

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA DAN KAKI DAN KECEPATAN DENGAN KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA NGRONGGO PUTRA USIA 13-15 TAHUN KOTA KEDIRI 2018

The Relationship Between Leg Muscle Strength, Eye and Foot Coordination and Speed With the Accuracy of the Kick On Goal in the Ngronggo Men's Soccer Game Aged 13-15 Years Kediri City 2018



Oleh:

FERY PUTRA WIJAYA
NPM: 14.1.01.09.0059

Dibimbing oleh :

1. **Septyaning Lusianti, M.Pd**
2. **Weda, M.Pd**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UN PGRI KEDIRI
2019**



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

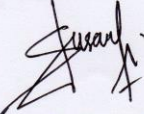

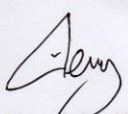
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fery Putra Wijaya
NPM : 14.1.01.09.0059
Telepon/HP : 085604110058
Alamat Surel (Email) : feryputrawijaya08@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki dan Kecepatan dengan Ketepatan Tendangan ke Gawang pada Permainan Sepakbola Ngronggo Putra Usia 13-15 Tahun Kota Kediri 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nisantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan KH Ahmad Dahlan 76 Mojoroto, 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 11 Februari 2019
Pembimbing I  Septyaning Lusianti, M.Pd NIDN. 0722098601	Pembimbing II  Weda, M.Pd NIDN. 0721088702	Penulis,  Fery Putra Wijaya NPM. 14.1.01.09.0059

Fery Putra Wijaya | 14.1.01.09.0059
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA DAN KAKI DAN KECEPATAN DENGAN KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA NGRONGGO PUTRA USIA 13-15 TAHUN KOTA KEDIRI 2018

Fery Putra Wijaya

14.1.01.09.0059

FKIP – Penjaskesrek

Email: feryputrawijaya08@gmail.com

**Septyaning Lusianti, M.Pd¹ dan Weda, M.Pd²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki latar belakang dari kemampuan dasar bermain sepakbola dari Ngronggo Putra yang kurang baik. Pengamatan yang dilakukan peneliti saat latihan rutin mendorong pemikiran untuk melakukan penelitian dengan variabel kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan serta ketepatan tendangan. Variabel tersebut akan diketahui saat penelitian telah dilakukan dan dievaluasi untuk dilakukan peningkatan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan pada atlet Ngronggo Putra usia 13-15 tahun? (2) Adakah hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan tendangan pada atlet Ngronggo Putra usia 13-15 tahun? (3) Adakah hubungan antara kecepatan dengan ketepatan tendangan pada atlet Ngronggo Putra usia 13-15 tahun? (4) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan dengan ketepatan tendangan pada atlet Ngronggo Putra usia 13-15 tahun?.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 30 atlet Ngronggo Putra usia 13-15 tahun.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo Putra usia 13-15 tahun sebesar 60,7%, (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasimata dan kaki dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo Putra usia 13-15 tahun sebesar 56,7%, (3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo Putra usia 13-15 tahun sebesar 1,96%, (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo Putra usia 13-15 tahun sebesar 63,1%,

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang paling besar diantara semua variabel. Untuk peneliti berikutnya dapat melengkapi penelitian ini dengan menambah jumlah variabel yang diteliti.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki, Kecepatan Lari, Ketepatan Tendangan



I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah tidak asing lagi di hadapan berbagai Negara yang sedang berkembang. Selain itu dapat juga di jadikan sebagai penyejuk pikiran hingga menjadikan otak segar dan bugar dari segala peraturannya. Olahraga juga dilakasanakan oleh berbagai elemen masyarakat Sekolah yang ada pada seluruh negara juga sudah menerapkan pelajaran tersebut, bahkan wajib adanya pelajaran olahraga (Harsono, 1988:216). Agenda ini bertujuan sebagai pembelajaran serta mengalakkan pola hidup sehat dan mulai dicanangkan sejak usia dini atau anak-anak, oleh sebab itu hal ini sama pentingnya untuk bekal hidup yang lebih bugar sampai usia senja.

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari di seluruh penjuru dunia, terutama di Indonesia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat umumnya dari kalangan masyarakat kebawah hingga menengas keatas semua menggemari olah raga sepak bola dan tekniknya seperti merebut, melempar bola hingga menjaga gawang.

Para pemain memiliki kelebihan menendang bola. Dasar utama bermain sepakbola yaitu mengumpan, menggiring bola, menyundul, menangkap bola, menendang dan sebagainya. Sepakbola

bertujuan untuk mengantisipasi bola agar tidak masuk ke gawang. Selain itu dibutuhkan kondisi yang prima yang mumpuni agar menghalau serangan agar tidak terjadi gol ke gawang sendiri.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola adalah menedang. Teknik ini lebih sering digunakan pada pemain yang berada di daerah kotak penalti lawan. Teknik ini cenderung untuk mencetak gol ke gawang lawan. Semua pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan teknik tendangan ke arah gawang, supaya mampu menciptakan peluang terjadinya gol.

Para pemain sepakbola Ngronggo Putra yang mengikuti kegiatan belum sepenuhnya paham akan menendang ke arah gawang secara benar, melihat seringnya para pemain membuang peluang di depan gawang pada saat pertandingan. Selain itu para pemain Ngronggo Putra perlu adanya arahan untuk mengarahkan bola daerah gawang harus sangat serius.

Hakikat menendang ke arah gawang yaitu sebuah sepakan atau tembakan menuju kegawang yang bisa dijadikan suatu tujuan latihan. Fasilitas untuk sepakbola Ngronggo Putra ini sangatlah mendukung yaitu berada di utara gedung milik kampus IAIN Kota Kediri.

Hasil observasi dan studi

dokumentasi di Ngronggo Putra, peneliti mendapatkan informasi bahwa kegiatan yang pernah diikuti oleh tim Ngronggo Putra yaitu:

1. Tahun 2014 *event* Internal Kota Kediri hanya sampai babak penyisihan.
2. Tahun 2015 *event* Internal Kota Kediri sampai babak *semifinal*.
3. Tahun 2016 *event* *Mojo Cup* hanya sampai babak 8 besar.
4. Tahun 2017 *event* Internal Kota Kediri hanya sampai babak penyisihan.
5. Tahun 2018 *event* Internal Kota Kediri melaju sampai babak *semifinal*.

Data pemain ini tentang catatan dasar permainan dalam sepakbola. Setiap pemain perlu mengembangkan satu permainan dan juga pemain tidak serius melaksanakan permainan sepakbola. Kekurangan dari pemain Ngronggo Putra dalam permainan sepakbola adalah pemain hanya sekedar menendang saja tidak memahami apa hakikat bermain sepakbola yang sesungguhnya dan kurang semangat saat latihan.

Dalam permainan bola, khususnya pandangan ke arah gawang, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan melakukan tendangan kegawang, antara lain ada kekuatan otot

tungkai, koordinasi mata dan tangan dan kecepatan yang berhubungan dengan menendang ke arah gawang.

Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk berkontraksi dan menghasilkan gaya. Karena, kekuatan merupakan energi dari penggerak aktivitas setiap fisik pemain, kekuatan mempunyai peran penting dalam melindungi setiap atlet dari kemungkinan terjadinya cedera, dengan kekuatan ini atlet dapat berlari lebih cepat lagi, untuk melempar ataupun menendang bola lebih jauh serta tepat sasaran untuk lebih keras, selain itu dapat untuk membantu memperkuat stabilitas kondisi badan agar mendapat tendangan yang keras dan berkualitas sulit ditangkap oleh penjaga gawang maka pemain diuntut harus punya kekuatan otot tungkai yang stabil. Pemain Ngronggo Putra saat melakukan *shooting* kurang memaksimalkan otot tungkai, menjadikan hasil tendangan kurang terarah, akibatnya mudah diantisipasi oleh kiper lawan.

Koordinasi yaitu kegiatan yang berpanduan kinerja dari kualitas otot, untuk menghasilkan gerakan dengan efektif dan efisien. Sasaran utama dalam latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak. Tanpa memiliki kemampuan gerak yang baik, seorang atlet akan kesulitan dalam melaksanakan teknik secara

selaras.

Fungsi koordinasi yaitu penerapan satu pola gerakan yang selaras, dan simultan, maka fungsi latihan ini sangat penting untuk meningkatkan kemampuan gerak. Dalam melakukan tendangan kegawang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata dan kaki, agar mendapat ketepatan harus melihat dan untuk melakukan tendangan menggunakan kaki, sehingga waktu tersebut harus tepat sasaran.

Tingkat koordinasi mata dan kaki pemain Ngronggo Putra sangat kurang. Saat menendang masih belum sesuai harapan. Saat melakukan tendangan, kecermatan harus dipunyai. Apabila perkenaan kaki dengan bola sudah benar akan menghasilkan tendangan lebih efisien. Maka dari itu di dapat disimpulkan bahwa dalam menendang yang baik memerlukan tenaga yang mumpuni dan fisik yang kuat.

Ketepatan tendangan yang dihasilkan pemain Ngronggo Putra kurang baik, sehingga tim sepakbola Ngronggo Putra memperoleh Hasil yang memuaskan. Oleh sebab itu masih menjadikan koreksi utama seorang pelatih. Hal ini menyebabkan kondisi fisiknya pemain Ngronggo Putra masih di bawah standar. Oleh sebab itu pemain Ngronggo Putra tidak bisa menghasilkan

tendangan ke gawang dengan tepat.

Faktor yang mempengaruhi ketepatan tendangan, menurut Suharno (1985: 32), yaitu koordinasi, ketepatan besar dan kecil sasaran utamanya, cepat lambat gerak, atau *feeling* dari anak didik serta ketelitian pemain, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Dapat disimpulkan faktor penentu dari ketepatan yaitu tingkat kesulitan, koordinasi serta cepat lambatnya gerakan.

Menurut Suharno (1985: 33) ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan dari suatu gerakan ke suatu tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara keinginan dan memperoleh tujuan. Untuk mendapatkan ketepatan tendangan kegawang koordinasi dengan baik harus diperlukan. Karena semakin baik koordinasi mata dan kaki maka dapat memperoleh hasil yang maksimal. Untuk memperoleh ketepatan tendangan ke arah gawang dengan benar, tidak dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan, namun arah bola harus diamati, bagaimana bola yang dihasilkan dapat mengarah kesasaran dengan benar dan baik. Oleh karena itu untuk mendapatkan tendangan yang terarah, pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik dengan baik.

Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan hasil tembakan ke gawang

dalam sepak bola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari sendiri yaitu kekuatan yang diperlukan setiap pemain untuk menghasilkan kemenangan, perlunya hal ini untuk menguatkan tendangan. Dalam turnamen olahraga, sedangkan berhubungan penting dengan terciptanya hasil yang diharapkan. Semakin cepat seorang pemain sepak bola akan semakin dapat mencetak hasil dengan tendangan yang lebih cepat dan tidak dapat dihentikan penjaga gawang sehingga akan meningkatkan kemampuannya mencetak gol.

Selain itu ketepatan tendangan pasti mempengaruhi kemampuan hasil pemain sepak bola. intinya pergerakan pemain berupaya menendang bola adalah mencari dan mempertahankan posisi bola, hal ini dapat mempengaruhi hasil suatu tendangan. Ada dua macam cara menempatkan posisi tubuh terhadap bola dalam mengambil tendangan yaitu lurus dan menyamping. Pada saat akan melakukan tendangan kegawang penempatan posisi secara menyamping agar memperoleh hasil tendangan kegawang yang maksimal. Apabila seorang pemain sepak bola dapat menendang dengan tepat kegawang, maka akan mempengaruhi hasil tendangan untuk mencetak gol semakin besar.

Pemain Ngronggo Putra dalam

melakukan tendangan ke gawang belum cukup baik dalam melaksanakan tendangan, tendangan kegawang merupakan teknik dasar yang paling penting karena suatu pertandingan terjadi seri dan dilanjutkan dengan tendangan adu penalti . Apabila terjadi tendangan penalti pelatih akan menentukan siapa yang siap mampu dan mempunyai kondisi fisik yang sangat baik.

Dari berbagai paparan diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti untuk mengambil judul: **Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki dan Kecepatan Lari Dengan Ketepatan Tendangan Kegawang pada Permainan Sepakbola Ngronggo Putra Usia 13-15 Tahun Kota Kediri.**

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan pendekatan korelasional. Teknik penelitian dengan data berupa angka-angka yang nantinya akan di deskripsikan dengan kata-kata untuk memperjelas arti dari sebuah angka.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Variabel Bebas

Kekuatan Otot Tungkai

Jumlah keseluruhan kekuatan otot tungkai sebesar 2292, nilai minimal sebesar 63, nilai maksimal sebesar 89, rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 76,4 dan standar deviasi sebesar 8,079 pada pemain Ngronggo Putra.

Koordinasi Mata dan Kaki

Jumlah keseluruhan Koordinasi Mata dan Kaki sebesar 505, nilai minimal sebesar 15, nilai maksimal sebesar 20, rata-rata Koordinasi Mata dan Kaki sebesar 16,83 dan standar deviasi sebesar 1,315 pada pemain Ngronggo Putra.

Kecepatan

Jumlah keseluruhan kecepatan sebesar 139,71, nilai minimal sebesar 5,45, nilai maksimal sebesar 4,02, rata-rata kecepatan sebesar 4,66 dan standar deviasi sebesar 0,380 pada pemain Ngronggo Putra.

Variabel Terikat

Ketepatan Menendang

Jumlah keseluruhan Ketepatan Menendang sebesar 2227, nilai minimal sebesar 65, nilai maksimal sebesar 85, rata-rata ketepatan menendang sebesar 74,23 dan standar deviasi sebesar 7,454 pada pemain Ngronggo Putra.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari masing-masing data adalah 0.978, 0.167, 0.986 dan 0.435. Berdasarkan ketentuan uji normalitas diketahui bahwa apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka dapat diartikan bahwa populasi berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Nilai sig uji linearitas variabel kekuatan otot tungkai sebesar 0,137. Hal ini menyatakan bahwa data variabel kekuatan otot tungkai memiliki data yang linier karena nilai sig lebih besar dari 0,05 ($0.137 > 0,05$).

Nilai sig uji normalitas variabel Koordinasi Mata dan Kaki sebesar 0,674. Hal ini menyatakan bahwa data variabel Koordinasi Mata dan Kaki memiliki data yang linier karena nilai sig lebih besar dari 0,05 ($0,674 > 0,05$).

Nilai sig uji linearitas variabel kecepatan sebesar 0,834. Hal ini menyatakan bahwa data variabel kecepatan memiliki data yang linier karena nilai sig lebih besar dari 0,05 ($0.834 > 0,05$).

Uji Homogenitas

Hasil signifikansi pada kekuatan otot tungkai yaitu $0,120 > 0,05$, pada Koordinasi Mata dan Kaki yaitu $0,607 >$

0,05, dan pada kecepatan yaitu $0,437 > 0,05$.

Uji Hipotesis

Ada hubungan yang signifikan sebesar 63,1% antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan dengan Ketepatan Menendang (X_1, X_2 dan X_3 dengan Y).

IV. SIMPULAN

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 signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo putra usia 13-15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_1) dengan ketepatan tendangan (Y).
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo putra usia 13-15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_2) dengan ketepatan tendangan (Y).

3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo putra usia 13-15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_3) dengan ketepatan tendangan (Y).
4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan dengan ketepatan tendangan pada pemain Ngronggo putra usia 13-15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki dan kecepatan (X_1, X_2, X_3) dengan ketepatan tendangan (Y).

V. DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika dan Santika. 2008. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar: Udayanan Press.
- Fenanlampir, A. 2005. *Buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gifford Clive. 2002. *Keterampilan Sepak Bola*. Klaten : PT Citra Aji Pratama.
- Harsono. 2000. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerasi Pustaka.

- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryanti. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga pengembangan pendidikan dan UPT UNS press.
- Komarudin. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kappa Sigma. Bandung.
- Suci, Ririn oviyani. 2015. *Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan kordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMP N 2 Banguntapan 2014/2015*.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 2001. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: FPOK UNY.
- Suteja. (2009). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Tesis : UGM
- Tulus, Tri, Karsono. 2010. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Dribbling Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.