

ARTIKEL

KORELASI ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SSB BALENOS FC NGANJUK TAHUN 2019



Oleh:

MOCHAMMAD HENDRA SAPUTRA
NPM : 14.1.01.09.0060

Dibimbing oleh :

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

PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019



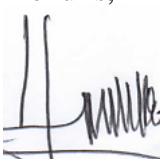
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Mochammad Hendra Saputra
NPM : 14.1.01.09.0060
Telepon/HP : 082233233151
Alamat Surel (Email) : ersandrozal@gmail.com
Judul Artikel : Korelasi antara *Power* Otot tungkai, Keseimbangan dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan ketepatan *shooting* Pada Permainan Sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk Tahun 2019
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 19 Juli 2019
<u>Pembimbing I</u>  <u>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.</u> NIDN. 0015066801	<u>Pembimbing II</u>  <u>Rizki Burstiando, M.Pd.</u> NIDN. 0711029002	Penulis,  <u>Mochammad Hendra Saputra</u> NPM. 14.1.01.09.0060

**KORELASI ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN
DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN KETEPATAN *SHOOTING*
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SSB BALENOS FC NGANJUK TAHUN 2019**

Mochammad Hendra Saputra

14.1.01.09.0060

FKIP – PENJASKESREK

ersandrozal@gmail.com

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Rizky Burstindo, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi kemampuan ketepatan *shooting* pemain SSB Balenos FC Nganjuk kurang maksimal, ini terlihat dari cara mereka melakukan *shooting* yang kerap salah arah ataupun tanpa tenaga. Hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Dimana kondisi fisik pemain SSB Balenos FC Nganjuk kurang adanya pembinaan secara terprogram dengan baik. Hal ini terlihat dari tidak adanya materi latihan kondisi fisik pada pembelajaran penjas. Adapun kondisi fisik yang diperlukan dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* antara lain *power* otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) adakah korelasi *power* otot tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting*? 2) adakah korelasi keseimbangan dengan kemampuan ketepatan *shooting*? 3) adakah korelasi panjang tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting*? 4) adakah korelasi *power* otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting*? Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, dimana suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh permainan Sepakbola U-17 SSB Bolenos FC Nganjuk yang berjumlah 22 orang, dengan menggunakan teknik sampling jenuh maka jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 4 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 5. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) ada korelasi *power* otot tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting* 2) ada korelasi keseimbangan dengan kemampuan ketepatan *shooting* 3) ada korelasi panjang tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting* 4) ada korelasi *power* otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting*. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih ekstrakurikuler khususnya bolavoli untuk dapat meningkatkan ketepatan *Shooting* pada permainan dengan memperhatikan *power* otot lengan, kekuatan otot bahu, keseimbangan, koordinasi mata dan tangan.

KATA KUNCI : *power* otot tungkai, keseimbangan; panjang tungkai; kemampuan ketepatan *shooting*.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga bersifat *universal*, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat memberi kepuasan kepada para pelakunya, baik kepuasan batin maupun rohani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan penghayatan nilai.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai

prestasi untuk membela desa, daerah dan Negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya Negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan sepakbola modern saat ini mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan piala Eropa, penyisihan pra piala dunia oleh

tim tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin, bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan kesebelasan yang kuat, baik dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri pemain-pemain yang memiliki kerjasama tim yang baik. Untuk itu diperlukan pemain-pemain yang menguasai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Sucipto (2000: 17) berikut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*)

Kondisi fisik permainan sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh

pakar sepakbola selain teknik, taktik mental dan kematangan bertanding kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang terkadang menghadapi benturan keras, ataupun ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindar lawan, berarti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatihin sejak awal baik dari segi fisik teknik dan mental.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakboladi tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa dukungan dengan penguasaan teknik bermain, teknik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk mencapai prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini

sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan, teknik, mental dan kematangan bertanding dalam mencapai prestasi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepakbola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Sekarang ini di setiap kota ataupun kabupaten sudah banyak berdiri sekolah sepak bola. Semakin maraknya sekolah-sekolah non formal sepak bola yang ada di tanah air ini membuka peluang untuk mencetak atlet-atlet berprestasi bangsa Indonesia mendatang. Selain itu, pembinaan sepak bola juga bisa dilakukan di SSB

SSB merupakan sebuah wahana ataupun tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta akan olahraga sepakbola serta menghargai arti penting dari olahraga

dan tentunya kesehatan jasmani dan rohaninya. Semakin banyak SSB mencapai prestasi secara tidak langsung akan semakin meningkatkan promosi SSB tersebut, sehingga tanggapan masyarakat untuk menyekolahkan anaknya di sekolah tersebut juga akan semakin besar.

Salah satu SSB di Kabupaten Nganjuk adalah SSB Balenos FC Nganjuk. Berdasarkan hasil observasi awal kemampuan ketepatan *shooting* pemain SSB Balenos FC Nganjuk kurang maksimal, ini terlihat dari cara mereka melakukan *shooting* yang kerap salah arah ataupun tanpa tenaga. Hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Dimana kondisi fisik pemain SSB Balenos FC Nganjuk kurang adanya pembinaan secara terprogram dengan baik. Hal ini terlihat dari tidak adanya materi latihan kondisi fisik pada pembelajaran penjas. Adapun kondisi fisik yang diperlukan dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* antara lain *power* otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai.

Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan *power*, karena *power* berfungsi pada pemain sepakbola yang akan mulai bergerak lari, bergerak passing, akan memerlukan *power* yang kuat. Begitu pula dengan *shooting* sangat

memerlukan *power* untuk menendang bola ke arah gawang. Selain itu dalam *shooting* keseimbangan juga penting, karena dengan adanya keseimbangan kaki yang baik maka dalam melakukan gerakan *shooting* dapat dilakukan dengan sempurna, sehingga dapat memberikan bantuan menggerakkan seluruh tenaga badan sekuat-kuatnya dalam *shooting*. Selain *power* otot tungkai, keseimbangan, panjang tungkai seorang pemain juga mampu mempengaruhi *shooting*. Gerakan tungkai yang panjang dan teratur memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan panjang tuas suatu tendangan. Dengan memiliki tuas yang lebih panjang, akan lebih menguntungkan pada saat akan menendang bola. Karena gerakan *shooting* merupakan gerakan ayunan tungkai yang berpangkal pada pangkal tungkai dalam memberikan kekuatan tendangan saat tungkai mengenai bola. Tanpa memiliki gerakan tungkai yang baik dan teratur, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan *shooting* dengan baik.

Atas dasar uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melakukan eksperimen latihan yang berjudul “Korelasi antara *Power* Otot tungkai, Keseimbangan dan Panjang

Tungkai dengan Kemampuan ketepatan *shooting* Pada Permainan Sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk Tahun 2019”

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah *shooting* dan variabel bebas adalah *power* otot tungkai, keseimbangan, dan panjang tungkai

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena ada penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2013: 7). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh permainan Sepakbola U-17 SSB Bolenos FC Nganjuk yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh atau disebut juga sensus. Teknik sampling jenuh dilakukan bila populasinya kurang dari 30 orang (Ridwan, 2013: 21). Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah permainan Sepakbola U-17 SSB Bolenos FC Nganjuk yang berjumlah 22 orang

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes pengukuran. Tes pengukuran yang digunakan yaitu :

1. Tes *Standing Broad Jump* untuk mengukur *power* otot tungkai
2. Tes *Strock Stand* untuk mengukur keseimbangan
3. Antropometer untuk mengukur panjang tungkai
4. Tes kemampuan *shooting*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi. Dimana korelasi yang digunakan adalah korelasi sederhana untuk menguji hipotesis 1-3 dan korelasi ganda untuk menguji hipotesis 4 dengan program *SPSS v.24 for Windows*, Jika nilai $sig < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak . Sebelum melakukan analisis korelasi terlebih dahulu data harus uji normalitas, homogenitas dan linieritas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,014 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,516 > 0,423 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada korelasi antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk
2. Berdasarkan hasil uji korelasi keseimbangan dengan ketepatan *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,031 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,462 > 0,423 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada korelasi antara keseimbangan dengan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan ketepatan *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,628 > 0,423 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada korelasi panjang tungkai dengan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk
4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi *power* otot tungkai, keseimbangan, dan panjang tungkai dengan variabel hasil ketepatan *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 14,181 > 3,160 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada korelasi antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan panjang tungkai dengan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk.

Jika dilihat dari koefisien determinasi diperoleh nilai R^2 sebesar 0,703 dengan demikian menunjukkan bahwa besarnya $power$ otot tungkai, keseimbangan, dan panjang tungkai dalam menjelaskan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Balenos FC Nganjuk sebesar 70,3% dan sisanya yaitu 29,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Budiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian Edisi ke-2*. Surakarta: Sebelas Maret
- Ridwan, 2013. *Dasar-dasar Statistika*, Bandung: Alabeta
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta