

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI



Oleh:

MUHAMMAD RIZAL MAULANA

14.1.01.09.0045

Dibimbing oleh :

1. Dr. Wasis Himawanto, M.Or

2. Weda, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

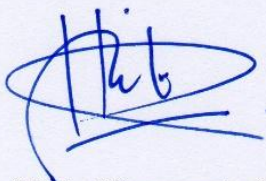
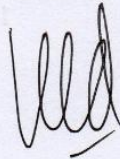
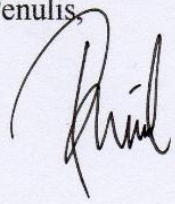
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Muhammad Rizal Maulana
NPM : 14.1.01.09.0045
Telepon/HP : 085784745127
Alamat Surel (Email) : ekakk00014@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Ketepatan Menendang Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 7 Kediri
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 :

- 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 ketidak 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, 12 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Dr. Wasis Himawanto, M.Or</u> NIDN. 0723128103	Pembimbing II  <u>Weda, M.Pd</u> NIDN. 0721088702	Penulis,  <u>Muhammad Rizal Maulana</u> 14.1.01.09.0045

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI

Muhammad Rizal Maulana
14.1.01.09.0045
FKIP - PENJASKESREK
ekakk00014@gmail.com

Dr. Wasis Himawanto, M.Od dan Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Menendang Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 7 Kediri, Muhammad Rizal Maulana. Belum pernah diadakanya penelitian tentang kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode teknik penelitian menggunakan pendekatan korelasi, metode yang digunakan melalui tes, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes dengan menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu menggunakan satu kali pengumpulan data. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dan non statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri ditunjukkan dengan hasil analisis uji-F pada Ftabel dengan df $25-1 = 24$ diperoleh nilai Ftabel sebesar 3,44 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh Fhitung = 6,241 > Ftabel = 3,44 dengan sig. 0,05 maka H1 diterima dan H0 ditolak.

KATA KUNCI : Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan otot tungkai dan Menggiring.

I. LATAR BELAKANG

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 di karenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya.

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.

Kekuatan Otot 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 atau hal sebagainya.

II. METODE

Jenis penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Sugiyono (2016: 14) diartikan sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umum random, pengumpulan data ini menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang harus ditetapkan, jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah

kuantitatif dan menggunakan teknik penelitian korelasi. Teknik penelitian korelasi ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi faktor lain yang berdasarkan koefisien korelasi (Dirjen Dikti 1981 dalam Suryana 2010). Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil pengukuran terhadap empat variabel yaitu : tiga variabel bebas kekuatan otot tungkai X1, *power* otot tungkai X2, keseimbangan X3 dan variabel terikat ketepatan menendang bola Y. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Linier Berganda yaitu suatu metode penganalisisan variabilitas dari satu variabel tak bebas dengan satu variabel bebas atau lebih.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang akan di jadikan subyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu harus memiliki paling tidak satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri yang berjumlah 25 siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:109) “Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik Non Purposive Sampling yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:85). Adapun sampel dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri yang berjumlah 25 siswa.

Menurut Sugiyono (2016: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

a. Kekuatan otot tungkai

- 1) Tujuan: Mengukur kekuatan statis otot tungkai
- 2) Perlengkapan: Leg Dynamometer
- 3) Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri diatas back and dynamometer, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derat.
 - b) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.
 - c) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
 - d) Dilakukan 3 kali pengulangan.
- 4) Penilaian: Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.
- b. Tes *Power* Otot Tungkai
- 1) Tujuan: Mengukur ketrampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Bola
 - b) Stopwatch
 - c) 6 buah rintangan (tongkat)
 - d) Tiang bendera
 - e) Kapur
 - 3) Petunjuk pelaksanaan :
 - a) Pada aba-aba “SIAP” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - b) Pada aba-aba “YA” testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis finish.
 - c) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu stopwatch tetep berjalan.
 - d) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
 - 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - a) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - c) Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.
 - 5) Cara menskor
Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai seper sepuluh detih.
Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik.
- c. Tujuan : Mengukur keseimbangan *statis*.

- 1) Perlengkapan : Lokasi yang kering,
Stopwatch, Seorang asisten
- 2) Pelaksanaan :
 - Berdiri dengan nyaman pada dua kaki
 - Tangan diletakkan di pinggang
 - Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.
- 3) Komando dari Guru/Pelatih
 - Tutup mata
 - Guru/Pelatih mulai menghitung dengan *stopwatch*
 - Jaga keseimbangan selama mungkin
 - Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
 - Guru/Pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan.
- d) Ketepatan Menendang
 - 1) Tujuan : Untuk mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung
 - 2) Perlengkapan :
 - Bola
 - Stopwatch
 - Gawang
 - Kertasangka
 - Tali
 - 3) Pelaksanaan :
 - Siswa berdiri di belakang bola yang di letakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - Pada saat kaki siswa mulai menendang bola, maka stopwatch di jalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
 - Siswa di beri 3 kali kesempatan.
 - 4) Gerakan di nyatakan gagal apabila :
 - a) Bola keluar dari daerah sasaran

- b) Menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran skor :
- (1) Jumlah skor dan waktu yang di tempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
 - (2) Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka di ambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

III. 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 Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Presentas
1	Baik Sekali	3	12%
2	Baik	3	12%
3	Cukup	10	40%
4	Kurang	7	28%
5	Kurang Sekali	2	8%
	Jumlah	25	100%

Dari keterangan tabel 1 di atas dapat di ketahui bahwa kekuatan otot tungkai dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri yang masuk dalam baik sekali 3 siswa atau sebesar 12%, yang masuk dalam baik 3 siswa atau sebesar 12%, yang masuk pada cukup 10 siswa atau sebesar 40%, yang masuk pada kurang 7 siswa atau sebesar 28% dan yang masuk pada kurang sekali 2 siswa atau sebesar 8%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kekuatan otot tungkai dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri dapat dikatakan cukup.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Presentas
1	Baik Sekali	6	24%
2	Baik	4	16%
3	Cukup	5	20%
4	Kurang	5	20%
5	Kurang Sekali	5	20%
	Jumlah	25	100%

Dari keterangan tabel 2 di atas akan di ketahui bahwa *power* otot tungkai dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada baik sekali 6 siswa atau sebesar 24%, yang masuk pada baik 4 siswa atau sebesar 16%, yang masuk pada cukup 5 siswa atau sebesar 20%, yang masuk pada kurang 5 siswa

atau sebesar 20%, dan yang masuk pada kurang sekali 5 siswa atau sebesar 20%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kelincahan dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri dapat dikatakan baik sekali.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Keseimbangan

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	4	16%
2	Baik	5	20%
3	Cukup	8	32%
4	Kurang	5	20%
5	Kurang Sekali	3	12%
	Jumlah	25	100%

Dari keterangan tabel 3 di atas dapat di ketahui bahwa keseimbangan dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 4 siswa atau sebesar 16%, yang masuk pada kategori baik 5 siswa atau sebesar 20%, yang masuk pada kategori cukup 8 siswa atau sebesar 32%, yang masuk pada kategori kurang 5 siswa atau sebesar 20%, dan yang masuk pada kategori kurang sekali 3 siswa atau sebesar 12%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes keseimbangan dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri dapat dikatakan cukup.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Shooting Bola

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	4	16%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	9	36%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	12	48%
	Jumlah	25	100%

Dari keterangan tabel 4 di atas dapat di ketahui bahwa shooting bola dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori baik sekali 4 siswa atau sebesar 16%, yang masuk pada kategori cukup 9 siswa atau sebesar 36% dan yang masuk pada kategori kurang sekali 12 siswa atau sebesar 48%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes shooting bola dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri dapat dikatakan kurang sekali.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aditya Risky. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung. Skripsi Dipublikasikan. Bandar

Lampung. FKIP Universitas
Lampung

Faruh, Muhyi, Muhammad dan
Fenanlampir, Albertus. 2015.
*Tes dan Pengukuran dalam
Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi
Offset.

Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar
Kepelatihan*. Jakarta: Dirjen
Dikti Depdikbud.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran
dalam Pendidikan Jasmani*.
Jakarta: Dirjen Olahraga.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*.
Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan Direktorat Jendral
Pendidikan Dasar dan
Menengah.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta: Rajawali
Pers.

Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik
Bermain Sepakbola & Futsal*.
Visi 7