in corpore sano*), implikasinya jika tubuh dan pikiran sehat terhadap siswa. Penelitian ini bertujuan : (1).Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam permainan sepakbola siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019?(2).Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam permainan sepakbola siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019? (3).Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam permainan sepakbola siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019? (4).Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam permainan sepakbola siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019? Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif : Populasi siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon yang secara keseluruhan berjumlah 103 siswa. Sampel yang terpilih dari populasi adalah seluruh kelas XI TKR 3 dengan jumlah 25 siswa.Kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.(2). Ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019. (3). Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019. (4). Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*)

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani sering kali terkalahkan oleh pendidikan akademis lainnya, padahal aspek kesehatan jasmani merupakan aspek penting guna mendukung pendidikan akademis di sekolah. Sebagaimana diketahui bersama bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat (*men sana in corpore sano*), implikasinya jika tubuh dan pikiran sehat maka siswa pun muda menyerap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani ini memang telah dirancang secara sistematis guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 1995:30). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang

diajarkan di sekolah, memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, khususnya di Indonesia. Permainan ini juga dimainkan oleh manusia sejak dulu. Tentunya dengan peraturan yang tidak sama dengan sepakbola modern seperti saat ini, negara Inggris merupakan negara pencetus *football association* pertama kali yaitu tepatnya tahun 1863. Secara alamiah sepakbola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk teknik, taktik, strategi yang tentunya tanpa meninggalkan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua

sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya. Menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Sucipto dkk (2000: 17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan menendang bola para pemainnya. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah

mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan. Teknik yang biasa digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah teknik menendang bola, yang mana dalam penelitian ini mengenai tendangan penalti. Tendangan penalti yang baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol. Mengingat pentingnya keterampilan menendang bola dalam hal ini ketepatan tendangan bola (*shooting*), maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan menendang bola dengan baik, akan tetapi selama ini para siswa di SMK

Muhammadiyah 1 Prambon yang mengikuti kegiatan sepakbola sering kali tidak menghiraukan kemampuan dasar menendang. Dalam sepakbola bukan hanya teknik dasar bermain sepakbola saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan.

Menurut Komarudin (2011: 33), “kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangatlah banyak, diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan keseimbangan”. Selain itu yang dikemukakan oleh Remmy Muhtar (1992: 81), bahwa, “di samping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepakbola”. Jadi kemampuan fisik bagi seorang atlet terutama dalam bidang olahraga sepakbola harus dilatih dan dikembangkan. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menembak bola (*shooting*), khususnya tendangan penalti. Kemampuan melakukan tendangan penalti, sangat dipengaruhi oleh

unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan menendang penalti, diantaranya dan koordinasi dan kekuatan yang berhubungan dengan tungkai.

Panjang tungkai dalam permainan sepakbola memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya maupun ayunannya. Hal ini dikarenakan panjang tungkai merupakan poros dari olah kaki yang masih membutuhkan pengendalian. Karena itu dalam pengendaliannya, panjang tungkai juga perlu unsur lain sebagai pendukung untuk diperlukan jangkauan langkah-langkahnya. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud panjang tungkai dalam hal ini adalah ukuran panjang tungkai seorang pemain yang digunakan sebagai poros olah kaki dalam ayunan kaki untuk melakukan tendangan penalti dengan baik. Dengan demikian apabila pemain didukung dengan panjang tungkai dan kemampuan biomotor yang baik maka pemain tersebut dapat melakukan tendangan penalti dengan baik dalam permainan sepakbola.

Kekuatan otot perut ini secara logika dapat dimengerti karena

dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan tendangan bola memerlukan lecutan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul. Dengan demikian karena gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan ayunan kaki dalam gerakan menendang yang kuat.

Kekuatan otot tungkai adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988: 177). Untuk mendapatkan tendangan yang keras dan sulit ditangkap kiper maka pemain harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik. Para siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambon saat melakukan *shooting* kurang

memanfaatkan kekuatan otot tungkai, jadi hasil tendangannya kurang keras dan cepat, akibatnya mudah di tebak dan diantisipasi oleh kiper. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan kekuatan otot tungkai sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dalam melakukan tendangan penalti seorang pemain harus menyatukan kekuatan otot tungkai, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan tendangan harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik. Tingkat kekuatan otot tungkai pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambon masih kurang, ini terbukti ketika melakukan tendangan bola (*shooting*) hasilnya jauh dari sasaran. Di dalam ketepatan tendangan bola (*shooting*) yang baik perlu dimiliki. Karena semakin baik kekuatan otot tungkai maka ketepatan *shooting* yang akan

dihasilkan baik juga. Dan untuk mendapat ketepatan *shooting* yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja. Tetapi laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan tendangan yang keras dan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya panjang tungkai dan kekuatan otot perut serta kekuatan otot tungkai. Ada beberapa hal yang mempengaruhi ketepatan, menurut Suharno HP (1985: 32), bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah kordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Menurut Suharno HP (1985: 33), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran

sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Untuk memperoleh ketepatan tendangan penalti yang baik perlu dimiliki. Karena semakin baik kekuatan otot tungkai maka ketepatan melakukan tendangan penalti yang akan dihasilkan baik juga. Untuk mendapat ketepatan melakukan tendangan penalti yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja namun laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan tendangan yang keras dan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai. SMK Muhammadiyah 1 Prambon dalam melakukan tendangan penalti beberapa siswa sudah mempunyai ketepatan yang cukup, tetapi masih banyak siswa yang belum baik dalam melakukan tendangan penalti, tendangan penalti merupakan teknik yang penting dikarenakan bila pertandingan tersebut berakhir

draw atau seri maka pertandingan dilanjutkan dengan adu tendangan penalti. Jika menemui kejadian ini pelatih akan kesulitan menunjuk pemain yang benar-benar siap serta siswa yang mempunyai kondisi fisik dan *skill* individu yang baik. Pelatih seharusnya mengetahui dan melatih beberapa faktor kondisi fisik yang dapat memengaruhi ketepatan dalam melakukan tendangan penalti. Atas dasar tersebut penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah melalui skripsi dengan judul: ” Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Tendangan Bola (shooting) Dalam Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019”.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:80-81) “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau tindakan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

a. *Variabel Independent* : (Variabel Bebas)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian tindakan, variabel independen merupakan variabel tindakan.

b. *Variabel Dependent* : (Variabel Terikat)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian tindakan variabel dependen adalah variabel akibat dari tindakan.

Sesuai penjelasan di atas maka dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel yaitu :

1. Variabel bebas :

- a. Kekuatan Otot Tungkai (X1)
- b. Panjang Tungkai (X2)
- c. Kekuatan Otot Perut (X3)

2. Variabel Terikat:

- a. Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*) (Y).

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:118) “Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran penelitian. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Kekuatan Otot Tungkai adalah kekuatan otot tungkai untuk mengetahui kekuatan otot tungkai pada siswa dengan alat *Leg Dynamometer*.
- 2) Panjang Tungkai adalah Mengukur panjang tungkai setiap siswa dengan alat meteran.
- 3) Kekuatan Otot Perut adalah siswa melakukan *sit-up* dan di hitung dengan alat *stopwatch* hasil diperoleh dalam waktu 30 detik.
- 4) Ketepatan Tendangan Bola (*shooting*) adalah Siswa melakukan tendangan ke arah gawang.

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan pendengan tujuan penggumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 243).

b. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas ,maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat deskriptif analisis, disebut seskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang Hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*). Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*)

Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang perhitungannya di bantu program *SPSS v.21 for Windows*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,727 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,073 < 0,396 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada permainan sepakbola siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon. Kekuatan hubungan antara kekuatan oto tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) adalah sebesar $0,073$ masuk pada kategori kuat dengan arah positif yang artinya semakin tinggi kekuatan otot tungkai maka ketepatan tendangan bola (*shooting*) semakin baik.

2. Hubungan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*)

Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang

perhitungannya di bantu program *SPSS v.21 for Windows*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,753 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,066 < 0,396 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon. Kekuatan hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) adalah sebesar $0,066$ masuk pada kategori kuat dengan arah positif yang artinya semakin besar panjang tungkai maka ketepatan tendangan bola (*shooting*) semakin meningkat.

3. Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*)

Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang perhitungannya di bantu program *SPSS v.21 for Windows*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,230 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,249 < 0,396 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada permainan sepakbola siswa putra kelas

XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon. Kekuatan hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) adalah sebesar 0,249 masuk pada kategori kuat dengan arah positif yang artinya semakin besar kekuatan otot perut maka ketepatan tendangan bola (*shooting*) semakin meningkat.

4. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai , Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Tendangan Bola (*Shooting*)

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan variabel ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang perhitungannya di bantu program *SPSS v.21 for Windows*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,692 > 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 0,491 > 3,07 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon.

Besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan

kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) pada permainan sepakbola siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 1 Prambon diketahui $R Square (r^2 \times 100\%)$ Nilai r^2 0,066 sehingga sumbangan sebesar 6,6% dan sisanya sebesar yaitu 93,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

IV. PENUTUP

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.
2. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan

bola (*shooting*) dalam sepakbola pada siswa putra kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Prambon Tahun 2018-2019.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dengan ketepatan tendangan bola (*shooting*). Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada siswanya.

2. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel dengan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus fenanlampir & M. Muhyi Faruq, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi offset.
- Arikunto, Suhasimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas.(1995). *Kamus Bahasa Indonesia* .Jakarta : Balai Pustaka
- Gujarati, Damodar . 2001.*Ekonomi Dasar*. Alih bahasa Sumarno Zain. Jakarta. Erlangga
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, CV. Tambak Kusuma, Jakarta.
- Hidayat, Witono . 2014. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur. Anugerah
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta. Cakrawala
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira. Bandung
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- Remy Muchtar. (1992). *Sepak Bola Pembinaan Pemain*. IKIP Negeri Medan
- Sucipto, dkk (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.



Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta