

ARTIKEL
**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI,
KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN
MENENDANG KE ARAH GAWANG PADA ATLET DI SSB TRIPLE'S
USIA 15 TAHUN DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2019**



Oleh:

GIDION FENDI PRIYANDOKO

14.1.01.09.0506

Dibimbing oleh :

1. Weda, M.Pd.

2. Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
UN PGRI KEDIRI
2019**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Gidion Fendi Priyandoko
NPM : 14.1.01.09.0506
Telepon/HP : 085849171529
Alamat Surel (Email) : gfendipriyandoko@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Menendang Ke Arah Gawang Pada Atlet Di SSB Triple's Usia 15 Tahun Di Kabupaten Kediri Tahun 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, 22 Juli 2019
Pembimbing I  Weda, M.Pd NIDN. 0721088702	Pembimbing II  Dr. Wasis Himawanto, M.Or NIDN. 0723128103	Penulis,  Gidion Fendi Priyandoko NPM . 14.1.01.09.0506

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN MENENDANG KE ARAH GAWANG PADA ATLET DI SSB TRIPLE'S USIA 15 TAHUN DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2019

GIDION FENDI PRIYANDOKO
14.1.01.09.0506
FKIP – Penjaskesrek
gfendipriyandoko@gmail.com
Weda, M.Pd
Dr. Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki latar belakang dari para pemain jebolan akademi sepakbola dari SSB Triple's yang mampu lolos seleksi di beberapa tim bagus di Jawa Timur. Dengan banyaknya pemain yang dikontrak oleh tim besar di Jawa Timur mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan dan penelitian yang dilakukan saat latihan rutin. Hal tersebut mendorong pemikiran untuk melakukan penelitian dengan variabel kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kelentukan serta ketepatan menendang ke arah gawang. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada atlet SSB Triple's usia 15 tahun?, (2) Adakah hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada atlet SSB Triple's usia 15 tahun?, (3) Adakah hubungan antara kelentukan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada atlet SSB Triple's usia 15 tahun?, (4) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada atlet SSB Triple's usia 15 tahun? Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 30 atlet SSB Triple's usia 15 tahun. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada pemain SSB Triple's usia 15 tahun sebesar 39,7%, (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada pemain SSB Triple's usia 15 tahun sebesar 5,2%, (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada pemain SSB Triple's usia 15 tahun sebesar 14,4%, (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan dengan ketepatan menendang ke arah gawang pada pemain SSB Triple's usia 15 tahun sebesar 31,4%. 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 : sepakbola, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kelentukan, ketepatan menendang.

I. LATAR BELAKANG

Pada era yang modern seperti saat ini, kebutuhan orang tentang

olahraga tentunya semakin meningkat. Pilihan olahraga juga semakin bervariasi. Mulai dari olahraga dengan alat maupun tanpa alat. Salah satu olahraga alat yang digemari oleh masyarakat adalah sepakbola. Hampir semua kalangan suka olahraga sepakbola. Olahraga ini tidak terikat umur, kelamin, kebudayaan. Olahraga sepakbola menurut Luxbacher (2016:2) pertandingan sepakbola dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Olahraga juga merupakan cabang yang paling banyak penggemarnya di Indonesia. Sampai saat ini sangatlah banyak tim yang ada di Indonesia. Ada 3 liga yang terdapat di Indonesia, yaitu liga 1, liga 2 dan liga 3.

Di liga 1 terdapat 18 tim sepakbola dari seluruh Indonesia. Di liga 2 terdapat 24 tim dan dibagi menjadi 2 grup wilayah yaitu wilayah timur dan wilayah barat. Di liga 3 terdapat lebih dari 100 klub di Indonesia (wikipedia.org). dari semua liga yang di pertandingkan di Indonesia tentunya tujuan adalah

untuk prestasi masing-masing tim dan juga memilih pemain untuk nantinya menjadi pemain tim nasional Indonesia yang akan mewakili di level internasional

Tujuan yang ingin dicapai bangsa Indonesia pada bidang sepakbola tentunya bisa diawali dari berbagai daerah. Pembinaan yang dilakukan oleh berbagai daerah nantinya akan menunjang prestasi Indonesia di level internasional. Pembinaan sepakbola di daerah juga Kabupaten Kediri melalui SSB Triples. Di SSB nantinya para pemain dilatih untuk menjadi calon pemain yang berbakat. Menurut Erlangga (2017:6) menyatakan bahwa pelatihan sepakbola untuk anak pada dasarnya merupakan bimbingan karakter melalui olahraga permainan. Segala pelatihan yang dilakukan bermuara pada perkembangan individu, baik secara fisik, mental dan kognitifnya. SSB triples merupakan salah satu klub anggota ASKAB Kediri yang masih rutin membina para pemainnya. Sudah banyak pemain yang di hasilkan oleh SSB Triples, diantaranya Muslim Habibie (Persija Jakarta), Krisna Bayu Otto, Naufal

Wafiudin, Yogi Setiawan, Galang Nanda (Persedikab), Risna Prahalabenta, Septian Satria Bagaskara (Persik, Tim Nasional), dan masih banyak pemain lainnya yang sudah pernah membela tim sepakbola di tanah air. Semakin banyaknya pemain yang pernah diciptakan, maka sangat menarik untuk meneliti ti SSB Triples.

Teknik dasar sepakbola ada 8 menurut Hidayat (2017:30). Teknik tersebut diantaranya :

1. Menggiring bola.
2. Mengumpan.
3. Menyundul.
4. Tendangan lambung.
5. *Blocking*.
6. Kiper menangkap bola.
7. *Tackling*.

Dalam penelitian ini akan diteliti tentang teknik shooting atau menendang bola. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Dengan semakin meningkatnya kemampuan menendang seorang pemain, maka akan semakin meningkatkan penampilan sebuah tim sepakbola. Tentunya untuk meningkatkan kemampuan teknik bermain

sepakbola, tentunya juga harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Unsur kondisi fisik ada 10 macam menurut Sajoto (1988:58), diantaranya:

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Daya Ledak (*Power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Kelincahan (*Agility*)
9. Ketepatan (*Acuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Dari 10 kondisi fisik yang disebutkan, peneliti ingin meneliti 3 kondisi fisik yang akan menunjang kemampuan teknik mengumpan. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi menurut Sajoto (1995:8). Dalam melakukan teknik menendang maka diperlukan kekuatan otot tungkai yang dominan digunakan untuk melakukan teknik menendang. Keseimbangan yang digunakan untuk menjaga posisi tubuh agar tetap stabil baik setelah maupun sebelum melakukan teknik menendang. Sedangkan kelentukan

juga digunakan untuk mengetahui seberapa baik gerakan menendang maupun gerakan lanjutan tubuh seorang atlet.

Apabila unsur kondisi fisik kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan yang akan diteliti nantinya mempunyai hubungan yang baik dengan teknik menendang pada sepakbola.

Dengan penjabaran latar belakang tersebut, maka peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan dengan ketepatan menendang pemain sepakbola usia 15 tahun.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pengertian variabel menurut Sugiyono (2016:60) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Pada penelitian ini peneliti ada empat variabel diantaranya antara variabel kekuatan otot tungkai yang akan disimbolkan dengan X_1 , variabel keseimbangan

yang akan disimbolkan dengan X_2 , variabel kelentukan yang akan disimbolkan dengan X_3 , variabel ketepatan menendang yang akan disimbolkan dengan Y

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Dengan data berupa angka-angka yang nantinya akan di deskripsikan dengan kata-kata untuk memperjelas arti dari sebuah angka. Oleh karena itu pada penelitian ini juga bisa disebut penelitian kuantitatif.

2. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ilmiah ini adalah dengan pendekatan penelitian korelasi atau hubungan. Metode kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016:13).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. 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 menendang pada pemain SSb Triple's usia 15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_1) dengan ketepatan menendang (Y).
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan menendang pada pemain SSb Triple's usia 15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_2) dengan ketepatan menendang (Y).
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan ketepatan menendang pada pemain SSb Triple's usia 15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai (X_3) dengan ketepatan menendang (Y).
4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan dengan ketepatan menendang

pada pemain SSb Triple's usia 15 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik uji kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan ($X_1 X_2 X_3$) dengan ketepatan menendang (Y).

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, D. 2018. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kertosono Putra U-17 Kecamatan Kertosono Tahun 2018. UN PGRI Kediri. University Press.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gunawan, Indra. 2009. Teknik Olahraga Sepakbola. Jakarta : IPA ABONG.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Hidayat, W. 2017. Buku Pintar Sepakbola. Jakarta. Anugrah.
- <https://www.google.com/search?q=otot+tungkai&client=firefox>. (diunduh pada tanggal 8 Mei 2019)

- <https://www.google.com/search?q=panjang+tungkai&client=firefox>. (diunduh pada tanggal 8 Mei 2019)
- <https://www.google.co.id/search?q=KEKUATAN+otot+tungkai+tes>. (diunduh pada tanggal 8 Mei 2018).
- <https://www.google.com/search?q=panjang+tungkai>. (diunduh pada tanggal 8 Mei 2019).
- <https://www.google.co.id/search=tes+JumpMD> (diunduh pada tanggal 8 Mei 2019).
- <https://www.google.co.id/search?hl=id&biw=sit=and=reach>. (diunduh pada tanggal 8 Mei 2019).
- Luxbacher, A. Joseph. 2016. *Sepakbola*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Lukman. 1994. *Kinesiology*. Surabaya. University Press.
- Johnson, BL & Nelson, JK. 1986. *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education*. New York. Macmillan Publishing Company.
- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar – dasar Sepak Bola*. Bandung :Pakar Raya.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Nugraha, Andi C. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cipta.
- Qomariyah. 2018. *Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada UKM Bola Voli Putri Universitas Negeri Semarang Tahun 2008*. Universitas Negeri Semarang. University Press.
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 1990. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.

- Sugianto. 1994. *Materi pokok perkembangan belajar gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno, H. P. 1985. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1997. *Permainan besar 1 sepakbola*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Tim Penyusun. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wafiudin, N. 2018. *Hubungan Antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan jauhnya tendangan pada atlet di SSB Wonorejo usia 13-15 tahun*. UN PGRI Kediri. University Press.