

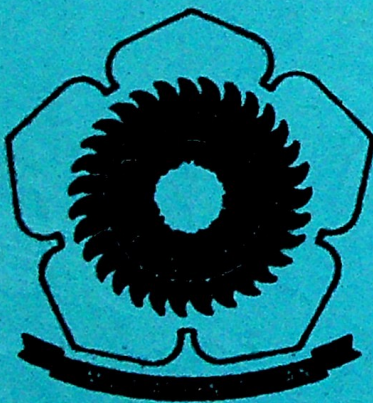
**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI  
DENGAN HASIL TENDANGAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA  
PUTRA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

**Skripsi Oleh:**

**YAYANSYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

**2014**

S  
796.334 07

Yay

h

2014

C. 142179.

26403/26964.

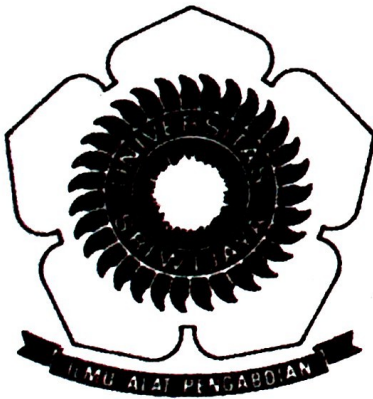
**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI  
DENGAN HASIL TENDANGAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA  
PUTRA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

**Skripsi Oleh:**

**YAYANSYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2014**

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI  
DENGAN HASIL TENDANGAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA  
PUTRA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

**Skripsi Oleh**

**YAYANSYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

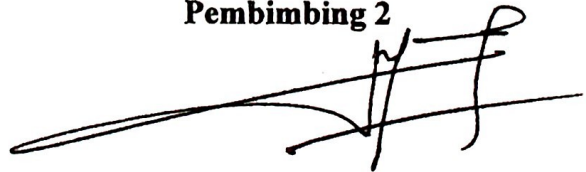
**Disetujui**

**Pembimbing 1**



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes  
NIP.195806121986031002**

**Pembimbing 2**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987021002**

**Disahkan Oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP.195601241984031001**

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

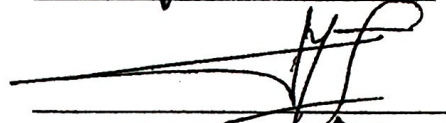
Tanggal : 27 Juni 2014

**TIM PENGUJI**

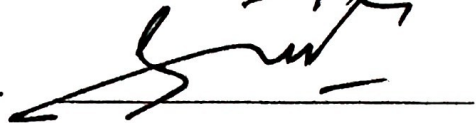
1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.



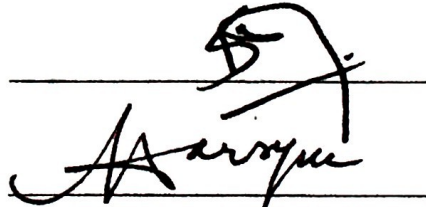
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes.



3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.



4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes.



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.

Indralaya, 7.Juli 2014  
Diketahui Oleh,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayansyah

NIM : 06101006041

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Tendangan pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII Di SMP Negeri 1 Indralaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Indralaya, Juli 2014



Yayansyah

NIM. 06101006041

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII Di SMP Negeri 1 Indralaya”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

**Kupersembahkan skripsi ini kepada :**

- **Kedua orang tuaku Fauzi Somir dan Nilawati tercinta yang senantiasa mendo'akan, memberi dukungan, perhatian dan segalanya. Berkat beliau aku bisa seperti ini. Kesuksesanku adalah buah keringat dan do'a mu. Terima kasih banyak semua pengorbanan yang engkau lakukan untuk anakmu ini**
- **Saudara-saudaraku tercinta (Rediansyah, Sri Rohayu, Sandriyani, Rendi, Bella Aurelia) dan bibikku (Linha Asrina) serta keluarga besar yang mengharapkan keberhasilanku**
- **Para pembimbing (Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes ) yang tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini**
- **Dosen-dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya, terima kasih ilmu dan bimbingan yang engkau berikan kepadaku, dan**
- **Sahabat-sahabat seperjuanganku (Agus Budianto, Yahya Eko Nopianto, M.Ikhsan, Septian Puja Kusuma, Robiansyah Praja, Nengah Putra Arnata, Adi Irwansyah, Iman Hidayat, Ade Sugara, Adjie Yudatama) dan seluruh mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya khususnya angkatan 2010 Indralaya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang selalu memberi semangat dan saling mendukung selama perkuliahan sampai selesainya skripsi ini.**

**Motto :**

**"Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"**

**"Berusahalah sampai engkau tidak tahu bagaimana cara berusaha"**

**"Kesuksesan dicapai dengan usaha dan kerja keras tanpa henti"**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana ( S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo M.Pd selaku Ketua Program Studi, Bapak Kating Sariyan, serta seluruh dosen dan staf karyawan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Erika Nirwana. S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Indralaya dan Bapak Sugiarto S.Pd selaku Guru Bidang Studi Penjaskes SMP N 1 Indralaya yang telah memberikan kesempatan melakukan penelitian di SMP N 1 Indralaya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang senantiasa mendo'akan, memberi dukungan, perhatian dan segalanya, saudara-saudaraku tercinta, semua teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta semua pihak yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 1 Indralaya dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Juli 2014  
Penulis ,

Y



**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pengertian Sepak Bola .....	5
2.2 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola .....	5
2.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	6
2.4 Hakikat Panjang Tungkai .....	9
2.5 Hakikat Tendangan .....	12
2.6 Kerangka Pikir .....	15
2.7 Hipotesis .....	16
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Tempat Penelitian .....	17
3.3 Rancangan Penelitian .....	17
3.4 Variabel Penelitian .....	18

3.5	Definisi Operasional Variabel .....	18
3.6	Populasi dan Sampel .....	18
3.6.1	Populasi .....	18
3.6.2	Sampel .....	19
3.7	Jenis dan Sumber Data .....	19
3.8	Teknik Pengumpulan Data .....	20
3.9	Teknik Analisis Data .....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	27
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	27
4.1.3	Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai .....	28
4.1.4	Deskripsi Data Panjang Tungkai .....	29
4.1.5	Deskripsi Data Hasil Tendangan Sepak Bola .....	30
4.1.6	Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai .....	31
4.1.7	Uji Normalitas Panjang Tungkai .....	34
4.1.8	Uji Normalitas Tendangan Sepak Bola .....	37
4.1.9	Uji Hipotesis .....	40
4.2	Pembahasan .....	40
4.2.1	Hubungan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Sepak Bola .....	40
4.2.2	Hubungan Panjang Tungkai dengan Hasil Tendangan Sepak Bola .....	41
4.2.3	Hubungan <i>Power</i> Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Tendangan Sepak Bola .....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	44
5.2	Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		46
 <b>LAMPIRAN .....</b>		48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Otot Panggul dan Tungkai .....	8
2. Jumlah Populasi Penelitian .....	19
3. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai .....	28
4. Daftar Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .....	29
5. Daftar Distribusi Hasil Tendangan Sepak Bola .....	30
6. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai .....	31
7. Daftar Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .....	34
8. Daftar Distribusi Hasil Tendangan Sepak Bola .....	37
9. Daftar Hasil Tes dan Pengukuran Variabel .....	70
10. Daftar Distribusi Perhitungan $T_{\text{skor}}$ Variabel $X_{1i}$ .....	73
11. Daftar Distribusi Perhitungan T Skor Variabel $X_2$ .....	76
12. Daftar Distribusi Perhitungan Tskor Variabel $Y_i$ .....	79
13. Daftar Distribusi Perhitungan Hasil Kali $X_{1i}, X_{2i}, Y_i$ .....	82

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot-otot tungkai .....	8
2. Tulang-tulang tungkai .....	12
3. Bagian-bagian kaki .....	14
4. Tes <i>power</i> otot tungkai ( <i>Vertikal Jump</i> ) .....	21
5. Pengukuran Panjang Tungkai .....	22
6. Histogram Distribusi Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai .....	28
7. Histogram Distribusi Variabel Panjang Tungkai .....	29
8. Histogram Distribusi Variabel Tendangan Sepak Bola .....	30
9. SMP Negeri 1 Indralaya .....	83
10. Peneliti Bersama Guru dan Siswa .....	83
11. Kegiatan Pengukuran <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	84
12. Kegiatan Pengukuran Panjang Tungkai .....	85
13. Kegiatan Pemanasan Sebelum Melakukan Tendangan .....	85
14. Kegiatan Tes Melakukan Tendangan .....	86
15. Pengukuran Hasil Tendangan .....	87
16. Perlengkapan .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	48
2. Surat Keputusan Pembimbing 1 .....	49
3. Usul Judul Skripsi .....	52
4. Kartu Bimbingan Proposal Pembimbing 1 .....	53
5. Kartu Bimbingan Proposal Pembimbing 2 .....	54
6. Pengesahan Seminar Proposal .....	55
7. Revisi Hasil Seminar Proposal .....	56
8. Revisi Usul Judul Skripsi .....	58
9. Pengesahan Telah Diseminarkan .....	59
10. Surat Keputusan Pembimbing 2 .....	61
11. Surat Keterangan Dari Fakultas .....	62
12. Surat Keterangan Dari Dinas Pendidikan .....	63
13. Dokumentasi Penelitian .....	64
14. Surat Keterangan Dari Sekolah .....	69
15. Daftar Hasil Tes dan Pengukuran Variabel .....	70
16. Daftar Hasil Tskor Variabel $X_1$ .....	73
17. Daftar Hasil Tskor Variabel $X_2$ .....	76
18. Daftar Hasil Tskor Variabel Y .....	79
19. Daftar Hasil Tskor Variabel $X_1$ , $X_2$ , dan Y .....	82
20. Uji Hipotesis .....	85
21. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing 1 .....	90
22. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing 2 .....	91

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul *Hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Tendangan pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya*. Dalam penelitian ini yang menjadi batasan masalah adalah hubungan *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya yang berjumlah 91 siswa yang terdiri dari 8 kelas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi dimana sebelum data dianalisis regresi, terlebih dahulu data diuji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian, nilai uji normalitas  $X_1 = 0,03$ ,  $X_2 = 0,01$  dan  $Y = 0,03$  yang masih terletak antara -1 dan +1 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berkontribusi normal. Pada uji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$  yaitu 0,63 atau 63%,  $X_2$  dengan  $Y$  0,29 atau 29%, dan uji regresi kedua variabel tersebut sebesar 0,84 atau 84% yang dikategorikan hubungan yang kuat. Artinya terdapat hubungan yang *signifikan* secara bersama-sama antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya.

**Kata kunci :** *power* otot tungkai, panjang tungkai, hasil tendangan sepak bola.



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota, di desa-desa maupun sampai ke pelosok-pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita. Hal ini dikarenakan permainan sepak bola dengan lapangan dan perlengkapan seadanya mudah dimainkan. Sering kita saksikan pertandingan-pertandingan sepak bola baik yang menggunakan sepatu bola maupun yang tidak memakai sepatu bola (kaki telanjang) dilapangan terbuka ternyata banyak sekali penontonnya. Bahkan pertandingan-pertandingan sepak bola yang diselenggarakan di lapangan tertutup atau di stadion-stadion yang ditarik bayaran penontonnya atau penggemarnya tetap cukup banyak (Sukatamsi,2001:1.27).

Meskipun permainan sepak bola di Indonesia sudah dilakukan masyarakat semenjak zaman penjajahan Belanda, namun prestasi yang dicapai kesebelasan nasional PSSI sampai pada masa pembangunan ini belum seperti apa yang diharapkan. Oleh karena itulah di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dengan pemassalan permainan sepak bola dimulai semenjak usia dini atau dari Sekolah Dasar, dimaksudkan sebagai tahap persiapan (Sukatamsi,2001:1.29). Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam permainan sepak bola, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, juga harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola.

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:148-156) teknik dasar dalam

permainan sepak bola meliputi teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola dalam sepak bola seperti : lari, melompat dan gerak tipu. Sedangkan teknik dasar dengan bola seperti : menendang bola, menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, menyelamatkan bola dan merebut bola.

Menurut Bompas dalam Sukirno (2011:92) menyatakan bahwa *power* atau daya ledak sangat berkaitan dengan *eksplosive power* yaitu perpaduan antara kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum berfungsi untuk memindahkan benda yang berkaitan dengan jarak dan waktu, yaitu kemampuan otot untuk bekerja secara tiba-tiba dan kuat (*explosif*). Dalam melakukan tendangan *power* otot tungkai sangat diperlukan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat karena *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis, eksplosif dan dilakukan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Disamping *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan juga tidak lepas dari pengaruh panjang tungkai. Menurut Sajoto dalam (Khairil Anam dkk,2012:23) menyatakan bahwa gaya-gaya yang ada hubungannya dengan pengungkit dapat dihitung secara mekanika, sehingga letak gaya yang berbeda akan menghasilkan kekuatan yang berbeda pula. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam kerja olahraga, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik, dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Gerakan tungkai merupakan ayunan atau gerak bandul. Bila tungkai bergerak pada sumbu panjangnya, ia merupakan gerak putar. Semua gerakan ini diberi nama menurut bidang anatomis dan sumbu koordinat (Imam Hidayat dalam Rudiyanto dkk, 2012:28). Selanjutnya Soedarminto (dalam Rudiyanto dkk, 2012:28) menjelaskan objek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan liner lebih besar dari pada objek yang bergerak pada ujung radius yang pendek, jika kecepatan sudutnya dibuat konstan. Makin panjang radius makin besar kecepatan linearnya.



Dari hasil pengamatan peneliti pada pertandingan-pertandingan sepak bola di televisi, pemain sepak bola yang postur tubuhnya tinggi seperti Cristiano Ronaldo, Gareth Bale dan Zlatan Ibrahimovic memiliki tendangan yang kuat dan akurasinya juga baik. Sedangkan dari hasil pengamatan peneliti serta bertanya pada guru olahraga di SMP Negeri 1 Indralaya ternyata kemampuan siswa dalam melakukan tendangan berbeda-beda, ada siswa yang memiliki tendangan kuat dan akurat selain itu ada juga siswa yang kurang tepat dalam melakukan umpan serta memiliki tendangan yang lemah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas *power* otot tungkai dan panjang tungkai pada siswa yang melakukan tendangan belum diketahui secara nyata. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*Hubungan power otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya*”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Tendangan yang dilakukan oleh siswa masih lemah
2. *Power* otot tungkai yang dimiliki siswa masih lemah

## 1.3 Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian dikarenakan beberapa pertimbangan diantaranya masalah dana, kemampuan dan waktu yang tersedia dalam melakukan penelitian terbatas. Dalam penelitian ini meneliti tentang hubungan *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya ?
2. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya ?
3. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya
2. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya
3. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil tendangan pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Indralaya.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, diharapkan para siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan pada permainan sepak bola.
2. Bagi Guru, sebagai bahan masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi kaitannya dengan tendangan pada permainan sepak bola.
3. Bagi Peneliti, dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam Khoiril dkk. 2012. *Kekuatan Otot, Kecepatan Gerak, dan Panjang Tungkai dalam Tendangan Jarak Jauh*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Hadi, Drajat Wibowo. 2013. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola LIPIO UNNES Tahun 2012*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Muhyi, Muhammad Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta : PT Gramdia Widiasarana Indonesia.
- Rudiyanto dkk. 2012. Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Subaktian. 2000. *Kontribusi Togok Belakang dan Panjang Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Sepak Bola Tawaili*. Palu Sulawesi Tengah: FKIP Universitas Tadulako.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : PT Tarsito.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia, Osteologi, Arthologi dan Myologi*. Palembang : CV Dramata Kreasi Media.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.