



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA KLUB JUVENILLE KABUPATEN
SELUMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

FACHRURROZI MUNANDAR

NPM : A1H010050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Fachrurrozi Munandar

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010050

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA KLUB JUVENILLE KABUPATEN SELUMA

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, 2 Juni 2014




Fachrurrozi Munandar
NPM A1H010050

Motto :

- *Jangan pernah menyerah dengan apa yang menghalangi tujuan kita untuk sukses dan maju, terus berusaha sampai apa yang kita inginkan dapat tercapai.*
- *Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan apabila engkau telah selesai dari sesuatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain dan hanya kepada Tuhan- Mu lah engkau berharap (Q.S AL-INSYIRAH 6-8).*
- *Berusahalah kamu untuk dunia mu seolah- olah engkau dapat hidup selama- lamanya dan berusahalah kamu untuk akhiratmu seolah- olah kamu akan mati esok pagi. (Sabda Nabi Muhammad SAW)*

Karya ini Kupersembahkan Kepada :

- *Ayah dan Ibu (Astamun & Rusia) yang telah memberikan Do'a dan segalanya demi kebahagiaan dan keberhasilanku.*
- *Ayuk Eka dan kk ipar Aan yang selalu memberikan semangat dan motivasiku. Adik ku Fadli, lia dan keponaan zia yang selalu menjadi kebanggaanku.*
- *Bidadari Pendampin Hidupku Nanti (.....)*
- *Keluarga Besar Rozi dari keluarga Ayah dan Ibu.*

- *Kak Arzain Zamhari yang selalu membimbingku.*
- *Kakak- Kakak, Temen-Temen Kantor KJPP Bengkulu yang telah memberikan do'a, semangat dan motifasinya.*
- *Geng sejatiku yang selalu ada dalam kondisi apapun Aang Sky, Dedek Sebakul, Ahyar doank, Widaniati, Adek Evi, Samuel, Rahmat Mx, Wahyu Hendra Atmajaya, Bobby.*
- *Teman- teman Penjas spesial Tarkam Doli, Endang, Epo, Doni Ashandika, Doni Vernando, Rudi, Aziz, Mufran, Arip, Okta dan terutama anak-anak penjas angkatan 2010 baik kelas B maupun kelas A.*
- *Teman- teman KKN Ridho, Rizki, Febi, Siti, Yuliza, Egis, Restu, Anting.*
- *Teman- teman PPL MAN 1 Model Benkulu.*
- *Terimakasih atas bantuannya Wan Zanili, Anggota Karangtaruna Talang Tinggi, dan teman – teman yang lainnya.*
- *Klub Sepak Bola KU 84 Putra Gading.*
- *Klub Sepak Bola Ps Fkip.*
- *Kelurga Besar Klub Juvenile Ds. Talang Tinggi Kabupaten Seluma.*

ABSTRAK

FACHRURROZI MUNANDAR : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negri Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan yang terjadi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dalam olahraga Sepak Bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma. Metode yang dipakai adalah metode deskriptif korelasional, karena pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabelnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepak Bola Juvenile Kabupaten Seluma, dengan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan tes Lompat Tegak (*vertical jump*), keseimbangan menggunakan tes berdiri dengan satu kaki / jinjit (*stork stand*) dan jauhnya tendangan menggunakan tes melakukan tendangan ke bola sejauh mungkin. Berdasarkan hasil penelitian korelasi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dengan menggunakan rumus korelasi berganda 3 variabel, maka diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan $0,79 > 0,374$, hubungan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan $0,76 > 0,374$ dan besarnya hubungan yang diberikan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan $0,84 > 0,374$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dan tidak dapat menerima hipotesis (H_0) dan menerima hipotesis (H_a) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada pemain sepak bola klub Juvenile Kabupaten Seluma.

Kata kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Jauhnya Tendangan.

ABSTRACT

FACHRURROZI MUNANDAR: *Relationship Between Limb Muscle Strength and Balance Against The sheer Kick In Soccer Games Seluma District Juvenile Club. Bengkulu: Bachelor of Physical Education and Health, University of Bengkulu Negri, 2014.*

This study aims to gain an overview of the relationship between leg muscle strength and balance to kick away in a sport Football Club Juvenile Seluma District. The method used is descriptive correlational method, because basically this study aims to determine whether there is any relationship between the variables. The population in this study is the District Juvenile Football athlete Seluma, with a total sampling technique. The samples used were the entire population of 30 people. The instrument in this study using the test and measurement of leg muscle strength using a test jump Portrait (vertical jump), balance use the test stand with one foot / toe (stork stand) and kick away using the test to kick the ball as far as possible. Based on the research results of the correlation between muscle strength and balance terhadap away leg kick by using multiple correlation formula 3 variables, the obtained $r_{hitung} > r_{tabel}$ the relationship of leg muscle strength to kick away $0.79 > 0.374$, the equilibrium relationship kicks away $0.76 > 0.374$ and the magnitude of the relationship given leg muscle strength and balance to kick away $0.84 > 0.374$ so it can be concluded that there is a significant relationship between leg muscle strength and balance to kick away and can not accept the hypothesis (H_0) and accept the hypothesis (H_a) There is a relationship between leg muscle strength and balance to kick away at the Juvenile club soccer player Seluma District.

Keywords: Limb Muscle Strength, Balance, The sheer kick.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma dapat diselesaikan sesuai rencana. Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangannya, walaupun hal ini sudah merupakan usaha yang maksimal dari penulis.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
2. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
3. Drs. Santun Sihombing, M.Si sebagai Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Dra. Yarmani, M.Kes sebagai Pembimbing II dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu pendidikan di Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi motivasi.
7. Kepala pelatih dan pemain PS Juvenile Kabupaten Seluma yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa S1 yang telah membantu dan menyumbangkan pikirannya.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan peningkatan mutu pembinaan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Bengkulu, 2 Juni 2014

Fachrurrozi Munandar

NPM A1H010050

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRAK</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Sejarah Sepak Bola Juvnille	8
2. Hakekat Sepak Bola.....	10
3. Kekuatan Otot Tungkai.....	11
4. Faktor yang Mempengarui Kekuatan Otot Tungkai	12
5. Keseimbangan.....	13
6. Teknik menendang	14
7. Metode Latihan.....	16
8. Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya	

tendangan..	17
9. Hubungan antara keseimbangan terhadap jauhnya tendangan.....	18
10. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan Terhadap jauhnya tendangan.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berfikir	20
D. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional	26
F. Jenis dan Sumber Data.....	27
G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	28
H. Uji Normalitas Dan Homogenitas	36
I. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PEMBAHASAN	41
1. Deskripsi Data.....	41
2. Uji Syarat Statistik Korelasional.....	42
3. Uji Normalitas	43
4. Uji Homogenitas	52
5. Uji Korelasional	55
6. Uji Korelasi Berganda.....	61
7. Pengujian Hipotesis.....	62
B. PEMBAHASAN PENELITIAN.....	62

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA.....	68
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	70
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	21
2. Foto Klub Juvenile	10
3. Gambar Otot Tungkai.....	12
4. Gambar Keseimbangan	14
5. Gambar Teknik Tendangan.....	16

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Table populasi pemain Klub Juvenile Kabupaten Seluma.....	25
2. Norma kekuatan otot tungkai <i>vertical jump</i>	31
3. Norma keseimbangan <i>Stork stand</i>	34
4. Norma penilaian jauhnya tendangan	36
5. Pedoman untuk memberikan intepretasi koefesien korelasi.....	39
6. Uji normalitas <i>lilliefors</i> kekuatan otot tungkai	45
7. Uji normalitas <i>lilliefors</i> keseimbangan	48
8. Uji normalitas <i>lilliefors</i> jauhnya tendanga.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Sampel Penelitian	69
2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	70
3. Hasil Tes Keseimbangan.....	71
4. Hasil Tes Jauhnya Tendangan.....	72
5. Uji lilifors Tes Kekuatan Otot Tungkai	73
6. Uji lilifors Tes Keseimbangan Tubuh.....	74
7. Uji lilifors Tes Jauhnya Tendagan	75
8. Tabel Korelasi Kekuatan Otot tungkai dan Jauhnya Tendangan	76
9. Tabel Korelasi keseimbangan dan Jauhnya Tendangan.....	77
10. Tabel Korelasi Kekuatan Otot tungkai dan Keseimbangan	78
11. Perhitungan Instrumen Tes Reabilitas kekuatan otot tungkai.....	79
12. Perhitungan Instrumen Tes Validitas kekuatan otot tungkai	81
13. Perhitungan Instrumen Tes Reabilitas keseimbangan	83
14. Perhitungan Instrumen Tes Validitas keseimbangan	85
15. Surat keterangan dari klub Juvenile.....	86
16. Surat izin penelitian dari Universitas Bengkulu.....	87
17. Surat izin penelitian dari Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu	88
18. Tabel Nilai Uji lilifors.....	89
19. Nilai-nilai <i>r Product Moment</i>	90
20. Tabel distribusi t.....	91
21. Tabel distribusi f	92
22. Foto Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Andi cipta nugraha (2012: 9)

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah kekuatan otot tungkai dan keseimbangan apabila kita menguasainya, maka kita dapat bermain dengan baik .

Untuk dapat bermain dengan baik diperlukan juga pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain

dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menendang bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol.

Sepakbola klub Juvenile berada di desa Talang tinggi kecamatan Seluma barat kabupaten Seluma kota Bengkulu, berdirinya klub Juvenile karna inisiatif para pemuda desa Talang tinggi tahun 1992 yang ingin membuat suatu persatuan para pemuda kemudian terbentukla suatu klub bola, program pembentukan klub juvenile sangat disetujui oleh kades Talang tinggi dan prangkat desa, dalam pembentukan lapangan klub juvenile dibantu dengan masuknya PT Pir, karna PT Pir inila yang membantu dalam pembuatan pasilitas lapangan dan sampai priode saat ini klub juvenile dipimpin oleh Zanili selaku kades Talang tinggi . Nama Juvenile diambil dari kamus bahasa inggris yang berarti sekumpulan para pemuda meski sampai saat ini pasilitas-pasilitas belum begitu memadai tetapi tidak melunturkan semangat para pemain klub juvenile dalam berlatih untuk menjadi yang terbaik dan pada saat latihan seperti kekuatan otot tungkai, menjaga keseimbangan tubu dan jauhnya tendangan belum begitu diperhatikan baik dari pelatih maupun pemain itu sendiri.

Disamping itu permainan sepakbola menendang merupakan teknik pertama yang digunakan dalam permainan sepak bola dan harus mempunyai otot tungkai yang kuat agar bisa menentukan jauh hasil tendangan bola seorang pemain, sebab bagian otot tungkai dan keseimbangan dalam menendang bola sangat berpengaruh untuk menendang bola sejauh mungkin. Jauhnya tendangan bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja seperti pada saat ingin

mengumpan jauh atau melakukan tendangan dari luar kotak pinalti untuk menciptakan gol.

Untuk dapat menendang bola dengan jauh perlu latihan yang terus menerus dengan memperhatikan hal-hal antara lain:

1. Kekuatan otot tungkai seorang pemain harus lebih kuat seperti dengan latihan menggunakan beban dan peran keseimbangan juga menentukan jauh tidaknya hasil tendangan.

2. Posisi badan antara mau melakukan tendangan, pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat kearah yang mau dituju dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan agar lebih maksimal dalam melakukan tendangan.

Kekuatan otot tungkai adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang. Otot diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu otot lurik, otot polos dan otot jantung. Otot menyebabkan pergerakan suatu organisme maupun pergerakan dari organ dalam organisme tersebut. Sistem otot adalah sistem organ pada manusia yang mengizinkan makhluk tersebut bergerak. Otot yang kuat dan bagus dapat diperoleh dengan kalori yang memadai, cairan, protein dan latihan fisik untuk memperkuat otot. Minum banyak cairan, makan makanan kaya energi yang tepat bersama dengan latihan fisik dapat membuat otot tungkai lebih berotot dan kuat.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan melibatkan berbagai

gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis : kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki); keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak.

Selain itu apabila kondisi fisik atlet baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih. Secara psikologi ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan–tantangan latihan dan pertandingan.

Jadi kekuatan otot dan keseimbangan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan dan keseimbangan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain.

Dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki jauhnya tendangan, untuk itu penulis tertarik dengan penelitian dengan judul : Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub Juvenile Kabupaten Seluma.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa masalah yang diidentifikasi oleh peneliti yaitu :

1. Kurangnya kesadaran dan motivasi atlet dalam mengikuti latihan
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar, dimana teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting yang harus dikuasai dan dimiliki oleh para atlet sepak bola.
3. Kemampuan pelatih yang kurang memahami kondisi atlet
4. Kekuatan otot tungkai, keseimbangan sangat menentukan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola.
5. Sarana dan prasarana yang masih kurang

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda kiranya perlu kita berikan batasan-batasan permasalahan sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Pembatasan masalah adalah sebagai berikut:

“Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma.
2. Bagaimana hubungan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma.
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma.
3. Untuk Mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub Juvenile Kabupaten Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Untuk klub menambahkan ilmu pengetahuan dari kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dalam melakukan jauhnya tendangan.
2. Pelatih, sebagai masukan yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meraih prestasi dalam sepak bola.
3. Untuk mahasiswa, Sumbangan informasi bagi mahasiswa atau lulusan Universitas Bengkulu Program S-1 Penjaskes di-Propinsi Bengkulu dalam melaksanakan kegiatan atau proses belajar mengajar dan melatih khususnya untuk meningkatkan prestasi sepak bola.
4. Sebagai acuan atau dasar bagi peneliti berikutnya, baik untuk penulis sendiri maupun penulis yang lain yang berminat soal olahraga terkhusus pada sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Sepakbola Juvenile

Pada mulanya orang – orang di pedesaan kabupaten seluma tepatnya di desa talang tinggi hanya ingin mencari hiburan untuk waktu senggang habis bekerja, karna mayoritas penduduk desa talang tinggi kabupaten seluma bekerja di Pt Pir pekerjaannya dari pagi sampai jam 15 wib, jadi kebiasaan dari jam 16 wib sampai hamper magrib mereka bermain bola . Terbentuknya klub sepak bola karna ada orang imigran dari medan yang bernama Salim, karna salim yang sangat mempunyai keinginan mendirikan sebuah klub sepak bola di desa talang tinggi kabupaten seluma dan akhirnya keinginan salim yang kuat dan didukung para pemuda terbentuklah sebuah klub yang berdiri tanggal 07 bulan 02 tahun 1992, tetapi klub tersebut belum mempunyai lapangan karna waktu saat itu baru menggunakan lahan tana warga yang kosong dan untuk fasilitas masih sangat minim hanya mengandalkan dari salim dan sumbangan para pemain untuk membeli bola, dalam perencanaan pembuatan lapangan salim membuat proposal kemudian di ajukan kepada Pt Pir agar bisa membantu dalam pelaksanaan pembuatan lapangan dan Pt Pir tersebut akhirnya menerima proposal dalam membuat lapangan, pada tahun 1993 terbentuklah lapangan untuk tempat para pemain berlatih.

Seiring waktu berjalan klub tersebut menyepakati untuk nama klub yaitu Juvenile yang berarti sekumpulan para pemuda , nama Juvenile di ambil dari kamus bahasa inggris dan orang yang memberikan nama Juvenile adalah Asan Hasri dan dia juga selaku pemain juvenile itu sendiri, klub Juvenile mempunyai pelatih Marta dari Kota Bengkulu yang di danai oleh Salim.

Saat jabatan kades Dayat pertama kali klub Juvenile mengadakan kompetisi antar desa yaitu talang tinggi kab yang pesertanya dari desa tetangga -tetangga itu sendiri, pada kompetisi itu yang mendaftar sebagai peserta yaitu dari tuju desa diantaranya Desa Pagar Agung, Desa Air Latak, Desa Talang Perapat, Desa Suka Sari, Desa Lunjuk, Desa Sengkuang dan Desa Tumbuan. Pada kejuaraan tersebut yang menjadi juara satu Desa Suka Sari, Juara dua Juvenile, dan juara tiga Desa Talang Perapat, jadi pertama kali mengadakan kejuaraan Juvenile mendapatkan juara kedua.

Bergantinya kades dari Dayat ke Khairil Tuspardi Klub Juvenil membentuk Juvenile Junior yang di bina oleh Buyung Ardi untuk sebagai generasi penerus Juvenile kedepannya dan pada pendanaan klub junior Juvenil di bantu Pt Pir seperti pasilitas bola, Pluit dan lainnya.

Masa redupnya Klub Juvenile pada saat Pt Pir meninggalkan desa Talang tinggi Kabupaten Seluma, karna dari segi pendanaan menjadi labil kontrak pelatih jadi tersendat dan lebi paranya lapangan di alikan menjadi SMP.

Dari kades Khairil Tuspardi berali ketangan Zanili tahun 2013 Klub Juvenile mulai melakukan renopasi seperti pembuatan lapangan dan mulai mengikuti

turnamen-turnamen kemudian program Zanili untuk membangkitkan semangat para pemain Juvenile zanili mendanai untuk mengambil pemain dari Kota seperti Doli, Endang, Marda , Epo dan program tersebut cukup berhasil dalam membangkitkan semangat para pemain Juvenile lagi.

Foto klub Juvenile tahun 2014 mendapatkan juara tiga di Dermayu Cab



2. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA. Permainan sepak bola bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini lebar 50-100 yard dan panjang 100-300 yard. Gawang tempat

mencetak gol terletak dibagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring dengan berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie(2013 : 9).

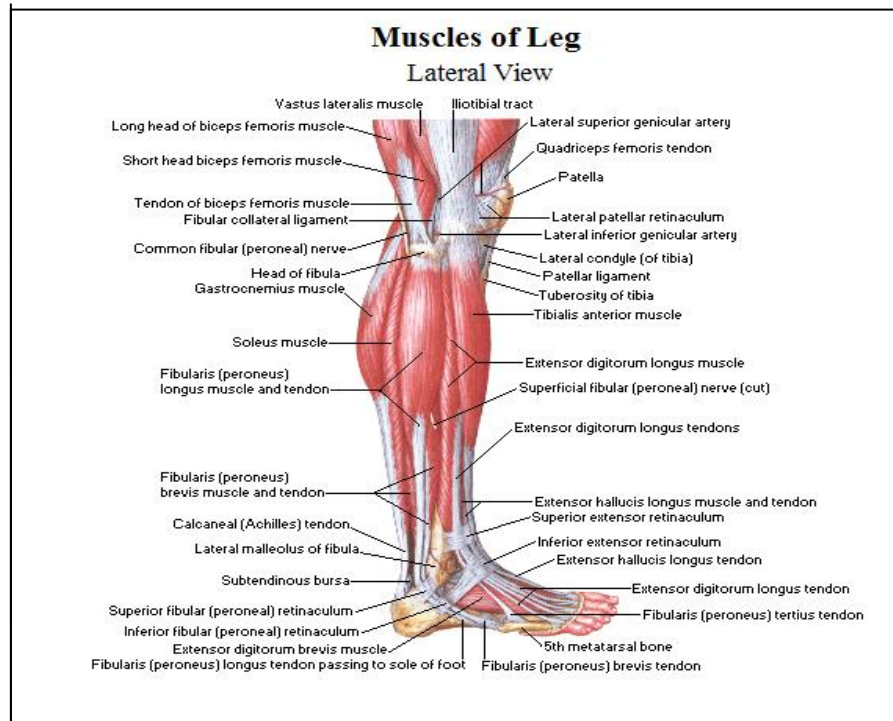
Jadi permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya sendiri tidak kemasukan bola.

3. Kekuatan otot tungkai

Menurut Gladi (2003) kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Oleh karna itu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi.

Dari pengertian kekuatan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan, Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga terutama cabang sepak bola.

Gambar Otot Tungkai :



Sumber : (<https://www.google.com/#q=GAMBAR+OTOT+TUNGKAI>)

4. Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai yang paling menonjol adalah usia manusia itu sendiri dan kekuatan otot tungkai apabila tidak terlatih dengan beban, maka pada usia 25 tahun kekuatan akan mengalami penurunan. Larssen dalam Dova (2006), dalam penelitiannya ditemukan kekuatan statis dan dinamis terlihat meningkat secara bermakna pada usia 20-29 tahun, sisa-sisa peningkatan kekuatan dan kecepatan dilanjutkan hampir konstan sampai pada usia 40-49 tahun,

kemudian pada usia 50 tahun, kekuatan menurun secara bermakna seiring bertambahnya usia.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:39), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.

Kemampuan untuk menyeimbangkan masatubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak dan dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat.

Gambar Keseimbangan :



Sumber: (<https://www.google.com/search?q=KESEIMBANGAN+TUBUH>)

6. Teknik menendang

Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh Danny Mielke (2007).

Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

a. Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu

diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40 dengan garis lurus arah bola.

b. Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan.

c. Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

d. Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

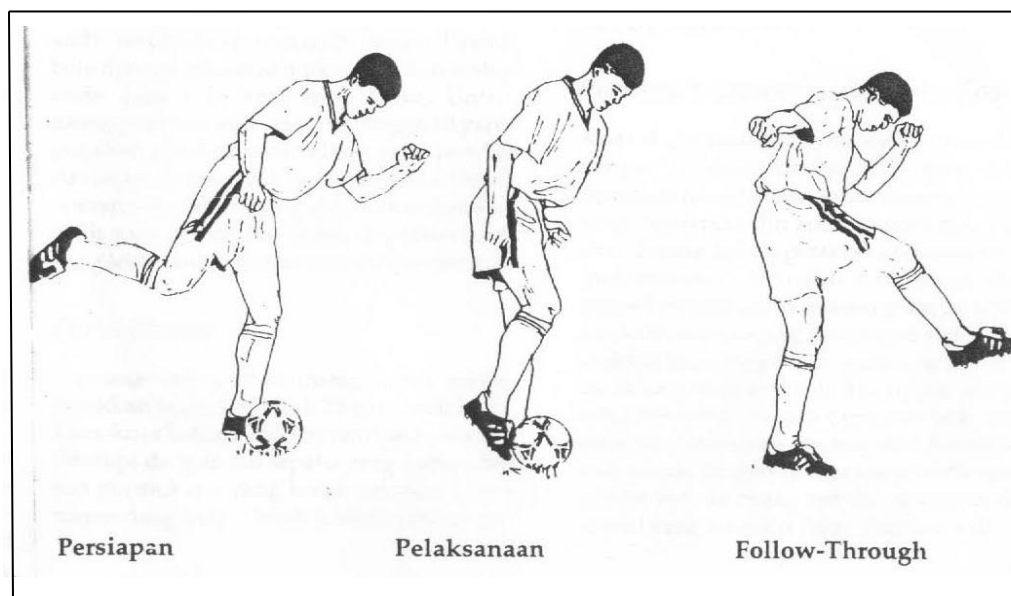
e. Bagian Bola yang Ditendang

Pada saat menendang kaki tepat di tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi dan jauh.

f. Menendang Bola dengan Ancang-Ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3 – 5 langkah di belakang samping bola, sehingga letak pemain membuat sudut kurang lebih 40° dengan garis lurus arah sasaran bola.

Gambar Teknik Tendangan :



Sumber : (<https://www.google.com/#q=TENDANGAN+BOLA>)

7. Metode Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam menyiapkan atlet pada suatu kegiatan. Proses dilakukan secara berulang- ulang dengan beban yang makin meningkat. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan atau stress secara teratur, sistematis, berkesinambungan, sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik di dalam melakukan kerja. Menurut Syafruddin (

1996), latihan adalah menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan – keterampilan gerak dan bentuk pelaksanaan yang berulang – ulang melalui tuntutan yang bervariasi.

8. Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan

Menurut Gladi (2003) kekuatan otot tungkai adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu.

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan gerakan otot yang kuat atau gerakan yang berlangsung dalam kerja otot yang bersifat eksplosif seperti tendangan saat mau mengumpan jarak jauh atau mau mencetak gol dari luar kotak penalti. Seseorang yang tidak mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik mangka akan sulit pada saat mau mengumpan jarak jauh atau mau mencetak gol dari luar kotak pinalti pada saat lawan tim yang memiliki pertahanan yang bagus.

Tendangan yang kuat akan lebih baik untuk mengumpan jauh dan menciptakan gol dari luar kotak pinalti. Jadi sangat jelas hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan sangat perlu dikuasai oleh para pemain klub juvenil karna sangat berpengaruh pada hasil jauhnya tendangan yg lebih maksimal.

9. Hubungan antara keseimbangan terhadap jauhnya tendangan

Keseimbangan juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak sekali peranannya pada setiap cabang olahraga. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:39), keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Apabila seseorang memiliki atau menjaga keseimbangan dengan baik maka hasil jauhnya tendangan bola akan menjadi lebih baik.

10. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan.

Menurut Gladi (2003) kekuatan otot adalah kekuatan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlit pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam kerja tertentu.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:39) keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan

maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Berdasarkan pada kajian tiori yang di kemukakan pada halaman sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang dimiliki klub Juvenile kabupaten seluma akan mempunyai pengaruh yang besar sekali terhadap jauhnya tendangan bola yang mereka lakukan, sebab kekuatan otot tungkai dan keseimbangan merupakan komponen fisik yang dibutuhkan pada olah raga sepak bola terutama pada saat mengoper atau menyuting bola kegawang lawan.

Dengan demikian peneliti ingin mengungkapkan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub Juvenile kabupaten seluma.

B. Kajian Hasil – Hasil Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

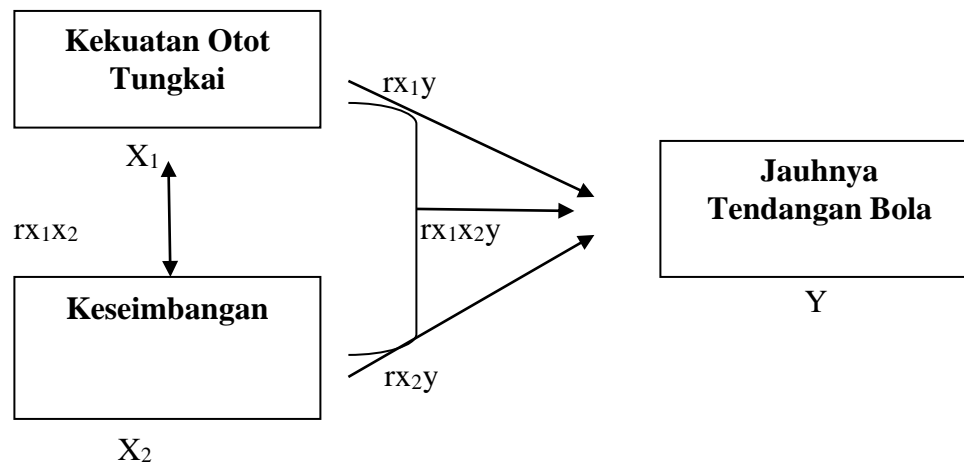
1. Penelitian yang dilakukan Isrul Hadi (2008) dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan bola pada permainan sepak bola club demarkasi kelurahan sukarami kota Bengkulu. Hasil penelitian yang diperoleh adalah “Hubungan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan bola pada permainan sepak bola club demarkasi kelurahan sukarami kota Bengkulu adalah nilai r 0,558 dan taraf sikonfikan 0,05 (5%) adalah 0,361.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syafiq Setiawan (2009) dengan judul “Pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikma Benda Kab. Brebes”. Hasil penelitian yang diperoleh adalah Pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikma Benda Kab. Brebes adalah nilai t hitung (13,793) > t tabel (1,70), dan nilai p < dari 0,05. Besarnya peningkatan latihan 17,81 %.

C. Kerangka berpikir

Sepakbola merupakan olahraga yang menggunakan bola besar dilakukan beregu dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan hanya penjaga gawang atau lemparan ke dalam. Permainan ini dilakukan oleh 2 tim yang masing-masing tim berjumlah 11 pemain, tungkai merupakan bagian tubuh yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain ingin melakukan jauhnya tendangan memerlukan otot tungkai dan keseimbangan yang baik. Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan oleh hampir setiap cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola yang mengandung kekuatan dan keseimbangan sangat dibutuhkan pada tungkai. Dengan adanya latihan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, maka diharapkan hasil operan atau tendangan jarak jauh akan menjadi lebih baik, karna dari hasil latihan akan terlihat hasil pada saat melakukan operan atau tendangan jarak jauh.

Pada dasarnya penelitian ini untuk mengungkapkan Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub Juvenile Kabupaten Seluma. Untuk lebih jelasnya serta lebih memudahkan dalam memahami keterkaitan variabel diatas dapat dilihat skema di bawah ini:



D. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 71) mengatakan Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan di atas, maka disusun hipotesis sebagai berikut :

1. Ho : Tidak ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan jauhnya tendangan pada para pemain bola klub juvenile kabupaten Seluma.
2. Ha : Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan jauhnya tendangan pada para pemain bola klub juvenile kabupaten Seluma.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sebuah penelitian akan berhasil dan sesuai dengan adanya prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut dapat menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat penelitian yang dilakukan akan lebih terarah dan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode didalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengukur relevan atau tidaknya penilaian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang koheren dan akurat.

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian.

Metode penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu cara yang teratur dan terpicikir baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2012) Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan". Tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu

faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi”.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan sepak bola desa Pagar Agung Kabupaten Seluma.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama pada bulan April sampai dengan bulan Mei. Dalam rentan waktu tanggal 02 April 2014 sampai dengan 02 Mei 2014 di Klub Juvenile kabupaten Seluma.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, Sudjana (2002: 5) mengatakan: Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya.

Populasi dapat juga diartikan sebagai kumpulan individu dengan karakteristik (ciri) yang telah ditetapkan.

Jadi Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet team sepak bola Klub Juvenile yang berjumlah 30 orang. Dalam hal ini tidak ada teknik pengambilan sampel tetapi melakukan penelitian populasi seperti yang disarankan oleh Sudjana diatas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel

Populasi dan sampel Klub Juvunille Kabupaten Seluma, peneliti mengambil populasi dari beberapa atlet Sepak Bola Juvenile yang ada di Kabupaten Seluma.

No	Atlet Sepak Bola Juvenile	Jumlah
1.	Atlet Sepak Bola Juvenile	30 Orang

2. Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Sudjana (2002 : 5) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pada penelitian ini teknik yang pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Sampel di dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik total sampling, dalam total sampling semua individu dalam populasi baik sendiri- sendiri atau bersama- sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Adapun sampelnya adalah atlet- atlet Sepak Bola yang aktif berlatih pada Klub Juvenile, mereka merupakan atlet- atlet yang sering bertanding antar daerah. Kemampuan mereka dalam melakukan jauhnya tendangan tidak beda jauh dengan atlit sepak bola yang ada di Kabupaten Seluma. Jumlah sampel tersebut atau atletnya adalah 30 orang.

D. Variabel Penelitian

1. Kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas
2. Keseimbangan sebagai variabel bebas
3. Jauhnya tendangan sebagai variabel terikat

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan pengertian istilah dalam penelitian ini perlu kiranya di jelaskan istilah- istilah yang dipakai antara lain :

1. Hubungan adalah suatu ikatan yang saling mempengaruhi dari dua atau lebih terhadap variabel. Dalam penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola klub juvenile kabupaten seluma.

2. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu.
3. Keseimbangan suatau kemampuan untuk mempertahankan ketika saat posisi tegak.
4. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri tidak kemasukan.

F. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dan usaha untuk mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan pembinaan olahraga sepak bola di klub juvenile kabupaten seluma, maka diperlukan data primer dan data sekunder. Diharapkan dengan data tersebut mengungkapkan tentang keadaan atlet, pelatih serta sarana dan prasarana.

a.Data primer

Data primer adalah data yang diambil dari tes dan pengukuran terhadap hasil tes kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola club juvenile kabupaten seluma.

Adapun jenis datanya adalah sebagai berikut :

- 1) Data hasil tes kekuatan otot tungkai sebagai data primer
- 2) Data hasil tes keseimbangan sebagai data primer
- 3) Data hasil tes jauhnya tendangan bola sebagai data primer

b.Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pelatih dan pengurus sepak bola klub juvenile kabupaten seluma dan sumber terpercaya lainnya yang tujuannya juga untuk menguatkan data utama dari data primer.

2. Sumber Data

Sumber data didapat dari data primer hasil tes secara langsung terhadap semua populasi dan sampel yang telah ditetapkan.

G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

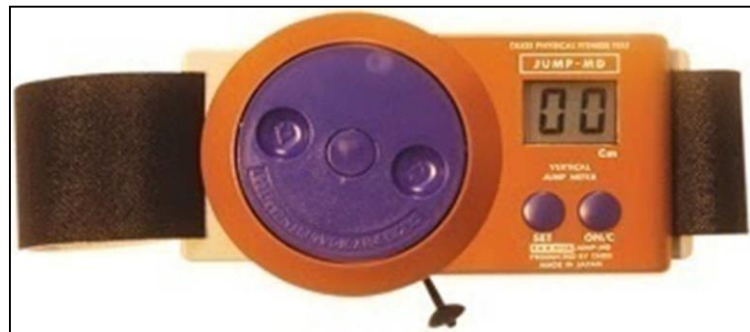
Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka alat pengumpul data yang digunakan adalah tes dan pengukuran.

1. Pengukuran kekuatan otot tungkai

Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai adalah *Vertical Jump* (Lompat Tegak).

Tes Tinggi Lompatan Menggunakan alat Jump MD

Gambar 5



1. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai

2. Alat dan perlengkapan

Alat pengukur tes, Formulir dan alat tulis

3. Pengetes

Pengawas merangkap pencatat hasil 1 orang, Pengukur hasil lompatan 2 orang dan Pembantu 1 orang

Pelaksanaan tes

Cara Menggunakan Alat Jump MD :

- 1) Masukkan ujung tali pada lobang rubber , pastikan tali terpasang dengan kuat.

- 2) Pasanglah belt dipinggang subjek pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat.
- 3) Perintahkan subjek berdiri diatas rubber plate dengan tegas, putarlah penggulung tali yang ada pada alat. Pastikan tali tidak kendur .
- 4) Tekan tombol ON untuk meyelakan alat.
- 5) Tekan tombol SET untuk meyimpan nilai vertical jump yang pertama. Display akan menunjukkan angka “ 0 “.

Pencatatan hasil tes

Hasil yang dicatat adalah tinggi lompatan, hasil lompatan diukur dengan alat, kedua hasil tes dicatat kedalam buku.

- a) Hasil uji coba instrumen penelitian tes kekuatan otot tungkai.

Perhitungan reabilitas kekuatan otot tungkai melalui *vertical jump*. Didalam penelitian ini untuk menguji reabilitas yang dipakai dalam pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di peroleh data tes- re tes kekuatan otot tungkai selanjutnya persiapan perhitungan reabilitas di peroleh sebesar **0,81**.

- b) Hasil uji coba instrumen penelitian tes kekuatan oto tungkai.

Perhitungan validitas tes kekuatan otot tungkai melalui *vertical jump*. Didalam penelitian ini untuk menguji reabilitas yang dipakai dalam pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di

peroleh data tes- re tes kekuatan otot tungkai selanjutnya persiapan perhitungan validitas di peroleh sebesar **0,84**.

Norma Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

13 – 15 Tahun		Nilai	16 – 19 Tahun	
Putra (cm)	Putri (cm)		Putra (cm)	Putri (cm)
66 ke atas	50 ke atas	5	73 ke atas	50 ke atas
53 – 65	39 – 49	4	60 – 72	39 – 49
42 – 52	30 – 38	3	50 – 59	31 – 38
31 – 41	21 – 29	2	39 – 49	23 – 30
30 – dst	20 – dst	1	38 – dst	20 – dst

Sumber : Arsil, (2010 : 77)

2. Pengukuran Keseimbangan

Tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah tes berdiri dengan satu kaki (*Stork stand*) .

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan.

b. Alat dan perlengkapan

Stopwatch, Peluit, alat tulis.

c. Pengetes

Pengawas merangkap pencatat hasil 1 orang, Pembantu 2 orang.

Pelaksana tes

- 1) Tes berdiri dengan satu kaki, pada kaki yang dominan
- 2) Kaki yang lain diletakkan di lutut bagian dalam dari tungkai tumpu
- 3) Kedua tangan diletakkan di pinggang
- 4) Dengan aba-aba “Ya” tes mengangkat tumit kaki tumpu, sehingga ia hanya bertumpu pada bola kaki (jinjit).
- 5) Pertahankan posisi selama mungkin, tanpa menggeser posisi kaki tumpu dan tumit tidak menyentuh lantai.
- 6) Pencatatan waktu mulai dihidupkan pada saat atlet mulai mengangkat tumit kaki tumpu (jinjit) sampai ia hilang keseimbangan
- 7) setiap tes diberi kesempatan sebanyak 2 kali tes, dan waktu yang terlama dicatat.

Pencatat hasil tes

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh atlet untuk tes berdiri dengan satu kaki (jinjit).

- a) Hasil uji coba instrumen penelitian tes keseimbangan

Perhitungan reabilitas tes keseimbangan melalui berdiri dengan satu kaki (*stork stand*). Didalam penelitian ini untuk menguji reabilitas yang dipakai dalam

pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di peroleh data tes- re tes keseimbangan selanjutnya persiapan perhitungan reabilitas di peroleh sebesar **0,74**.

b) Hasil uji coba instrumen penelitian tes keseimbangan.

Perhitungan validitas tes keseimbangan melalui berdiri dengan satu kaki (*stork stand*). Didalam penelitian ini untuk menguji validitas yang dipakai dalam pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di peroleh data tes- re tes keseimbangan selanjutnya persiapan perhitungan validitas di peroleh sebesar **0,76**.

Norma Keseimbangan

Tes keseimbangan (*Stork stand*)

No.	Norma	Nilai	Satuan Ukuran
1.	51- Ke Atas	BAIK SEKALI	28- Ke Atas
2.	37-50	BAIK	23-27
3.	15-36	SEDANG	8-22
4.	5-13	KURANG	3-6
5.	0-4	KURANG SEKALI	0-2

Sumber. Jhonson & Nelson,2000)

3. Pengukuran jauhnya tendangan

Tes yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan adalah dengan cara menendang bola sejauhnyanya

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur jauhnya tendangan atlet.

b. Alat dan perlengkapan: Meteran, peluit, Formulir, alat tulis, bola dan Lapangan

c. Pengetes : Starter 1 orang Melakukan tendangan kebolah sejauh mungkin , Pengawas 1 orang, pencatat 1 orang dan yang membantu 2 orang.

d. Pelaksana tes : Setiap atlet berada di tempat yang sudah ditentukan Pada aba- aba bunyi peluit atlet langsung menendang bola

Pencatat hasil tes

Hasil yang di catat adalah berapa meter hasil jauhnya tendangan.

1). Hasil uji coba instrumen penelitian tes jauhnya tendangan

Perhitungan reabilitas tes jauhnya tendangan dengan cara menendang bola sa jauhnya. Didalam penelitian ini untuk menguji reabilitas yang dipakai dalam pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di peroleh data tes- re tes jauhnya tendangan selanjutnya persiapan perhitungan reabilitas di peroleh sebesar **0,97**.

2) Hasil uji coba instrumen penelitian tes jauhnya tendangan

Perhitungan validitas tes jauhnya tendangan dengan cara menendang bola sajuahnya). Didalam penelitian ini untuk menguji validitas yang dipakai dalam pengumpulan data, maka sebelum melakukan penelitian di uji coba tes (Tes-Re tes) setelah di peroleh data tes- re tes jaunya tendangan selanjutnya persiapan perhitungan validitas di peroleh sebesar **0,94**.

Norma Jauhnya Tendangan

Tes Menendang Bola

Laki- laki

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik Sekali	47,95 - 51 m
2.	Baik	42,85 - 47,94 m
3.	Sedang	37,75 – 42,84 m
4.	Kurang	32,65 – 37,74 m

Sumber : Arsil (2010 : 186)

H. Uji Normalitas dan Homogenitas

Sebelum mencari kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) terhadap jauhnya tendangan, maka menggunakan uji normalitas dan homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai persyaratan untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji persyaratan tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus uji lilifors berikut ini:

Jika $L_o < L_{tab}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal Sudjana (2009 : 312).

2. Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya data homogen dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti data tidak homogen Sugiyono, (2012 : 179).

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Pertama adalah dilakukan uji normalitas untuk melihat normalitas data yang diuji
2. Setelah dilakukan uji homogenitas, untuk melihat data yang diuji apakah sudah homogen.
3. Korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan Kekuatan otot tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Jauhnya tendangan digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau ratio.

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_1 Y_1 - (\sum X_1)(\sum Y_1)}{\sqrt{(n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(n \sum Y_1^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- | | | |
|---|---|--------------------|
| r | = | Koefesien korelasi |
| x | = | Variabel bebas |
| y | = | Variabel tetap |
| n | = | Periode |

jika terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1, $r = +1$ menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan $r = -1$ menunjukkan hubungan negatif sempurna r tidak mempunyai Tanda + atau - hanya menunjukkan arah hubungan. Interpretasi nilai r dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Pedoman Untuk Memberikan Inetpretasi Koefesien Korelasi

Interval Koefesien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2013 : 231).

Uji Korelasi Berganda

Untuk melihat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap jauhnya tendangan digunakan rumus korelasi berganda s ($R_{x_1x_2y}$) sebagai berikut :

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r^2_{x_1y} + r^2_{x_2y} - 2r_{x_1y}r_{x_2y}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Dimana :

$R_{x_1x_2y}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{x_1y} = Korelasi produk momen antara X_1 dan Y

r_{x_2y} = Korelasi produk momen antara X_2 dan Y

$r_{X_1X_2}$ = Korelasi produk momen antara X_1 dan X_2

Untuk menguji bahwa hasil korelasi dari uji r dapat digeneralisasikan atau tidak maka akan diuji rumus sebagai berikut :

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(i - R^2) / (n - k - 1)}$$

Dimana :

Fh = Koefesien korelasi berganda

k = Jumlah variabel independen

n = Jumlah anggota sampel

Sugiyono (2013 : 235).