

**FAKTOR FISIK DOMINAN PENENTU TENDANGAN SEPAKBOLA
(STUDY KORELASI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PADA SSB POETRA
KARTOHARJO NGANJUK TAHUN 2021)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Pada Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

MOHAMAD EDI SUSANTO

NPM: 17.1.01.09.0138

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021/2022

Skripsi oleh:

MOHAMAD EDI SUSANTO

NPM : 17.1.01.09.0138

Judul:

**FAKTOR FISIK DOMINAN PENENTU TENDANGAN SEPAKBOLA
(STUDY KORELASI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PADA SSB POETRA
KARTOHARJO NGANJUK TAHUN 2021)**

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada panitia ujian/skripsi
prodi penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I

pembimbing II

Dr. Setyo Harmono, M.Pd.

NIDN.0727095801

Mokhammad Firdaus, M.Or.

NIDN.0713018804

Skripsi oleh:

MOHAMAD EDI SUSANTO

17.1.01.09.0138

Judul:

**FAKTOR FISIK DOMINAN PENENTU TENDANGAN SEPAKBOLA
(STUDY KORELASI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PADA SSB POETRA
KARTOHARJO NGANJUK TAHUN 2021)**

Telah dipertahankan didepan panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Setyo Harmono, M.Pd | _____ |
| 2. Penguji 1 | : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd | _____ |
| 3. Penguji 2 | : Mokhammad Firdaus, M.Or | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini Saya:

Nama : Mohamad Edi Susanto
Jenis Kelamin : Laki-Laki
NPM : 16.1.01.09.0138
Fak/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Januari 2022

Yang Menyatakan,

MOHAMAD EDI SUSANTO

17.1.01.09.0138

Motto:

“semakin besar dirimu, semakin rendah hatimu”

“Rumongso biso setemene bodho, nanging andhap asor sejatine wong ngerti”

Kupersembahkan karya ini buat:

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kedua orang tuaku yang selalu memberikan nasehat-nasehat bijaknya dan menyebut namaku didalam setiap doanya. Serta begitu ambisius untuk mewujudkan cita-citaku. Kini kupersembahkan gelar sarjana ini sebagai wujud penghormatan dan terimakasihku.
- ❖ Bapak ibu dosen yang memberikan ilmu dan membimbingku dengan sabar hingga terselesaikan pendidikan ini.
- ❖ Teman-teman SWIRS yang menjadi tempat bertukar pikiran, tak henti-hentinya memberikan bantuan dan motivasi selama menempuh perkuliahan.
- ❖ Serta teman-teman seperjuangan yang membantuku selama dikampus tercinta.

Abstrak

Mohamad Edi Susanto: Faktor Fisik Dominan Penentu Tendangan Sepakbola (Study Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pada (SSB) POETRA KARTOHARJO Nganjuk Tahun 2021, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata kunci :Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Dan Tendangan Sepakbola.

Penelitian ini dilatar belakangi permasalahan tendangan SSB Poetra Kartoharjo. Dari hasil observasi awal terdapat pemain masih kelihatan lamban dalam melakukan tendangan, Padahal teknik menendang penting dalam permainan sepakbola, dimana teknik ini merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, faktor fisik penentu tendangan sepakbola harus dimiliki seorang pemain. Faktor-faktor tersebut seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola? 2) adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola? 3) adakah hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola? 4) adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan sepakbola pada pemain sepakbola?

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, dimana suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk Tahun 2021, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 pemain. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*, terlebih dahulu data harus di uji normalitas, homogenitas, dan linieritas.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola dengan nilai signifikan sebesar 63,7%. 2) ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola dengan nilai signifikan sebesar 51,7%. 3) ada hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola dengan nilai signifikan sebesar 54,5%. 4) ada hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan sepakbola pada pemain sepakbola, dengan nilai signifikan sebesar 67,2%. dan kekuatan otot tungkai yang menjadi faktor fisik paling dominan penentu tendangan sepakbola sebesar 63,7%.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih SSB untuk mengetahui faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya menyelesaikan tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani.

Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGR Kediri.
4. Dr. Setyo Harmono, M.Pd. sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan skripsi
5. Mokhammad Firdaus, M. Or. Sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi.
6. Semua Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Kedua orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka saya harapkan kritik dan saran membangun dari berbagai pihak. Semoga, skripsi ini berguna bagi pembaca dan khususnya dunia pendidikan.

Kediri, 13 Januari 2022

MOHAMAD EDI SUSANTO

NPM: 17.1.01.09.0138

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I :PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatas Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II :KAJIAN TEORI DAN HIPOTETIS.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Sepakbola.....	11
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	15
3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	16
a. Teknik Dasar Menendang Bola (<i>Kicking</i>).....	16
b. Teknik Dasar Menghentikan Bola (<i>Stoping</i>).....	19
c. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	20
d. Teknik Dasar Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	21

e.	Teknik Dasar Melempar Bola Keluar (<i>Throw-In</i>)..	22
f.	Teknik Dasar Penjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>).....	23
4.	Tendangan Sepakbola.....	24
5.	Hakikat Kekuatan	26
6.	Kekuatan Otot Tungkai	32
7.	Kekuatan Otot Perut	34
8.	Definisi Kelentukan.....	38
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	41
C.	Kerangka Berfikir.....	44
D.	Hipotesis	47
BAB III	:METODE PENELITIAN	48
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	48
1.	Variabel Bebas	48
2.	Variabel Terikat	49
B.	Teknik Dan Pendekatan Penelitian	50
1.	Pendekatan Penelitian.....	50
2.	Teknik Penelitian	50
C.	Tempat Dan Waktu Penelitian	51
1.	Tempat Penelitian	51
2.	Waktu Penelitian	52
D.	Populasi Dan Sampel	53
1.	Populasi	53
2.	Sampel	53
E.	Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	53
1.	Pengembangan Instrumen	53
2.	Validitas Instrumen.....	55
3.	Langkah-Langkah Pengumpulan Data	56
F.	Teknik Analisis Data.....	64
1.	Jenis Analisis.....	64
2.	Norma Keputusan	67

BAB IV	:HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A.	Deskripsi Data Variabel.....	68
1.	Deskripsi Variabel Bebas	68
2.	Deskripsi Variabel Terikat	74
B.	Analisis Data	77
1.	Prosedur Analisis Data	77
2.	Hasil Dan Interpretasi Hasil Analisis Data	78
C.	Pengujian Hipotesis	80
D.	Pembahasan	86
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	91
A.	Simpulan	91
B.	Implikasi	92
C.	Saran-Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1.: Perbedaan Sepakbola Dan Futsal	16
3.1.: Jadwal Penelitian	52
3.2.: Pen-Skoran <i>Back And Lag Dynamometer</i>	58
3.3.: Pen-Skoran Tes <i>Sit Up</i>	60
3.4.: Pen-Skoran <i>Standing Trunk Flexion</i>	61
3.5.: Distribusi Tendangan Sepakbola	63
4.1.: Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	69
4.2.: Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Tungkai	70
4.3.: Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut.....	71
4.4.: Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Perut	72
4.5.: Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	73
4.6.: Analisis Deskriptif Data Kelentukan	74
4.7.: Distribusi Frekuensi Tendangan	75
4.8.: Analisis Deskriptif Data Tendangan.....	76
4.9.: Hasil Uji Normalitas	78
4.10.: Hasil Uji Homogenitas	79
4.11.: Hasil Uji Linieritas	80
4.12.: Hasil Uji Hipotesis 1.....	81
4.13.: Hasil Uji Hipotesis 2.....	82
4.14.: Hasil Uji Hipotesis 3.....	84

4.15.: Hasil Uji Hipotesis 4.....	85
-----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	18
Gambar 2.2 Menendang dengan punggung kaki bagian luar	19
Gambar 2.3 Menghentikan bola	20
Gambar 2.4 Teknik dasar menggiring bola	21
Gambar 2.5 Teknik dasar menyundul bola	22
Gambar 2.6 Teknik dasar lemparan kedalam (<i>throw-in</i>)	23
Gambar 2.7 Penampang otot perut	30
Gambar 3.1 Hubungan Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat.....	51
Gambar 3.2 Tes kekuatan otot tungkai	58
Gambar 3.3 Tes sit up	60
Gambar 3.4 Tes kelentukan	62
Gambar 3.5 Lapangan tes tendangan sepakbola.....	64
Gambar 4.1 Grafik Kekuatan Otot Tungkai	69
Gambar 4.2 Grafik Kekuatan Otot Perut	71
Gambar 4.3 Grafik Kelentukan	73
Gambar 4.4 Grafik Tendangan Sepakbola	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. : Lembar Pengajuan Judul	97
2. : Berita Acara Bimbingan	99
3. : Surat Pengantar / Izin Penelitian.....	101
4. : Surat Izin Peminjaman Alat	102
5. : Surat Balasan Penelitian.....	103
6. : Data Nama Pesilat	104
7. : Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	105
8. : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	106
9. : Hasil Tes Kelentukan	107
10. : Hasil Tes Tendangan Sepakbola.....	108
11. : Hasil Analisis Distribusi Frekuensi	109
12. : Hasil Analisis Deskriptif Dan Uji Normalitas	110
13. : Hasil Uji Homogenitas Dan Uji Linieritas.....	111
14. : Hasil Uji Hipotesis.....	112
15. : Dokumentasi	113
16. : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga tubuh agar tetap segar jasmani berada dalam kondisi yang baik. Sehingga dapat dilihat pria ataupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik dilapangan maupun di jalan semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan segar jasmani harus tetap terjaga dengan baik. Jadi olahraga digunakan sebagai dasar penting untuk hidup sehat, bahagia dan bermanfaat. Hakikat olahraga disini merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan maka kegiatan itu harus dilakukan dengan penuh semangat atau jiwa sportif. Pada kelompok olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan penuh antusias. Olahraga kemungkinan akan memberi tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga bisa dijadikan sebagai alat pemersatu.

Olahraga sepakbola saat ini menjadi gejala sosial yang telah tersebar di negara seluruh dunia. Asal usul sepakbola masih simpang siur sampai sekarang karena ada yang bilang berasal dari bahasa Inggris, Italia, Arab, dan ada yang bilang dari China. Menurut Nugraha A.C (2016:12).

Game sepakbola ini adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan dikenal keseluruh pelosok tanah air.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat bahan dasar kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim, dalam setiap tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Olahraga sepakbola merupakan suatu olahraga yang sudah mendunia. Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, khususnya masyarakat indonesia karena permainan ini bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa hingga orang tua. Sepakbola menjadi suatu olahraga terfavorit dikalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat indonesia. Hal ini terbukti dengan munculnya *club* sepakbola diberbagai daerah dan munculnya *club-club* tangguh ditingkat sekolah, serta dengan adanya kopetisi ditingkat nasional atau daerah, hingga banyak berdirinya sekolah sepakbola.

Di Nganjuk terdapat sekolah sepakbola (SSB), khususnya SSB POETRA KARTOHARJO Nganjuk. di dalam SSB POETRA KARTOHARJO Nganjuk mengajarkan tentang permainan sepakbola berserta strategi dan tekniknya. Menurut Muhajir. (2004: 25). Teknik dasar dalam permainan sepakbola ada banyak bentuk macam yaitu “menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, tipu musilat, dan teknik unik khusus penjaga gawang”

Jika seorang pemain ingin meningkatkan kemampuan teknik dalam bermain sepakbola, maka teknik-teknik yang ada dalam sepakbola harus

benar-benar dikuasai dengan baik. Salah satu teknik yang paling penting dalam sepakbola adalah menendang bola. Karena ini merupakan syarat utama untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki *skill* yang tinggi dalam permainan sepakbola. Tujuan Menurut Batty (2007:11) permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian semua pemain harus bisa melakukan aksi individu, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus menyerang, namun Gelandang dan pemain bertahan juga perlu menyerang area lawan

Tendangan sepakbola merupakan salah satu tendangan yang harus dilakukan dengan baik untuk melakukan serangan dalam pertandingan sepakbola. Menurut Lubis (2004:29) tendangan sepakbola adalah tendangan yang sering dilakukan pemain untuk menyerang gawang lawan dengan variasi tendangan *shotting* menggunakan punggung kaki dan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Tendangan ini dapat dilakukan dengan mudah agar tepat sasaran, oleh karena itu tendangan sepakbola merupakan tendangan yang sangat efektif yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola. Faktor fisik dalam tendangan juga harus dimiliki oleh seorang pemain, terutama faktor fisik yang menentukan tendangan sepakbola harus baik. Untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai, Pemain harus dilatih teknik tendangan sepakbola secara intensif. Untuk meningkatkan faktor fisik penentu tendangan dibutuhkan program latihan yang tepat Dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi tendangan tersebut

Dengan hal ini sebagian besar pelatih sepakbola kurang dalam memperhatikan porsi latihan seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan. Padahal program latihan seperti ini sangat penting untuk meningkatkan fisik yang dominan penentu tendangan. Apalagi dalam permainan sepakbola seorang pemain saat bertanding sangat membutuhkan *power*/kekuatan, oleh karena itu . seorang pelatih pada dasarnya dalam permainan sepakbola dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, strategi dan taktik tetapi juga memberikan latihan *power* atau kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan juga penting. Dan selain itu juga masih banyak terdapat faktor fisik lain yang dapat mempengaruhi kekuatan tendangan sepakbola, latihan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sangat penting untuk memberikan kontribusi besar dalam kekuatan tendangan sepakbola tersebut.

Menurut yosan pradika (2013 : 17), dalam permainan sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh fisik dari kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan . kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap tendangan sepakbola. Sedangkan otot perut juga memiliki hubungan dengan kinerja otot kaki. Penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut berpengaruh terhadap tendangan penunjang pada pemain sepakbola. Kemudian menurut lutan dkk (2002: 80) kelentukan dapat didefinisikan sebagai

kemampuan dari sendi dan otot, serta tali-tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak bebas dan nyaman dalam rentang gerak yang di harapkan. Hal ini senada dengan Sukadiyanto (2011: 137) Kelenturan adalah rentang gerak salah satu sendi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011:137) menjelaskan bahwa ada dua macam kelenturan, yaitu: (1) kelenturan statis ditentukan oleh rentang gerak (*range of motion*) satu sendi atau berapa banyak dua sendi. (dua) fleksibilitas dinamis kemampuan seseorang untuk bergerak dengan kecepatan tinggi. Jadi kelenturan sendi merupakan poros dalam menendang, semakin fleksibel seorang pemain maka semakin keras dan sesuai dengan target yang diinginkan.

Berdasarkan observasi sebelumnya, di sekolah sepakbola (SSB) POETRA KARTOHARJO Nganjuk banyak pemain melakukan tendangan sepakbola masih belum dapat dikategorikan memuaskan. Hal ini di buktikan dari observasi dimana dilihat dari cara menendang pemain masih masuk dalam kategori cukup. Mengingat bahwa faktor fisik kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelenturan masih dipandang sebagai penentu tendangan sepakbola. berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat seorang pemain dalam melakukan tendangan masih belum seperti apa yang diharapkan, disaat melakukan gerakan tendangan sepakbola terlihat masih banyak permasalahan. Permasalahan yang ditemukan pada saat observasi adalah pemain masih kelihatan lamban dalam melakukan tendangan, Dan menyebabkan tendangan dari seorang pemain sering tidak sampai sasaran, mudah di tangkap oleh *kipper* lawan dan tendanganya

masih banyak melenceng dari sasaran gawang. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa tendangan sekolah sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk masih bermasalah.

Disini peneliti berkonsultasi kepada pelatih ingin membantu mengetahui apakah ada hubungan antara ketiga variabel bebas tersebut dengan variabel terikat yaitu faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola pada pemain dengan cara melihat apakah ada hubungan tes kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan kekuatan tendangan pada sekolah sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk. Dimana tes dilakukan sesuai dengan kondisi dan perkembangan pemain. Karena itu untuk memberikan porsi tes yang tepat dengan unsur-unsur yang dapat menentukan kekuatan tendangan dan harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang dimiliki pemain sebelumnya.

Peranan masing-masing variabel terhadap faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel bebas tersebut terhadap tendangan sepakbola. Oleh karena itu besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui. Maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Dan hasil yang sudah diteliti oleh peneliti yaitu hubungan yang paling dominan pada tendangan sepakbola dengan urutan yang paling signifikan kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kekuatan otot perut, dengan demikian bisa dibilang hubungan yang paling dominan pada tendangan sepakbola yaitu kekuatan otot tungkai. Dan juga alasan penelitian, ingin melakukan penelitian di sekolah sepakbola POETRA

KARTOHARJO Nganjuk untuk mengembangkan potensi di seluruh (SSB) yang ada di nganjuk agar memiliki kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan kekuatan tendangan sepakbola dengan baik sehingga pemain dapat bersaing atau bisa menjuarai turnamen antar *club* (SSB) dan mendapatkan prestasi. Bertolak dari latar belakang diatas maka penulis memilih melakukan penelitian dengan judul ” Faktor Fisik Dominan Penentu Tendangan Sepakbola (Study Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pada (SSB) POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021)”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
2. Pelatih harus mengetahui tingkat-tingkat kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
3. Pelatih harus menambah porsi latihan tendangan pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan pada

pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.

5. Besar hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.

C. Pembatas Masalah

Agar dalam penelitian ini dapat terfokus pada masalah yang diteliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola study korelasi, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan pada SSB POETRA KARTOHARJO Nganjuk usia 18 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021?

3. Adakah hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.
4. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan sepakbola pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk tahun 2021.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan pengembangan permainan sepakbola maka peneliti ini bermanfaat bagi:

a. Pemain

Agar pemain dapat lebih baik atau terpacu dalam melakukan program latihan yang telah diberikan

b. Lembaga

Supaya *diclub* SSB POETRA KARTOHARJO Nganjuk dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya

c. Pelatih

Sebagai bahan untuk merancang program latihan dan bahan evaluasi terhadap program berikutnya.

2. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu :

Dapat memberikan pengetahuan dan perkembangan tentang faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola study korelasi, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan pada pemain sepakbola POETRA KARTOHARJO Nganjuk dan dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S.2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta.
- Batty,C.E.2007.*Latihan SepakBola Metode Baru Sarangan*. Bandung Pioner Jaya.
- Fenanlampir,Albertus dan Faruq ,Muhammad Muhyi.2015 *.Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*.Yogyakarta:CV.AndiOffset.
- Harsono.1988.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.Depdikbud.
- Harsono.1998. *Prinsip-Prinsip Pelatihan* .Jakarta:KONIPusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran
- Hidayat,W.2017. *Buku pintar sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- Ismaryati.2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Komaruddin. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. KappaSigma. Bandung.
- Lutan,Ruslidkk.(2002).*Pendidikan kebugaran jasmani:Orientasi Pembinaandi Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.
- Martono,N.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisisisi dan Analisis Data Sekunder)*.Jakarta.
- Muchtar,R.1992.*Olahraga Pilihan SepakBola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nugraha,A.C.2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung Nuansa
- Sadjana.2004. *Penelitian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Rosda.

- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukatamsi. 1997. *Permainan besar 1 sepakbola*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Suryabrata, 2000. *Metodologi penelitian*. Jakarta
- Yosan Pradika. (2013). "Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN1 Pengasih Kulon Progo." *Skripsi*. Yogyakarta: FIKUNY
- Quin, Ron. 2007. *Panduan Latihan Sepakbola Handal*. Jakarta Selatan: PT Sunda Kepala Pustaka
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik* petenis, Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta

