

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL  
TENDANGAN PADA SEPAK BOLA SISWA SMP N 1 PAMPANGAN  
KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR TAHUN 2012**

**Skripsi Oleh :**

**AMRAN**

**NIM 060 9720 6002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

S  
796.334.07  
Amr  
h  
2012

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL  
TENDANGAN PADA SEPAK BOLA SISWA SMP N 1 PAMPANGAN  
KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR TAHUN 2012**

**Skripsi Oleh :**

**AMRAN**

**NIM 060 9720 6002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL TENDANGAN  
PADA SEPAKBOLA SISWA SMP N 1 PAMPANGAN KABUPATEN OGAN  
KOMERING ILIR TAHUN 2012**

**Skripsi oleh:**

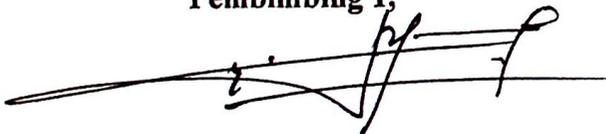
**AMRAN**

Nomor Induk Mahasiswa 060972060002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



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

**Pembimbing 2,**



**Drs. Meirizal Usra, M.kes.**  
NIP 196105281987021003

**Disahkan  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno**

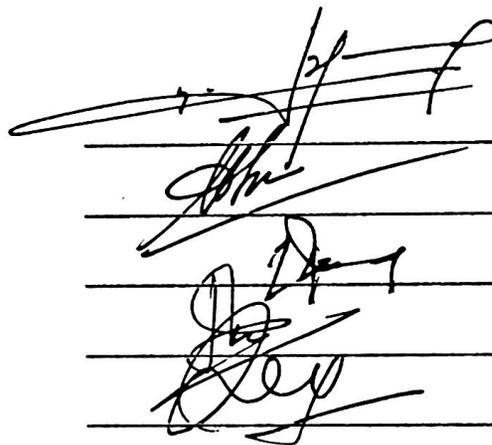
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat  
Tanggal : 08 Juni 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
2. Sekretaris: Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd
4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes.
5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.



Palembang, 28-6-2012  
Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP 195601241984031001

**Motto :**

*' Ya Allah berikanlah ilham untuk mensyukuri Nikmatnya yang telah engkau berikan kepadaku dan ayah ibuku dan untuk mengajarkan amal Sholeh yang engkau ridhoi dan masukkanlah aku dengan Rahmat-Mu kedalam golongan hamba-hamba-Mu yang Sholeh (Q.S. An-Naml, 19) '.*

*' Satu untuk semua, semua untuk satu '.*

**Kupersembahkan Kepada :**

- Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
- Kedua orang tuaku Ambon (Alm) dan Patimah (Alm)
- Istriku yang tercinta (Maryani) dan anak-anakku tersayang (Fery Farlincingian, S.Pd, Martina Siombing, dan Daniel Villareal Pangestu) yang selalu mendoakan dan tidak henti-hentinya memberikan semangat kepadaku
- Para pembimbing yang tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini
- Dosen-dosenku, terimakasih ilmu dan bimbingan yang kalian berikan kepadaku
- Teman-teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP UNSRJ yang kusagangi dan kubanggakan
- Anak-anak Didik SMP Negeri 1 Pampangan telah memberikan semangat
- Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namanya dan senantiasa berkembang sesuai kemajuan iptek

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP,) Universitas Sriwijaya.

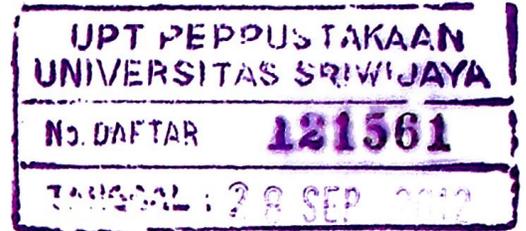
Dengan selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan petunjuk kepada penulis semenjak proses pengajuan judul sampai penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA. Ph,d selaku Dekan FKIP UNSRI.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan seluruh Bapak/ Ibu Dosen Prodi Penjaskes.
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Komering Ilir u.b. Kasubag Umum dan Kepegawaian Bapak Dedi Rusdianto, S.Pd, M.Si.
5. Bapak Zulkarnain. Tz, S.Pd selaku kepala SMP Negeri 1 Pampanga dan siswa SMP Negeri 1 Pampangan yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juni 2012  
Penulis,

Amran



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN DAN TERIMAH KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
a. Latar Belakang.....	1
b. Rumusan Masalah .....	3
c. Batasan Masalah.....	4
d. Tujuan Penelitian.....	4
e. Manfaat Penelitian.....	4

## **BAB II LANDASAN TEORI**

a. Pengertian Sepakbola .....	5
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	6
c. Kekuatan Otot Tungkai .....	7
d. Tendangan .....	10
e. Kerangka berpikir .....	11
f. Hipotesis .....	13

## **BAB III METODE PENELITIAN**

a. Populasi .....	14
b. Sampel dan Teknik Sampling .....	15
c. Variabel Penelitian .....	15
d. Metode Pengumpulan Data .....	16
e. Instrumen Penelitian .....	19
f. Metode Analisis Data.....	20

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

a. Hasil Penelitian .....	23
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	23
2. Diskripsi Data .....	24
3. Diskripsi Data Indeks Kekuatan Otot Tungkai .....	24
4. Diskripsi Data Indeks Hasil Tendangan Sepakbola .....	25

5. Uji Korelasi .....	25
6. Uji Signifikan .....	25
b. Pembahasan .....	26

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

a. Kesimpulan .....	28
b. Saran .....	28

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian .....	15
Tabel 2. Koefisien Korelasi <i>Product Moment</i> .....	20
Tabel 3. Diskripsi Data Indeks Kekuatan Otot Tungkai .....	24
Tabel 4. Diskripsi Data Hasil Tendangan Pada Sepakbola .....	25
Tabel 5. Uji Signifikansi .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Tungkai.....	12
Gambar 2. Alat <i>Leg Dynamometer</i> tes kekuatan otot tungkai .....	18
Gambar 3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.....	19
Gambar 4. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar .....	19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. **Daftar Riwayat Hidup**
2. **Surat Keterangan Pembimbing**
3. **Usul Judul Proposal**
4. **Surat Izin Penelitian**
5. **Surat Izin Penelitian Kepala Dinas Pendidikan**
6. **Foto SMP N 1 Pampangan**
7. **Foto Guru dengan Siswa**
8. **Foto Pengambilan Data**
9. **Data Penelitian**
10. **Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**
11. **Kartu Bimbingan**

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul " Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Pada Sepakbola Siswa SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2012 ". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola siswa SMP Negeri 1 Pampangan.

Penelitian merupakan Penelitian Eksperimen dengan menggunakan survey tes dan variabel yang diukur adalah kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Pampangan dengan jumlah 106, sampel penelitian ini di ambil 20 orang yang berusia 13-15 tahun dengan menggunakan teknik sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran dari masing-masing variable. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* tunggal pada taraf signifikansi 5 % yaitu sebesar  $r_{xy}$  (0,858), adapun  $r$  tabel dengan  $n$  sebanyak 20 untuk  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,423. Dengan demikian harga  $r$  hitung  $\geq r$  tabel. Harga  $r$  sebesar 0,858 menunjukkan adanya hubungan yang berarti. Kemudian uji signifikansi korelasi diperoleh sumbangan yang diberikan oleh prediktor X (kekuatan otot tungkai) adalah  $0,858 \times 100\% = 85,8\%$ , dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan (nyata) pada taraf kepercayaan 5%.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan korelasi *product moment*, setelah diuji keberartiannya dengan korelasi dan uji signifikansi 5% maka disimpulkan sebagai berikut: ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepak bola siswa laki-laki SMP Negeri 1 Pampangan Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir dan sumbangan yang diberikan oleh kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan adalah 85,8%.

*Kata Kunci : Kekuatan, Otot Tungkai, Hasil Tendangan , Sepakbola dan Siswa.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah (Depdikbud 1992:60). Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi mungkin. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan maksimal yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara disiplin dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional (Depdikbud 1992:63).

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran

masyarakat melalui olahraga sepakbola. Untuk itu sepak bola harus mendapat perhatian yang serius.

Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) termasuk kabupaten yang paling dekat dengan ibu kota provinsi Sumatera Selatan yaitu kota Palembang, namun prestasi atletnya khususnya pelajar belum begitu memuaskan di tingkat Propinsi maupun Nasional hal ini dapat kita lihat dari hasil kejuaraan pelajar di Palembang seperti : kejuaraan tingkat SD, SMP, SMA maupun POPDA. Pada beberapa cabang olahraga belum menunjukkan prestasi yang memuaskan.

Djawad (1981 :29) mengatakan bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari beberapa bagian, yaitu : 1) menendang bola; 2) menerima bola; 3) menggiring bola ; 4) merebut bola ; 5) menyundul bola ; 6) gerak tipu dengan bola; 7) lemparan kedalam ; dan 8) teknik penjaga gawang (Depdikbud 1992:65). Seperti teknik menendang bola, meliputi menendang dengan kaki sebelah dalam, menendang dengan punggung kaki, menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, menendang dengan ujung sepatu dan menendang dengan tumit, (Sukintaka, 1982 : 73)

Teknik tersebut merupakan hal mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola, disamping hal lain misalnya taktik-taktik dan strategi permainan yang dapat menghantarkan pada suatu kemenangan. Apabila dari beberapa teknik dasar tersebut dikuasai oleh pemain sepakbola dengan baik, maka pemain tersebut dapat bermain dengan baik pula.

Manusia bergerak karena adanya kekuatan sedangkan otot tungkai adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik. Mengapa? Pertama, karena otot tungkai merupakan daya penggerak aktivitas fisik, kedua adalah karena kekuatan otot tungkai memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, ketiga, oleh karena itu dengan kekuatan otot tungkai dalam permainan sepakbola atlet dapat melakukan tendangan dengan kuat, demikian pula dapat membantu memperkuat sendi-sendi. Tungkai dalam kamus Bahasa Indonesia diartikan “Kaki” (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Mengingat pentingnya kekuatan otot untuk bergerak dan termasuk menendang bola, untuk itu perlu dikaji sampai berapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai *“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Pada Sepakbola Siswa SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2012 “*.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola?
2. Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola?

### **1.3. Batasan Masalah**

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian, maka penulis membatasi masalah agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, adapun masalah yang akan diteliti adalah : Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola siswa SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2012.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan terhadap hasil tendangan pada sepakbola siswa SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2012 ?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk : Mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan pada sepakbola.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari Penelitian ini adalah dapat menjadi masukan :

1. Bagi para pendidik, pelatihan dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses pembuatan program latihan.
2. Bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Anna, 1985. *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar*. Jakarta: PT. Sastra Budaya.
- Depdikbud, 1991/1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- .....,1972. *Pedoman Mengajar Olahraga*, Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda.
- Djawad dkk, 1981. *Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta : Intan Permata. Jilid kedua.
- Harsono, 1982. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Moeljono Wiryoseputro, Slamet Suherman. 1996. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Sardjono. 1988. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta. Semarang, Oktober 2007.
- Sayoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Bahasa Press.
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sumber Widya. Depdikbud, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.