

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG
TUNGKAI, DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA SISWA EKTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI TAHUN
AJARAN 2019/2020**



Oleh:

BAGUS SATYA PRABAWA

14.1.01.09.0174

Dibimbing oleh :

- 1. Dr. Setyo Harmono, M.Pd**
- 2. Dhedhy Yuliawan, M.Or**

**PROGRAM STUDI PENJAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2020**



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020**

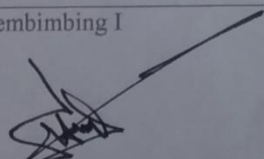
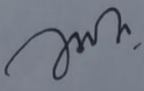
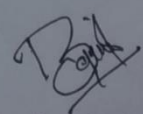
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Bagus Satya Prabawa
NPM : 14.1.01.09.0174
Telepon/HP : 081939112410
Alamat Surel (Email) : bagusprabawa31@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PAWYATAN DAHA 2 Kota Kediri Tahun Ajaran 2019/2020.
Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas
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, 27 Januari 2020
Pembimbing I  Dr. Setyo Harmono, M.Pd NIDN.0727095801	Pembimbing II  Dhedhy Yuliawan, M.Or NIDN.0723038705	Penulis,  Bagus Satya Prabawa NPM .14.1.01.09.0174

JUDUL
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, PANJANG TUNGKAI, DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2019/2020

BAGUS SATYA PRABAWA
14.1.01.09.0174
FIKS – Penjas
Bagusprabawa31@gmail.com
Dr.Setyo Harmono, M.Pd
Dhedhy Yuliawan, M. Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkankan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta menjadikan siswa sikap sportif dan disiplin. Permasalahan penelitian ini adalah : Agar tidak terjadi permasalahan yang keluar dari masalah pokok penelitian, dengan luasnya permasalahan yang ada, untuk dapat terfokus pada topic permasalahan yang akan diteliti dan dengan keterbatasan penulis sebagai seorang manusia maka penulis membatasi penelitian ini pada kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal di SMK PAWYATAN DAHA 2 Kota Kediri Tahun Ajaran 2019/2020. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : penelitian populasi adalah semua 20 siswa ekstrakurikuler SMK PAWYATAN DAHA 2. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih SMK PAWYATAN DAHA 2 Kota Kediri maka untuk penelitian ini menggunakan sampel yang diambil secara acak atau random sejumlah 10-20 siswa. Hasil dari penelitian ini : besarnya sumbangan koordinasi mata tangan, kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI sebesar 80,1% dan sisanya yaitu 19,9% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah : (1). Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020, (2). Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020, (3). Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020, (4). Ada hubungan antara kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Perut, Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta menjadikan siswa sikap sportif dan disiplin.

Di dalam pendidikan jasmani ada banyak jenis cabang olahraga, cabang olahraga bola di kelompokkan menjadi dua yaitu bola besar dan kecil. Bola besar pada dasarnya jenis permainan yang menggunakan bola dengan ukuran besar. Cabang olahraga yang menggunakan bola besar salah satunya cabang olahraga futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dan masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuan bermain futsal yaitu memasukan bola ke gawang lawan. Di era modern seperti saat ini permainan futsal sangat digemari mulai anak kecil sampai orang dewasa, bahkan untuk saat ini di sekolah juga menyediakan tempat untuk siswa bermain futsal, karena dengan kurangnya lapangan

maka dapat di modifikasi dengan ekstrakurikuler.

Di dalam permainan futsal Penguasaan teknik dasar bermain futsal merupakan salah satu yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, teknik dan mental. Dalam permainan futsal terdiri atas beberapa teknik, diantaranya dengan menggunakan bola yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *heading* merupakan sajian dalam permainan futsal dan beberapa cabang olahraga yang menandakan perebutan angka atau skor, *shooting* juga merupakan satu-satunya teknik yang ditentukan oleh faktor individu itu sendiri Pelaksanaan *shooting* untuk dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola, maka *shooting* harus bertenaga dan menuju tempat atau daerah yang sulit dijangkau penjaga gawang. *Shooting* yang bertenaga tentunya membutuhkan koordinasi kekuatan yang bekerja, antara lain kekuatan, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai, dan seluruh berat badan akan di tanggung oleh kaki kiri di saat kaki kanan menendang bola maupun sebaliknya. Daya ledak otot tungkai digunakan

untuk mendorong bola sedangkan kekuatan digunakan untuk memberikan power kaki dalam menendang bola, sedangkan panjang tungkai digunakan untuk melakukan tendangan supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan paparan tersebut bahwa kekuatan, panjang tungkai, dan daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi atau sumbangan yang cukup dominan dalam hal kemampuan menendang bola.

Berdasarkan observasi peneliti di SMK PAWYATAN DAHA 2 KEDIRI ketrampilan teknik dasar bermain futsal sangat penting dan harus benar-benar dikuasai secara maksimal. Faktor yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi yaitu pengembangan fisik, pengembangan, dan kematangan. Untuk itu siswa ekstrakurikuler harus wajib mengetahui hal tersebut untuk menjadikan siswa berprestasi. Selama ini peneliti telah meneliti di SMK PAWYATAN DAHA 2 KEDIRI ketrampilan menendang bola kurang akurat, terutama ketepatan dalam menendang bola yang masih kurang dikuasai oleh siswa ekstrakurikuler. Hal ini dari kurangnya respon yang baik dari siswa. Maka, berdasarkan latar belakang di atas penulis sangat tertarik

untuk meneliti seberapa kuat kekuatan otot perut, seberapa besar panjang tungkai, dan daya ledak otot tungkai.

Seiring dengan pesatnya perkembangan futsal maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu siswa dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik dan prima untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di SMK PAWYATAN DAHA 2 Kediri sendiri kondisi fisik sangat kurang, padahal telah dijelaskan bahwa kondisi fisik adalah segala-galanya untuk sebuah pertandingan, salah satu yaitu kelincahan yang baik merupakan bagian dari kondisi fisik. Pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 Kediri sendiri untuk kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan menendang bola sendiri masih sangat kurang.

Banyak terdapat unsur kondisi fisik yang dituntut seperti kekuatan dan daya ledak sehingga mendorong pada siswa putra ekstrakurikuler SMK PAWYATAN DAHA 2 yang lain penasaran untuk membuktikannya. Namun melihat kondisi yang ada tidak sedikit pula siswa putra ekstrakurikuler SMK

PAWYATAN DAHA 2 yang merasa ragu-ragu untuk mendalami permainan ini karena identik dengan kekerasan dan menganggap cabang olahraga ini dituntut stamina atau pengerahan tenaga yang besar.

Dengan permasalahan yang melanda siswa ekstrakurikuler, peneliti ingin membantu agar semakin lagi di kemudian hari, yaitu dengan membuat penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot perut, Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Bola Siwa Ekstrakurikuler Futsal di SMK PAWYATAN DAHA 2 Kota Kediri Tahun Ajaran 2019/2020” yang nantinya akan sangat berguna bagi berkembang futsal ekstrakurikuler khususnya untuk bahan pertimbangan bagi para peatih menjadikan rujukan untuk menyusun sebuah program latihan bagi atletnya.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas di sebut juga dengan variable independen yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya

variable independen (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah kekuatan otot perut yang dilambangkan dengan (X1), panjang tungkai yang dilambangkan (X2), dan daya ledak otot tungkai dilambangkan dengan (X3), yang merupakan unsure kondisi fisik yang berpengaruh pada kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler di SMK PAWYATAN DAHA Kota Kediri.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat disebut juga dengan independen variable yaitu variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas. Kemampuan *shooting* bola merupakan variable terikat pada penelitian ini yang dinotasikan dengan (Y).

B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian.

1) Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasi, penelitian korelasi bertujuan untuk menemukana dan tidaknya hubungan, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2002:239). Karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji hubungan antara kekuatan otot perut (X1) dan panjang tungkai (X2) dan

daya ledak otot tungkai (X3) dengan kemampuan menendang bola (Y) secara skematik

2). Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan *instrument* penelitian, analisis data bersifat statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono, 2012:8).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2

KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020.

2. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020.
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot perut, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menendang bola siswa ekstrakurikuler futsal SMK PAWYATAN DAHA 2 KOTA KEDIRI Tahun Ajaran 2019/2020.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hidayat, I. (2003), *Metode Penelitian Keperawatan dan Anatomi*. Penerbit Salemba medika

Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Mochtar, Remmy. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Departemen pendidikan dan kebudayaan

Suharno. (1985). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta

Sajoto. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Eltoon dan Dahara Prize. Semarang



Rusli Lutan, & Cholik, T. (1992).

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta

Tim. (2018). *Panduan penulis karyatulis ilmiah*. Universitas Negeri PGRI Kediri

Syafi'i, imam. (1996). *Sepak bola dasar*. Surabaya. University press

Sugiono(2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R dan D*. Bandung. Alfabeta