**KONTRIBUSI KEKUATAN TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN**

**SEPAKBOLA PADA MAHASISWA FIK UNM**

**OLEH:**

**SATRIAWANG**

**ABSTRAK**

SATRIAWANG. 2018 . Kontibusi kekuatan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa ? 2) Apakah ada keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa ? 3) Apakah ada kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM ?**.**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui a) kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola. b) kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola.. c) kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNM dengan jumlah sampel penelitian 30 orang Mahasiswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola, terbukti r0 = 0,643 (P < α 0,05), (2) kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola., terbukti r0 = 0,444 (P < α0,05), (3) kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola., terbukti R0 = 0,650 (P < α 0,05). Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila seorang Mahasiswa didukung oleh kekuatan tungkai dan keseimbangan yang baik maka Mahasiswa tersebut dapat melakukan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dengan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan : 1) Ada kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola, 2) Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola, dan 3) Ada kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

**PENDAHULUAN**

Di zaman modern sekarang ini kegunaan olahraga dirasakan sangat penting bagi kehidupan masyarakat dalam usaha memelihara kesegaran jasmani dan kesehatan manusia seutuhnya sehingga muncul beberapa ilmu pengetahuan yang membahas berbagai kegiatan yang berkaitan dengan olahraga.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer bila di bandingkan cabang olahraga lain baik di Indonesia maupun Internasional. Sepak bola mempunyai beberapa teknik dasar yang merupakan salah satu fungsi bagi seseorang yang bermain Sepak bola maka dari itu untuk mencapai suatu kemampuan keterampilan bermain Sepak bola yang baik terdapat beberapa faktor yang harus di kuasai yaitu : 1) Menendang bola, 2) Menggiring bola, 3) Menahan bola, dan 4) Merebut bola. Salah satu keterampilan dasar yang betul-betul harus di kuasai oleh seorang pemain sepakbola ialah menendang. Untuk menghasilkan tendangan yang bagus kita harus menguasai teknik menendang bola dengan benar. Jadi posisi badan dan kaki kita harus benar-benar di perhatikan khususnya dalam melakukan tendangan jauh.

Pemain di kampus FIK UNM selama ini juga sering menggunakan tendangan jauh baik pada saat latihan maupun bertanding. Selama ini peneliti mengamati kebanyakan dari pemain FIK UNM memiliki tendangan yang kurang akurat dalam melakukan tendangan jauh. Di dalam latihan maupun pertandingan pemain yang sesungguhnya bisa dilihat pemain selalu menggunakan tendangan jauh yang kurang akurat entah faktor apa yang mempengaruhi sehingga para pemain FIK UNM sering melakukan tendangan yang kurang akurat dalam permainan sepak bola selama ini.

Menendang bola merupakan teknik dasar yang banyak di gunakan dalam permainan Sepak bola, karena berdasarkan fungsinya menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan ( mengoper ) bola ke teman dengan berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat di katakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik. Masalahnya adalah menendang bola dengan sejauh mungkin atau tendangan jauh dalam permainan sepakbola masih banyak pemain sepak bola yang kurang kemampuannya melakukan tendangan jauh untuk memasukkan bola ke gawang atau melakukan operan jauh kepada teman satu tim. Karena kemampuan menendang bola sejauh mungkin adalah unsur dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Karena teknik ini adalah teknik penunjang dalam penguasaan teknik-teknik lainnya termasuk unsur fisik. Komponen fisik yaitu daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan masih banyak faktor yang terlibat di dalamnya.

Tendangan jauh mempunyai arti penting dalam permainan sepak bola, tidak sedikit gol-gol tercipta dari hasil tendangan jauh sangat sering dilakukan oleh setiap pemain, karena selain digunakan untuk mencetak gol juga dapat digunakan memberikan umpan jauh kepada teman satu tim atau sapuan di daerah pertahanan sendiri (clearent). Misalnya saja pemain belakang dari daerah pertahanan memberikan umpan kepada pemain depan. Tendangan jauh pun dapat digunakan untuk tendangan penjuru, tendangan bebas, untuk membuang bola dari serangan lawan dan sebagainya. Jadi, tendangan jauh dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan dan mempunyai arti yang sangat penting.

Pemain yang memiliki tungkai yang panjang belum tentu memiliki kekuatan otot tungkai yang besar. Hal ini karenakan dibutuhkannya program latihan yang dikhususkan terhadap kekuatan otot tungkai. Tidak semua pemain yang mempunyai bentuk kaki besar maupun kaki yang panjang bisa melakukan tendangan jauh yang keras dan akurat, itu semua tergantung dari kekuatan otot tungkai yang pemain miliki. Dengan kekuatan otot tungkai yang besar pemain dapat melakukan tendangan yang keras itupun harus disertai dengan teknik dasar yang baik pula. Dengan mengetahui kegunaan dan tujuan dari tendangan, maka para pemain sepakbola diharapkan memahami dan kemudian menerapkannya dalam latihan maupun permainan untuk suatu pertandingan.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk aktif bergerak, berlari mencari ruang, mendrible bola kemudian melepaskan umpan jauh kepada teman satu tim. Dalam hal ini keseimbangan setiap pemain mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan jauh. Keseimbangan dalam permainan sepakbola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Keberhasilan melakukan tendangan jauh yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jauh.

Dalam memenuhi kebetuhan terhadap kemampuan melakukan tendangan jauh pada permainan sepakbola yaitu unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak tungkai, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan tentunya memegang peranan penting. Untuk itu saya mengajukan permasalahan tentang tendangan jauh yang masih banyak seorang pemain bola yang kurang tendangan jauhnya untuk mencapai sasaran tujuan, apakah kurangnya daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, koordinasi mata kaki, keseimbangan, potensi tubuh dan kelentukan togok kedepan dalam kontribusinya dengan kemampuan melakukan tendangan jauh pada permainan sepak bola sehingga tendangan jauhnya tidak sampai di sasaran tujuan.

Berbagai unsur fisik yang telah di kemukakan sangat menunjang teknik keterampilan melakukan tendangan, namun dalam penelitian ini akan dikaji kontribusi dengan kemampuan unsur fisik yakni kekuatan dan keseimbangan dalam kontribusinya dengan kemampuan melakukan tendangan jauh pada permainan sepakbola.

Berdasarkan pengamatan dalam setiap latihan dan pertandingan, para Mahasiswa FIK UNM, sudah bermain bagus baik dari segi taktik maupun teknik yang dimiliki para mahasiswa. Tetapi itu semua tidak didukung secara maksimal oleh kondisi fisik dalam hal itu kekuatan dan keseimbangan pada mahasiswa sehingga hasil yang diraih kurang maksimal khususnya pada saat melakukan tendangan jauh.

Atas uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul: **“Kontribusi Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Menendang Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM”.**

**KEKUATAN TUNGKAI**

Kekuatan (strength) adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, (M. Sajoto, 1995:98). Kekuatan yang dominan dalam permainan sepakbola adalah kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan kerja otot tungkai dalam menerima beban untuk melakukan teknik menendang bola.

Kita dapat bergerak karena adanya otot dan persendian, kekuatan kontraksi tergantung dari otot. Otot dalam menjalankan fungsinya dibedakan menjadi dua macam yaitu sinergis dan otot antagonis. Otot sinergis adalah otot-otot yang mempunyai kerja sama, umumnya otot-otot yang menekuk. Otot antagonis adalah otot-otot yang mempunyai kerja yang berlawanan, sebagai contoh otot untuk meluruskan dan menekuk.

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Dalam melakukan tendangan kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (Poewodarminto, 2003 ; 12.26).

Kekuatan otot tungkai sangat menentukan dalam teknik sepakbola sebab kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu, dalam hal ini adalah pada saat melakukan teknik-teknik dasar sepakbola yaitu teknik menendang bola.

Kekuatan adalah energi untuk melawan suatu tahanan, atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistance*), (Harsono, 1988:47). Kekuatan otot adalah unsur kemampuan fisisk yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tahanan dengan menggunakan kontraksi otot, (Sugianto, 1993 : 226).

Tungkai adalah kaki atau seluruh kakinya dari pangkal paha ke bawah (Depdiknas, 2001 : 895). Tungkai dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai “kaki” atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (poewodarminto, 2003 : 1226).

Kekuatan otot tungkai yang di maksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu tertentu dimana kemampuan itu dihasilkan oleh kontraksi otot yang terdapat pada tungkai dan kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan atau tahanan pada saat melakukan teknik sepakbola. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong, (Yunusul, 2004 : 1.22).

Menurut Sudarminto (1992 : 60-61), tungkai terdiri dari tungkai atas yaitu pangkal paha sampai lutut dan tungkai bawah yaitu lutut sampai kaki. Otot-otot tungkai atas (otot paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fasia lata* yang dibagi atas 3 yaitu :

1. Otot abductor terdiri dari :
2. *Muskulus abductor maldanus* sebelah dalam
3. *Muskulus abductor brevis* sebelah tengah
4. *Muskulus abductor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *Muskulus abductor femoralis.* Fungsinya menggerakkan gerakan abduksi dari femur.
5. Muskulus ekstensor (*qudriseps femoris*) otot berkepala. 4 otot ini merupakan otot yang terbesar terdiri dari :
6. *Muskulus rektus femoris*
7. *Muskulus vastus lateralis eksternal*
8. *Muskulus vastus medialis internal*
9. *Muskulus vastus intermedial*
10. Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha terdiri dari :
11. *Bisep femoris,* otot berkepala 2. Fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.
12. *Muskulus semi membranosus,* otot seperti selaput. Fungsinya membengkokkan urat bawah.
13. *Muskulus semi tendinosis,* otot seperti urat. Fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutarkan kedalam.
14. *Muskulus sartorius,* otot penjahit. Bentuknya panjang seperti pita, terdapat dibagian paha. Fungsinya eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

**KESEIMBANGAN**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003).

Keseimbangan dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga yang mana setiap olahraga menerapkannya dengan cara yang berbeda. Di suatu saat ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang tinggi dan ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang rendah. Dalam cabang olahraga khususnya sepakbola keseimbangan merupakan salah satu faktor yang penting agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Sepakbola adalah cabang olahraga yang senantiasa bergerak. Dan selain itu gerak dalam sepakbola dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit. Keseimbangan dalam sepakbola ada dalam berbagai contoh seperti : 1) saat kontak fisik, 2) saat bertumpu sesudah melakukan heading, 3) berlari dan bergerak ke samping, 4) saat menedang bola, 5) penggunaan sepatu berspoul enam.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot ( M. Sajoto, 1995:9 ). Keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan. *Konalis semisis kuralis* pada telingan dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olahraga, untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubunya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangan baik maka permain tersebut tidak akan mudah jatuh dalan perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seorang mampu mengkoordinasikan gerakan –gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahkan, seperti yang dikemukakan Harsono (1988) bahwa: “keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan yang dilakukan perlu di koordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontol semua gerakan.

Moch. Sajoto (1988) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa.: Keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

Lasimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahragawan (pemain) memacu kecepatan dalam waktu singkat dari posisi diam. Apabila hal ini di perlukan, olahragawan sedapatnya menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga yang baru. Seperti halnya pada pemain sepakbola dalam melakukan tembakan keseimbangan kurang sehingga perkenaan bola tidak pas, artinya ketika pemain bergerak atau bertindak secepatnya pula dapat menimbang untung ruginya apabila menempatkan posisi badannya yang tidak seimbang dibandiangkan dengan posisi yang lebih seimbang guna lebih mengefektirkan gerakkan.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Moch. Sajoto (1988) memberikan pengertian keseimbangan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi. Mempertahan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri olah pemain.

Menurut Sukatamsi, (2004 : 2.39) dalam melakukan tendangan, tumpuan kaki harus tepat dan benar. Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap letak bola, akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

Bentuk-bentuk kegiatan di atas merupakan penerapan keseimbangan dalam kegiatan sepakbola, meskipun dapat dikatakan bahwa keseimbangan tersebut tidak mutlak, tetapi erat sekali hubungannya dengan menendang bola.

Dari pengertian diatas tentang keseimbangan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemapuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan didalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis. Atau keseimbangan atau balance diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak.

**MENENDANG JAUH**

Tendangan jauh dalam permainan sepakbola memiliki fungsi yang penting. Dengan tendangan jauh seorang kipper dapat langsung memberikan bola kepada pemain penyerang yang jauh berada didepan, pemain belakang dapat menggunakannya untuk menyapu atau menjauhkan bola dari area pertahanan ketika tim dalam keadaan terdesak, dan pemain sayap banyak menggunakan tendangan jauh untuk mengumpan kepada penyerang, bahkan seorang penyerang bisa menggunakannya untuk mencetak gol ketika posisi penjaga gawang terlalu jauh dari gawangnya.

Menurut Sukatamsi (2004 : 2.41) atas dasar kegunaan dan fungsi dari tendangan sebagai berikut:

1. Untuk memberikan operan bola kepada teman
2. Untuk menembak bola kearah mulut gawang lawan
3. Untuk menyapu
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan pinalti.

Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cermat, cepat dan tepat pada sasaran baik sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan, (sukatamsi, 2004 : 2.38).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak ke gawang (shooting at the goal), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping), (Sucipto, 2000 : 17). Kemampuan menempatkan bola-bola untuk umpanan, sodoran maupun terebosan dan lain-lain, akan berpengaruh kepada kemampuan fisiknya seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan unsur koordinasi fisik lainnya.

**METODE PENELITIAN**

Dalam buku Sangadji dan Sopiah (2010 : 4), metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah motode deskriptif korelasional. Menurut Ridwan (2005 : 207), metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi yang artinya mencari besarnya kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat kontribusi dan berarti atau tidaknya kontribusi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan di kemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

1. **Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang di peroleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kekuatan tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola Pada Mahsiswa FIK UNM, selanjutnya di analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis data secara deskriptif dimasukkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maksimum, data minimum, range, table frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi.

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk data kekuatan tungkai, data keseimbangan, dan data kemampuan menendang jauh pada permainan sepakbola.

Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variabel.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai Statistik | | | | | |
| N | Mean | Sd. | Min. | Max. | Range |
| Kekuatan tungkai | 30 | 68,3200 | 12,64498 | 45,40 | 85,50 | 40,10 |
| Keseimbangan | 30 | 39,6667 | 7,18395 | 30 | 50 | 20 |
| Kemampuan menendang jauh | 30 | 34,5063 | 4,45624 | 25,79 | 40,21 | 14,42 |

Sumber hasil analisis deskriptif data pada lampiran 2 halaman 42

1. Hipotesis pertama

Ada kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang jauh pada permainan sepakbola.

Hipotesis statistic :

H0 : βx1y = 0

H1 : βx1y ≠ 0

Hasil pengujian,

Berdasarkan hasil pengujian analisis data kekuatan tungkai terhadap kemampuan menendang jauh, diperoleh nilai regresi (r) = 0,643 dengan tingkat probabilitas (0,000) atau α 0,05, untuk nilai R square (koefisien determinasi) = 0,413. Hal ini berarti 41,3 % kemampuan menendang jauh dijelaskan oleh kekuatan tungkai. Dari uji t diperoleh 4,439 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05. Maka H0 ditolak dan H1 diterima atau koefisien regresi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai memberi kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menendang jauh.

1. Hipotesis kedua

Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang jauh pada permainan sepakbola.

Hipotesis statistic :

H0 : βx2y = 0

H1 : βx2y ≠ 0

Hasil pengujian,

Berdasarkan hasil pengujian analisis data keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh, diperoleh nilai regresi (r) = 0,444 dengan tingkat probabilitas (0,000) atau α 0,05, untuk nilai R square (koefisien determinasi) = 0,197. Hal ini berarti 21,8 % kemampuan menendang jauh dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji t diperoleh 2,624 dengan tingkat signifikansi 0,014. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05. Mak a H0 ditolak dan H1 diterima atau koefisien regresi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseimbangan memberi kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menendang jauh.

1. Hipotesis ketiga

Ada kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan, dengan kemampuan menendang jauh pada permainan sepakbola.

Hipotesis statistic :

H0 : Rx1,2,y = 0

H1 : Rx1,2,y ≠ 0

Hasil pengujian,

Berdasarkan hasil pengujian analisis data kekuatan tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh, diperoleh nilai regresi (r) = 0,650 dengan tingkat probabilitas (0,000) atau α 0,05, untuk nilai R square (koefisien determinasi) = 0,423. Hal ini berarti 42,3 % kemampuan menendang jauh dijelaskan oleh kekuatan tungkai dan keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 9,902 dengan tingkat signifikansi 0,001. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menendang jauh (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menendang jauh.

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya menunjukkan bahwa dari empat hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan menunjukkan ada kontribusi. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa kekuatan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola dalam penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hipotesis pertama, ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan menendang jauh sebesar 0,643. Ini membuktikan bahwa untuk memperoleh hasil maksimal dalam melakukan tendangan yang jauh dibutuhkan kekuatan tungkai, olehnya itu kekuatan tungkai digunakan untuk melakukan dorongan terhadap bola ke depan sehingga menghasilkan jarak yang jauh. Dalam permainan sepakbola tendangan yang jauh digunakan pada saat seorang pemain melakukan operan atau passing kepada pemain lain yang jaraknya cukup jauh.

Hipotesis kedua, ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh sebesar 0,444.Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi. Dengan demikian dimungkinkan penggunaan tungkai dan keseimbangan dengan sepenuhnya untuk menghasilkan tendangan yang jauh.

Hipotesis ketiga, ada kontribusi kekuatan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang jauh sebesar 0,650. Dalam permainan sepakbola, salah satu teknik mendasar yang digunakan untuk mengalirkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan baik adalah melakukan tendangan yang jauh. Untuk menghasilkan tendangan yang jauh maka dibutuhkan berbagai komponen fisik yang baik diantaranya kekuatan tungkai dengan keseimbangan.

Kekuatan tungkai diperlukan untuk menghasilkan tenaga yang maksimal dalam melakukan tendangan. Keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan ruang yang cukup dalam mengambil awalan sebelum melakukan tendangan Untuk menghasilkan tendangan yang jauh maka dibutuhkan pemain yang memiliki kekuatan tungkai yang baik, Keseimbangan bukan hanya digunakan untuk mendapatkan tendangan yang jauh tetapi juga berfungsi untuk berlari dengan cepat, melompat yang tinggi yang merupakan komponen dasar permainan sepakbola.

**PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Kekuatan tungkai memberi kontribusi terhadap kemampuan menendang jauh pada Mahasiswa FIK UNM.
2. Keseimbangan memberi kontribusi terhadap kemampuan menendang jauh pada Mahasiswa FIK UNM.
3. Kekuatan tungkai dan keseimbangan memberi kontribusi terhadap kemampuan menendang jauh pada Mahasiswa FIK UNM.
4. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut di atas, maka disarankan kepada :

1. Bagi Pelatih dan Pembina olahraga, agar di dalam memilih atlet sepakbola yang ingin dikembangkan harus memperhatikan unsur kekuatan tungkai, keseimbangan sebagai penunjang dalam melakukan permainan sepakbola.
2. Bagi atlet, untuk meraih prestasi yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kerja keras dan latihan yang kontinyu dan berkaitan dengan teknik dasar permainan sepakbola.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu yang berkontribusi dengan olahraga, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berguna sebagai bahan masukan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Faruq, Muhyi. 2008. *Meningkatkan  
Kebugaran Tubuh melalui permainan dan olahraga sepakbola.* Surabaya : Gramedia.

Sucipto, dkk. 1999/2000. *Olahraga Pilihan : Sepakbola.* Jakarta : Dirjen Dirjasmen.

Sukatamsi . 2000*. Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta. UNS Press.

Salim, Agus, 2008. *Buku Pintar Sepakbola.* Bandung *:* NUANSA

Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT  Ghalia Indonesia Printing.

Sukatamsi. 2004. *Permainan besar I Sepakbola.* Jakarta :Universtas Terbuka.

Yunusul Hairy. 2004. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Pusat Penerbitan Universtas Terbuka.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit ALFABET

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.* Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.

Sri Haryono. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : UNNES

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

Riduwa, 2005. *Prosedur penelitian.* Jakarta. PT. Rineka Cipta.

Sangadji, Etta Mamang, dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian pendekatan Praktis dalam penelitian.* Yogyakarta. CV. Andi Offset.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.

Http//www.aasiyahhaniifah.blogspot.com

Http/www.d21211502123.wordpress.com

Http//www.Kidnesia.blogspot.com