

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOTTUNGKAI, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB SKB GROGOL USIA 15 TAHUN KABUPATEN KEDIRI



Oleh:

IWAN EFENDI

14.1.01.09.0057

Dibimbing oleh :

- 1. Septyaning Lusianti, M.Pd.**
- 2. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

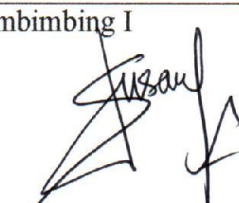
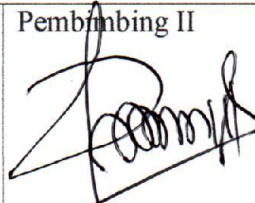

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Iwan Efendi
NPM : 14.1.01.09.0057
Telepon/HP : 085708705787
Alamat Surel (Email) : iwanefendy25@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Skb Grogol Usia 15 Tahun Kabupaten Kediri
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : 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 dikemudian 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, 1 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Septyaning Lusianti, M.Pd.</u> NIDN.0722098601	Pembimbing II  <u>Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd</u> NIDN.0727078804	Penulis,  <u>Iwan Efendi</u> NPM .14.1.01.09.0057

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB SKB GROGOL USIA 15 TAHUN KABUPATEN KEDIRI

Iwan Efendi
14.1.01.09.0057
FKIP – Penjaskesrek
iwanefendy25@gmail.com
Septyaning Lusianti, M.Pd.
Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang wajib di kuasai oleh pemain sepak bola. Untuk dapat mengembangkan teknik ketepatan menendang bola, maka di butuhkan kondisi dan kemampuan fisik yang mempuni. Sehingga pada saat melakukan tendangan bola tidak melambung dan melenceng. Adapun latihan yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan dalam menendang bola antara lain *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan .

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : hubungan antara *power* otot tungkai (X1) dengan ketepatan menendang bola (Y), Kekuatan otot tungkai (X2) dengan ketepatan menendang bola (Y), keseimbangan (X3) dengan ketepatan menendang bola (Y). Hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah sampel 20 anak latih SSB Skb Grogol Usia 15 Tahun Kabupaten Kediri, diambil dengan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 anak latih dengan teknik total sampling. Untuk mendapatkan data yang lengkap dilakukan secara langsung dengan melakukan tes.

Hasil penelitian 1) ada Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 Tahun Kabupaten Kediri. Karena nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,681 < 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. 2) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 Tahun Kabupaten Kediri. Karena nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,600 < 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. 3) Ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 Tahun Kabupaten Kediri. Karena nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,868 < 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. 4) Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 Tahun Kabupaten Kediri. Karena nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 20,949 > 3,329 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_4 diterima. Besarnya kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018 sebesar 79,7% dan sisanya yaitu 20,3% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

KATA KUNCI : *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Ketepatan Menendang Bola

I. LATAR BELAKANG

Seiring dengan berlajunya perkembangan zaman, olahraga prestasi berkembang dengan pesat dan menginspirasi. Seperti pada cabang olahraga, sepak bola melalui pembinaan dan pengembangan secara sistematis mampu menjadi fasilitator bagi bibit-bibit berbakat untuk menjadi atlet-atlet berprestasi, baik ditingkat nasional, regional maupun internasional.

FIFA (*Federation Internasional De Football Assosiation*), sebagai federasi sepak bola dunia, menyelenggarakan program terpadu dan berkesinambungan untuk menuju prestasi tinggi. Secara berkala FIFA mengumumkan prestasi tiap-tiap negara dari pencapaian tertinggi sampai terendah yang merupakan kontribusi konkret dalam bentuk evaluasi perkembangan sepak bola disetiap negara. Selain itu, FIFA menyediakan tenaga-tenaga konsultan bagi setiap negara yang membutuhkan, demi pengembangan sepak bola Negara bersangkutan. Dalam bidang kompetisi pun ditangani dan dikemas secara profesional, sehingga proyek-proyek besar

semacam Piala Dunia, Piala Eropa, Piala Amerika, Piala Afrika, Piala Asia dan lain-lain mampu menciptakan iklim yang dinamis dan menguntungkan secara finansial.

Di Indonesia sendiri, federasi yang mengurus sepakbola nasional adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI dibentuk tahun 1930 di Yogyakarta sebagai wujud cita-cita untuk mengharumkan nama dipentas persepakbolaan internasional. PSSI bertugas untuk mengurus dan menyelenggarakan kompetisi sepak bola nasional, baik profesional maupun amatir, serta membina atlet-atlet sepakbola nasional. Dan barulah pada tahun 1952, PSSI resmi menjadi anggota FIFA, yang kemudian tim sepakbola nasional (timnas) berhak untuk berpartisipasi dalam kompetisi yang diselenggarakan FIFA.

Olahraga sepakbola termasuk olahraga yang terkenal dari zaman dahulu hingga sekarang, khususnya di Indonesia. Permainan sepak bola ini banyak digemari atau digandrungi bahkan murah meriah dan merakyat, artinya permainan sepakbola ini bisa di mainkan oleh sejumlah kalangan

baik dari kalangan bawah sampai kalangan atas, pelosok pedesaan, perkampungan, hingga sampai perkotaan.

Pengertian sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik, untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang mampu menguasai macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat.

Sehubungan dengan prestasi sepak bola nasional yang semakin meningkat meskipun belum mencapai hasil yang maksimal. Maka pembinaan pada usia dini akan sangat diperlukan. Menyadari akan hal tersebut, berbagai usaha telah dan sedang dilakukan dengan banyak berdirinya sekolah-sekolah sepakbola yang disebut sebagai Sekolah Sepak Bola (SSB), yang bertujuan untuk mengajarkan teknik, taktik dan mental dalam bermain sepakbola. SekolahSepak Bola (SSB) sendiri

merupakan bentuk pembinaan sepak bola sejak usia dini sampai remaja. Sekolah Sepak Bola (SSB) diharapkan mampu memunculkan pemain-pemain yang berkualitas yang terbentuk dari pembinaan dasar dan berkelanjutan yang senantiasa mengasah bakat yang dimiliki.

Perkembangan di Kabupaten Kediri sekarang sangat baik, seperti Tunas Muda, Dharma Putra, Putra Birawa, Skb Grogol, Bara Fc dan masih banyak lagi. SSB Skb Grogol merupakan suatu wadah yang memiliki tujuan untuk membina dan melatih anak-anak hingga remaja untuk mendalami atau mengasah kemampuan sepak bola mereka. Pada saat dilakukan observasi awal ke SSB Skb Grogol Kabupaten Kediri. Pertama peneliti melakukan observasi pada hari minggu tanggal 4 November 2018 ke rumah Bapak Suwardi sebagai pelatih kepala sebelumnya, dan beliau menjelaskan bahwa sekarang kepelatihannya sudah di serahkan kepada Bapak Choirul Umar. Kedua Pada hari selasa tanggal 7 November 2018 peneliti juga melakukan observasi awal ke lapangan Skb Grogol. Peneliti bertemu dengan pak Umar sebagai pelatih, Skb Grogol hanya mempunyai satu lapangan dan

waktu latihannya bersamaan dengan semua kelompok, dari usia 7-10 tahun, usia 11-13 tahun dan 14-16 tahun dan mempunyai dua pelatih. Dan ternyata belum pernah diadakan tes dalam bidang kondisi fisik, yaitu power otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Masalah lainnya yaitu kondisi anak latih saat ini masih kurang baik dalam melakukan tendangan yang tepat dan akurat ke arah gawang, bola yang di tendang masih melenceng dan melambung. Hal itu peneliti melihat uji coba tanding antara Skb Grogol dengan SSB Tunas Muda Bedrek. Pada hari minggu tanggal 12 November 2018.

Setelah melakukan banyak pengamatan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan hubungan power otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri.

II. METODE

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu

obyek dengan obyek yang lain. (Sugiyono, 2010:38)

Menurut Sugiyono (2010:39) di dalam penelitian ada dua yaitu variabel bebas (*Independen*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*Dependen*) adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Menurut Ali Maksum (2009:31), Di dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang diteliti yaitu *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan ketepatan menendang dalam permainan sepakbola. Sesuai dengan judul. “Hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola dalam

permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri". Maka penelitian ini mengandung 3 (tiga). Variabel bebas (X_1) *power* otot tungkai (X_2) kekuatan otot tungkai (X_3) keseimbangan. Variabel terikat (Y) ketepatan menendang bola.

Didalam penelitian ini obyek yang diamati adalah faktor-faktor yang memegang peranan penting dalam segala hal yang akan diteliti. Didalam penelitian ini ada dua hal yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainnya yang dalam hal ini *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Sedangkan variabel terikat adalah yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang dalam hal ini ketepatan menendang bola.

2. Teknik dan Pendekatan Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme,

digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

b. Teknik Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasional karena penulis ingin mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai, otot tungkai, dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa beratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Suharsimi Arikunto, 2013:313)

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisa untuk menetapkan kesimpulan. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri.

Menurut Yulingga Nanda Hanif dan Wasis Himanto (2017 : 39) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta SSB SKB Grogol usia 15 tahun berjumlah 20 orang.

Instrumen Penelitian menurut Widiastuti(2017:1) instrument penelitian adalah

suatu alat pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam proses pendidikan, dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh anak didik sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku. Sesuai dengan metode penelitian di atas maka instrumen yang akan digunakan sebagai berikut: *Standing board jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, *Leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *Stork stand* untuk mengukur keseimbangan, Tes menendang bola kearah gawang dengan menendang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Hasil analisis hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan pengujian hipotesis perlu di kaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Adapun penjelasan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan menendang bola dalam

permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri, dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,696 > 0,444r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.

2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri, dengan nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,600 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima
3. Ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri, dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,868 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima.
4. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang

bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri. Jika dilihat dari koefisien determinasi diperoleh nilai *Rsquere* sebesar 0,801. Dengan demikian menunjukkan bahwa dengan besarnya *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dalam menjelaskan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Skb Grogol usia 15 tahun Kabupaten Kediri sebesar 80,1% dan sisanya yaitu 19,9% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

B. Simpulan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang bola memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dikarenakan dalam menendang bola, *power* otot tungkai digunakan untuk meningkatkan kemampuan pemain untuk menghasilkan

tendangan yang akurat saat akan memasukkan bola ke gawang lawan. kekuatan otot tungkai juga turut berperan penting dalam meningkatkan ketepatan menendang bola karena merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan keterampilan menendang bola pada permainan sepakbola, dimana seorang yang mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan menendang bola yang baik. Selain itu keseimbangan turut berperan penting dalam meningkatkan ketepatan menendang bola, karena dengan adanya keseimbangan yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dalam ketepatan menendang bola, karena keseimbangan dibutuhkan pada saat melakukan persiapan saat menendang bola agar tepat sasaran.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Hanif, N, Y dan Himawanto, W. 2017. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK UNS

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada