

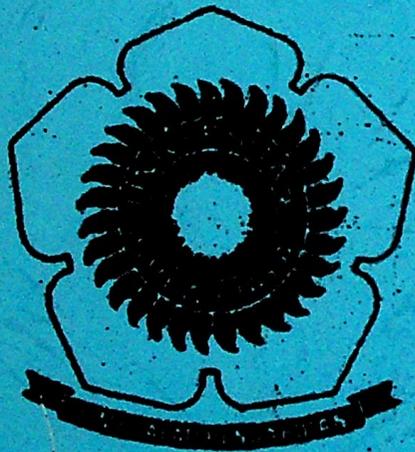
**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK  
DENGAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMA  
NEGERI 4 OKU**

**SKRIPSI OLEH :**

**RIDHO GUSTI AGUNG**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406062**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

REL: 22581 / 23075

796.334.07  
Rid  
h  
2013

C. 140001.

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK  
DENGAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMA  
NEGERI 4 OKU**

**SKRIPSI OLEH :**

**RIDHO GUSTI AGUNG**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406062**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK  
DENGAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMA  
NEGERI 4 OKU**

**Skripsi Oleh:**

**RIDHO GUSTI AGUNG**

**NIM. 06091406062**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Di Setujui :**

**Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Syafarudin, M.Kes**  
**NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing II**



**Dra. Marsiyem, M.Kes**  
**NIP. 195312121982032001**

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

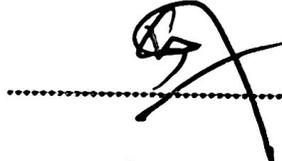
**Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 10 Desember 2013**

**Tim penguji :**

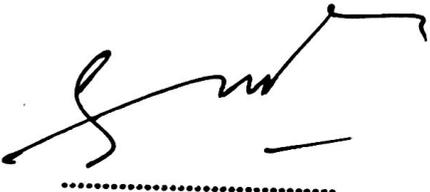
**1. Ketua : Drs. Syafarudin, M.Kes**



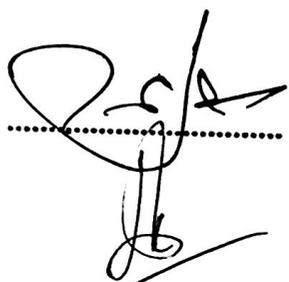
**2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes**



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



**4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**



**5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**



**Palembang, 27 Desember 2013**  
**Disetujui oleh**  
**Ketua Program Studi**  
**Pend. Jasmani dan Kesehatan**



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

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Ridho Gusti Agung

Nim : 06091406062

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok dengan Hasil Tendangan Sepak Bola Siswa Putra SMA Negeri 4 OKU

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan penelitian pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Desember 2013



Ridho Gusti Agung

*Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :*

- ❖ *Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW*
- ❖ *Ayahanda (M.Rozali Ibrahim) dan ibunda (Bariah) yang sangat ku sayangi, terima kasih untuk cinta, kasih, do'a dan pengorbanan yang telah dicurahkan untukku, serta dukungan yang diberikan baik materi maupun rohani dan kesabaran.*
- ❖ *Adik-adikku (Citra Duhana dan Raja Bildhuri Albar) yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- ❖ *Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah membimbingku dengan sabar*
- ❖ *Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai ketua Prodi Penjaskes dan selaku dosen penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya*
- ❖ *Sahabat-sahabat ku Abu, Teguh, Masagus, Prima, Fery Andika, Meilani, Dewi, Fahmi, Taufik, Supriadi, Edy, Joni, Mahfud, Ando, Zaenal, dan tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah meberikan aku semangat*
- ❖ *Teman-teman ku khususnya kelas `B di penjaskes 09 Unsri*
- ❖ *Almamaterku*

*Motto*

- ❖ *Sampaikan walau satu ayat*
- ❖ *Hidup adalah tantangan maka hadapilah*
- ❖ *Satu hal yang membuat jauh dari kata sukses adalah terlalu banyak alasan*
- ❖ *Lebih baik terlambat dari pada tidak sama sekali*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam atas berkat dan rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah” Hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan tolok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat 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. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis ini juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak DRS. Waluyo, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Hafazuddin, S.Pd., M.Si selaku kepala sekolah dan Bapak Ervian Agus, S.Pd selaku guru guru penjaskes di SMA Negeri 4 OKU yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satupersatu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya.

Palembang,  
Penulis

2013

Ridho Gusti Agung

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Hakikat Sepak Bola .....	7
2.2 Hakikat Tendangan Sepak Bola.....	8
2.2.1 Pengertian Tendangan .....	8
2.2.2 Teknik-teknik Tendangan Sepak Bola.....	9
2.2.3 Tahapan Tendangan Sepak Bola.....	10

2.2.4	Ketepatan Menendang .....	11
2.3	Power Otot Tungkai. ....	11
	2.3.1 Pengertian Power .....	11
	2.3.2 Otot Tungkai .....	13
2.4	Kelentukan Togok. ....	15
2.5	Kerangka Berfikir .....	16
2.6	Hipotesis .....	18
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>20</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	20
3.2	Tempat Penelitian .....	20
3.3	Rancangan Penelitian .....	20
3.4	Variabel Penelitian .....	21
3.5	Definisi Operasional Penelitian.....	21
3.6	Populasi dan Sampel .....	22
	3.6.1 Populasi .....	22
	3.6.2 Sampel .....	22
3.7	Jenis dan Sumber Data .....	22
	3.7.1 Jenis Data .....	22
	3.7.2 Sumber Data .....	23
3.8	Instrumen Penelitian .....	23
3.9	Teknik Analisis Data .....	25
	3.9.1 Uji Normalitas Data .....	26
	3.9.2 Uji Linieritas .....	27
	3.9.2 Uji Hipotesis Data .....	28
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	30
	4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	30

4.1.2	Data Hasil Penelitian .....	30
4.1.3	Uji Normalitas Power Otot Tungkai.....	31
4.1.4	Uji Normalitas Kelentukan Togok.....	32
4.1.5	Uji Normalitas Tes Tendangan Sepak Bola.....	34
4.1.6	Uji Linieritas .....	35
4.1.7	Metode Analisis Data.. .....	35
4.2	Pembahasan .....	36
4.2.1	Pembahasan Hubungan antara power otot tungkai dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU.....	36
4.2.2	Pembahasan Hubungan antara kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU .....	37
4.2.3	Pembahasan Hubungan antara power otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU..	38
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>40</b>
5.1	Simpulan .....	40
5.2	Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	29
2. Rangkuman pengujian hubungan power otot tungkai dengan hasil tendangan sepak bola .....	31
3. Rangkuman pengujian hubungan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola .....	33
4. Rangkuman pengujian hubungan power otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola.....	34
5. Tabel ANAVA .....	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Tendangan dengan kaki bagian dalam.....	9
2. Gambar 2 Tendangan dengan kaki bagian samping luar.....	10
3. Gambar 3. Tendangan dengan kura-kura kaki.....	10
4. Gambar 4. Otot tungkai bagian atas.....	13
5. Gambar 5. Otot tungkai bagian bawah.....	15
6. Gambar 6. Desain coresional.....	10
7. Gambar 7. Vertical jump test.....	23
8. Gambar 8. Sit and reach test.....	24
9. Gambar 9. Target Gawang.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	44
2. Daftar nama dosen pembimbing.....	45
3. Pengesahan usul judul skripsi.....	49
4. Pengesahan seminar proposal.....	50
5. Surat Pengesahan telah diseminarkan.....	51
6. Surat Surat keputusan pembimbing skripsi.....	52
7. Surat izin penelitian universitas Sriwijaya.....	53
8. Surat izin penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten OKU.....	54
9. Gambar penelitian di lingkungan sekolah SMA Negeri 4 OKU.....	55
10. Gambar perlengkapan tes .....	59
11. Data hasil tes vertical jump, sit and reach dan tes tendangan sepak bola.....	60
12. Surat penelitian di SMA Negeri 4 OKU.....	62
13. Analisis data .....	63
14. Uji normalitas sample tes power otot tungkai (vertical jump).....	65
15. Uji normalitas sample tes kelentukan togok (sit and reach).....	69
16. Uji normalitas sample tes tendangan sepak bola.....	73
17. Hubungan antara $x^1$ dan .....	77
18. Hubungan antara $x^2$ dengan $y$ .....	77
19. Kartu Bimbingan .....	78

### Abstrak

Penelitian ini berjudul “hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU”. Rumusan masalah dalam penulisan ini adalah apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif corasional bertujuan untuk menggambarkan seberapa erat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sampel penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasional, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola sebesar 0,63. Maka hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU.

**Kata kunci :** *Power* otot tungkai, kelentukan togok, tendangan sepak bola

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mengolah tubuh kita menjadi lebih baik. Seperti yang dinyatakan oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional, bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan *social*”. Sedangkan menurut Tohidin (2007:5), “Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar dengan cara-cara tertentu dan berdayaguna untuk memelihara dan meningkatkan kualitas manusia”.

Olahraga memiliki pengaruh yang sangat besar bagi tubuh kita apabila dilakukan dengan benar. Seperti yang diutarakan oleh Bucher (dalam Supandi, 1991:37 ) bahwa,

Keuntungan biologic yang didapat dari olahraga seperti, pengaruh gerak terhadap kesehatan umum dan otot jantung, pengaruh terhadap volume darah per denyut jantung, pengaruh terhadap frekuensi denyut nadi, pengaruh terhadap darah, pengaruh terhadap tekanan darah atau arteri, pengaruh terhadap butir-butir darah merah, pengaruh terhadap darah putih, pengaruh terhadap pernafasan, dan pengaruh terhadap otot.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya dilakukan untuk memperoleh kesehatan, pendidikan, atau rekreasi saja, tetapi juga dilakukan untuk memperoleh sebuah prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut.

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia. Baik anak-anak, remaja dan ataupun orang dewasa sangat senang memainkan permainan ini. Begitu populernya, sehingga sangat sering dibuat kompetisi-kompetisi baik dari tingkat desa, kota ataupun di tingkat provinsi. Sehingga bisa dikatakan “sepak bola adalah segala sesuatunya bagi semua orang” (Batty, 2011:6).

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepak bola. “Untuk dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah tehnik merupakan salah satu syarat menentukan” (Darwis, 1999:12).

Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol. Dan setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol tersebut. Ini berarti bahwa latihan menendang bola mau tak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepak bola (Batty, 2011:9).

“Tendangan adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki “(Yulifri dan Arsil, 2011:82—83). Tujuan menendang bola adalah untuk memberikan bola kepada teman, untuk memasukkan bola ke gawang, untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran, untuk melakukan pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri (Yulifri dan Arsil, 2011:82—83).

Dari pengamatan yang peneliti lakukan di SMA Negeri 4 OKU, masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan tendangan yang baik. Masih banyak siswa yang belum mampu menendang bola mendekati atau bahkan melebihi garis tengah lapangan sepak bola. Padahal kemampuan tendangan merupakan aspek terpenting dalam permainan sepak bola.

Untuk mendapatkan tendangan sepak bola yang jauh dan keras, terlebih dahulu pemain harus memiliki otot-otot yang kuat, terutama otot tungkai. Seperti yang diutarakan Nala (2011:111), “bagi pemain sepak bola diperlukan otot tungkai yang kuat untuk menendang”. Dengan otot yang kuat dan dilakukan dengan cepat, maka akan tercipta daya ledak atau *power* (Harsono, 1988:25).

Dalam sebuah tendangan sepak bola, arah gerakan bola yang ditendang ditentukan oleh kekuatan yang diarahkan untuk menendang. Bola akan lari menjauh dari arah tendangan. Cepat atau lambatnya bola ditentukan oleh kuat atau tidaknya tendangan yang mengenainya. Kekuatan otot tungkai dihasilkan dari kontraksi-kontraksi otot-otot yang ada pada tungkai untuk menggerakkan tungkai melakukan ayunan ke depan dengan tujuan menendang bola. Semakin kuat otot tungkai melakukan ayunan tendangan dan dilakukan dengan cepat, maka semakin cepat bola bergerak.

Selain *power* otot tungkai, kelentukan juga dapat berpengaruh pada hasil tendangan sepak bola. *Fleksibilitas* sangat penting terutama untuk mempermudah gerakan, mengurangi kekakuan yang dapat meningkatkan efisiensi kerja otot. Di samping itu, kelentukan juga dapat meningkatkan kekuatan, dayatahan, kecepatan, dan keterampilan gerak (Sukirno, 2011:72—73).

Menurut Harsono (1988:24), mengungkapkan bahwa “kelentukan mengacu kepada luas-sempitnya ruang gerak sendi. *Fleksibilitas* atau kelentukan adalah luas bidang gerak maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan dari luar tubuh.

Dalam kaitannya dengan sepak bola khususnya menendang, dibutuhkan kelentukan tubuh. Pada saat menendang tubuh harus condong ke depan dan tentunya dalam keadaan elastic. Otot-otot yang ada pada bagian *vertebrae* akan membantu pada saat melakukan suatu tendangan, karena apabila dalam melakukan suatu tendangan badan terasa kaku, maka hasil bola yang ditendang tidak akan optimal. Dengan demikian, kelentukan togok dapat membuat tubuh dengan mudah mengatur posisi tubuh pada saat melakukan gerakan menendang bola sesuai dengan yang diinginkan dan diarahkan agar tembakan yang dihasilkan bisa maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola. Maka penelitian ini diberi judul "Hubungan *power* otot tungkai dan keelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra di SMA Negeri 4 OKU".

Berdasarkan uraian di atas, alasan pemilihan judul dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa teknik tendangan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola
2. Penguasaan teknik dasar yang baik, akan dapat mengembangkan permainan dengan baik
3. Hasil tendangan dipengaruhi oleh *power* otot tungkai dan keientukan togok

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat dikemukakan adalah kurangnya kemampuan tendangan sepak bola siswa putra di SMA Negeri 4 OKU.

Kurangnya kemampuan tendangan sepak bola siswa putra di SMA Negeri 4 OKU tidak terlepas dari beberapa factor yang menentukan yang diantaranya, motivasi dalam latihan, sarana dan prasarana latihan, bakat dan kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, serta koordinasi, panjang tungkai, metode latihan fisik dan teknik melakukan tendangan.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi hanya pada hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola siswa putra SMA Negeri 4 OKU.

## 1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan sepak bola?
2. Apakah ada hubungan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola ?
3. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan sepak bola
2. Hubungan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola
3. Hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil tendangan sepak bola

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan :

1. Dapat menjadi sumber informasi bagi pemain tentang *power* otot tungkai dan kelentukan togok dalam kaitannya dengan hasil tendangan sepak bola
2. Dapat menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih sepak bola untuk dijadikan sebagai pertimbangan dalam pembinaan dan program latihan selanjutnya
3. Dapat menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Batty, Eric C. 2011. *Latihan Metode Baru SepakBbola*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri bahan kuliah olahraga di ITB Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali Pers
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Soejoedi, Imam. 1979. *Permainan dan Metodik*. Bandung : Remadja Karya Offset
- Subardi dan Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten : Intan Pariwara
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sudijono, Anas. 2011. "Pengantar Statistik pendidikan". Jakarta: Raja gravindo Persada.
- Sudjana. 2005. "Metoda Statistika". Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya

- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press
- Tohidin, Didin. 2007. *Adaptasi Fisiologi dalam Olahraga*. Padang : Wineka Media
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yudiana, dkk. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan