

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI  
TERHADAP KCEPATAN TENDANGAN PENALTI**

**JURNAL**

**Oleh**

**SINGGIH PRADITO**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2015**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN PENALTI

Oleh

SINGGIH PRADITO

Pembimbing

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**

**Drs. Suranto, M.Kes.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 7 Bandar Lampung yang berjumlah 24 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument tes dan pengukuran dan pengolahan data menggunakan rumus korelasi linier. Dari hasil penelitian didapat bahwa power otot tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kecepatan tendangan penalti. Hasil penelitian menunjukkan korelasi power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan penalti sebesar 0,84 selanjutnya koefesien korelasi kecepatan lari dengan hasil kecepatan tendangan penalti sebesar 0,75. Ini berarti ada hubungan yang sangat kuat dan cukup kuat antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola.

**Kata kunci:** kekuatan otot tungkai, kelincahan, menggiring bola, sepakbola.

**ABSTRACT****RELATIONS LEG MUSCLE POWER AND SPEED RUN TO PENALTY  
KICK SPEED****By****SINGGIH PRADITO****Preceptor****Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.****Drs. Suranto, Kes.**

This study aimed to determine the relationship of limb muscle power and running speed to the speed of a penalty in football extra-curricular of SMAN 7 Bandar Lampung students. The method used was the correlation method. The samples used were students in football extracurricular of SMAN 7 Bandar Lampung amounting to 24 students. Data collecting was using test and measurement instruments and data processing was using linear correlation formula. The result is that the leg muscle power and running speed has a significant relationship with the result of penalty kick speed. The results showed that the correlation of limb muscle power with the result of penalty kick speed was 0.84, then the correlation coefficient of the running speed with the results of pinalty kick speed was 0.75. This means that there is a very strong relationship and strong enough between the leg muscle strength and agility to dribble speed results.

**Keywords:** leg muscle strength, agility, football, dribble.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Komponen kondisi fisik tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam menendang bola. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih di ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung tersebut. Pada kenyataannya seorang guru/pelatih lebih senang melakukan latihan hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata tanpa didukung oleh latihan kondisi fisik yang mampu menunjang peningkatan kemampuan teknik yang dilatih kepada siswa nya.

Dengan demikian power merupakan salah satu faktor yang utama dalam melakukan tendangan penalti oleh karena itu power tungkai dianggap sebagai faktor yang dominan untuk kecepatan menendang bola ke arah gawang .

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hubungan power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler SMA N 7 Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

### **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola
2. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan tendangan penalti adalah power otot tungkai dan kecepatan lari.
3. Besarnya hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti belum diketahui.
4. Masih kurangnya pengetahuan guru/pelatih dan siswa tentang

penting nya kondisi fisik dalam permainan sepakbola.

### **Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah ”Apakah Ada Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kecepatan lari Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung?”.

### **Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kecepatan

tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung ?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Padang Cermin.

### **Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa  
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan penalti. Melalui latihan power otot tungkai dan kecepatan tendangan penalti.
2. Bagi Guru Penjaskes

Dengan tercapainya tujuan dari penelitian ini, diharapkan membawa manfaat yang berguna Guru Penjaskes, tentang pengaruh dari power tungkai pada permainan sepak bola terhadap ketepatan dan keberhasilan melakukan tendangan penalti, khususnya pada permainan sepak bola.

### 3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola sekolah mengenai latihan power otot tungkai dan kecepatan terhadap kecepatan melakukan tendangan penalti pada permainan olahraga sepakbola.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Hakikat Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk satu

orang penjaga gawang. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Sucipto, 2000: 1).

### Power Otot Tungkai

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai daya ledak otot, seperti dalam cabang atletik, bela diri, olahraga permainan, dan sebagainya. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (2008:200).

Adapun pengertian power oleh Harsono (2001:24) disebutkan bahwa: “power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. “tenaga ledak otot (*muscle power*) adalah suatu tingkat kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang singkat.” Satojo. (1995:146).

## **Kecepatan**

Menurut Nurhasan (1986: 240), kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

## **Tendangan Penalti (*Penalty Kick*)**

Sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung, selain dikeluarkan dari permainan, adalah tendangan penalti. Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikarenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti, 12 meter di depan dan tengah gawang. Semua pemain kecuali pemain yang akan

menendang dan kiper harus menempati posisi di luar daerah penalti setidaknya 10 meter dari titik penalti.

## **Kerangka Berpikir**

### **Hubungan Antara Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti**

Setiap jenis kemampuan olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Power otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan (Faruq, 2009: 67). Kegunaan power disamping untuk mencapai prestasi maksimal, juga untuk mempelajari teknik, mencegah cedera, dan memantapkan rasa percaya diri.

### **Hubungan Antara Kecepatan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti**

Kecepatan merupakan faktor yang penting di dalam sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang

baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya.

### **Perumusan Hipotesa**

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya secara empirik. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir, maka dapat dirumuskan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H<sub>1</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.
- H<sub>01</sub>: Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.
- H<sub>2</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola
- H<sub>02</sub>: Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional.

Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada (Riduwan, 2005:116)

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan 2 variabel yaitu :

1.

Variabel bebas (X) adalah power otot tungkai dan kecepatan lari

Variabel terikat (Y) adalah kecepatan tendangan penalti.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan dengan jenis populasi terbatas, yaitu sumber

data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015

### **Sampel**

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola terdapat 24 siswa, maka sampel diambil semua populasi yaitu 24 siswa.

### **Instrumen Penelitian**

#### **Pengukuran Power Otot Tungkai**

Untuk mengukur Power otot tungkai tes yang dilakukan adalah *Vertical Jump*

#### **Tes Kecepatan Lari**

Untuk mengukur kecepatan lari tes yang dilakukan adalah lari jarak menengah atau *Sprint*

#### **Tes Kecepatan Tendangan Penalti**

Tujuan : untuk mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan

dalam menentukan arah tendangan penalti.

### **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah dan digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, diagram batang dari masing-masing variabel X, dan Y. Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

#### **Variabel Power Otot Tungkai**

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kekuatan otot tungkai yang diperoleh antara 99 sampai dengan 136 dengan nilai rerata sebesar 119,3333.

#### **Variabel Kecepatan Lari**

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kelincahan yang diperoleh antara 4,53 sampai dengan 6,45 dengan nilai rerata sebesar 5,3675.

### **Variabel Kecepatan Tendangan Penalti**

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kecepatan tendangan penalti yang diperoleh dilapangan antara 1,85 sampai dengan 8 dengan nilai rerata sebesar 4,51125.

### **Pengujian Hipotesis**

Sebelum dilakukan analisis, data mentah (raw score) diubah menjadi bentuk baku (T score) kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi linier untuk menguji hipotesis penelitian.

### **Hubungan Antara Power Otot Tungkai (X1) Terhadap Kecepatan tendangan penalti**

Hal ini berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara power tungkai terhadap kecepatan tendangan finalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung koefisien korelasi 0,84

### **Hubungan Antara Kecepatan lari (X2) Terhadap Kecepatan tendangan penalti**

terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung koefisien korelasi 0,75

### **Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas tentang hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan finalti pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Bandar Lampung dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 24 siswa. Pengambilan data diambil dengan menggunakan instrumen penelitian yang dilakukan secara primer (langsung) yang dilakukan pada Tanggal

Dari penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan penalti sebesar 0,84, selanjutnya koefisien korelasi antara kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan sebesar 0,75, dan koefisien korelasi

power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti sebesar 0.404. Dari data tersebut variabel power otot tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap hasil kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Bandar Lampung.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap hasil kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola

pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.

### **Saran**

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 7 Bandar Lampung agar terus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya latihan power otot tungkai dan kecepatan lari untuk mendapatkan kecepatan tendangan penalti.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih sepakbola disekolah dalam usaha meningkatkan hasil kecepatan tendangan penalti maka selain memberikan latihan teknik menendang penalti juga perlu memberikan latihan peningkatan kondisi fisik untuk meningkatkan power otot siswa seperti latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak, lompat katak, lompat hooping. Serta latihan menendang baik tendangan bebas langsung maupun tendangan penalti.

3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembandingan. Karena pada penelitian ini hanya terbatas pada power otot tungkai dan kecepatan lari, sehingga perlu dikembangkan penelitian faktor-faktor yang lain seperti kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan yang lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dalam rangka untuk melengkapi penelitian ini.

*Choaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.

Nurhasan. 1986. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika.

Riduwan. 2005. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Tarsiti.

Satojo. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.

## DAFTAR PUSTAKA

Faruq, M . 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Harsono. 2008. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam*