**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN PANJANG TUNGKAI**

**TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA MURID**

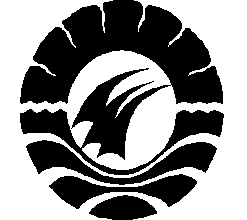
**SDN 247 KAB. BONE**

**SKRIPSI**

***Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar***

***Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna***

***Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan***



**IRWAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

**Irwan, 2018.** Kontribusi Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Bola Murid SDN 247 Padatuo Kab. Bone. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusikeseimbangan,daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan tiga variabel bebas, yaitu, keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai dan satu variabel terikat yaitu kemampuan menendang bola.

Populasi penelitian ini adalahmurid laki-laki kelas 4, 5 dan 6 SDN 247 Padatuo Kab. Bone. Tehnik pengumpulan data secara total sampling(keseluruhan sampel) sebanyak 25 murid. Menggunakan tes pengukuran keseimbangan, daya ledak tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola, diperoleh nilai r hitung (ro) = 1.36 (P = 0.87 >0,05), (2) Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola, diperoleh nilai r hitung (ro) = 1.25 (P = 0.68 > 0,05), (3) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola, diperoleh nilai r hitung (ro) = 0.71 (P = 0.69 > 0,05). (4) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan, daya ledak tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola, diperoleh nilai R hitung(Ro)= 1.71 (P = 0.56 > 0,05).

**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang Masalah**

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan dinamika masyarakat olahraga seperti ini, akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu bangsa. Oleh sebab itu sepakbola telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui klub-klub maupun sekolah-sekolah.

Untuk bisa bermainan sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil, dan cekatan. Cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan bakat dan minat serta menyukai olahaga permainan sepakbola. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji TENTANG KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA SDN 247 PADATUO KAB.BONE.

Menendang atau menyepak bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting didalam permainan sepakbola, sebab dengan tendangan bola yang baik, maka kerjasama yang dilakukan oleh tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik. Kemampuan menendang bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola dengan maksimal.

Untuk mencapai tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola jauh. Penguasan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah, dan akurat.

Menendang bola merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, dan melayang di udara.

Seperti halnya dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini pemain dapat melakukan tendangan dengan kuat dan cepat jika didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik.

Ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya menendang bola membutuhkan kekuatan dan kecepatan guna dapat menghasilkan tendangan yang keras, cepat dan tepat.

Kemampuan fisik lain yang dibutuhkan dalam menendang bola adalah keseimbangan (balance). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat akan melakukan tendangan pada bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik memungkinkan tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan jauhnya bola yang ditendang.

Disamping daya ledak tungkai, keseimbangan, unsur fisik panjang tungkai juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya dalam menunjang kemampuan menendang, bagi yang memiliki tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan jauhnya tendangan yang dilakukan. Hal ini disebabkan karena dengan tungkai yang panjang berarti memiliki otot tungkai yang kuat, dan hal ini tentu saja mendukung hasil kemampuan menendang bola yang optimal.

Dengan kata lain tanpa adanya dukungan unsur fisik panjang tungkai yang baik akan menyebabkan tendangan yang dilakukan kurang mendapatkan hasil yang optimal.

Kemampuan menendang bola SDN 247 Padatuo, sebagian besar dalam melakukan tendangan masih kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan, seperti perkenaan kaki dalam menendang bola masih menggunakan kaki bagian dalam, sehingga tendangan bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya tendangan bola itu sendiri biasanya dilakukan dengan tendangan bola jauh melambung supaya dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Fakta yang ada dalam tendangan jauh sepakbola SDN 247 Padatuo sebagian besar masih kurang mampu dalam melakukan tendangan jauh melambung sehingga bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk menghentikannya atau menghalaunya. Hal tersebut mengindikasikan masih kurangnya power otot kaki dalam melakukan tendangan. Sehingga perlu adanya pemaksimalan pembinaan, saah satunya ialah dengan alternatif pembinaan lewat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga diharapkan dengan pembinaan tersebut dan motivasi yang besar dari seorang olahraga mampu membangkitkan motivasi murid untuk lebih berusaha meningkatkan kemampuan terkhusus diolahraga sepakbola.

Untuk melakukan teknik tendangan pada permainan sepakbola harus ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya: daya ledak tungkai dan keseimbangan badan serta panjang tungkai. Oleh karena itu, untuk menghasilkan tendangan yang keras, tepat dan sejauh mungkin perlu penelusuran melalui penelitian tentang kontribusi keseimbangan, daya ledak tungkai, panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

* + 1. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola ?
    2. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola ?
    3. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola ?
    4. Apakah ada kontribusi keseimbangan, daya ledak tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola ?
  1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian, maka secara terperinci tujuan penelitian ini dikemukakan sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

**D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai berikut:

* + 1. Sebagai sumbangan yang berarti bagi perkembangan olahraga terutama dalam peningkatan kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.
    2. Berguna bagi pelatih dan guru olahraga bahwa komponen fisik khususnya daya ledak tungkai dan keseimbangan serta panjang tungkai sebagai penunjang peningkatan kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.
    3. Berguna bagi usaha penelitian yang lebih luas dalam rangka pengembangan prestasi khususnya sepakbola agar dapat diketahui berbagai komponen fisik yang dapat menunjang kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

**BAB II**

**TINJUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN**

**HIPOTESIS PENELITIAN**

**A. Tinjauan pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penysunan kerangka berpikir yang nantinya menjadi acuan dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka tersebut adalah sebagai berikut:

* + - * 1. Permainan sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti; berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti dengan tiba-tiba, berlari sambil berbelok arah, menendang bola, melompat, meluncur (sleding), dan terkadang bertabrakan dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi.

Menurut Muhyi Faruq (2008:17), **Permainan sepak bola** ialah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencanadan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. Untuk itu, agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, maka di samping harus didukung dengan kemampuan fisiknya yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan.

Mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim. Berikut beberapa teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola menurut Herwin ( 2004:33) adalah sebagai berikut:

terbagi dalam 8 macam bagian yaitu:

1. Menendang (kicking)
2. Menendang (kicking)Passing (Mengoper)
3. Menggiring bola (dribbling)
4. Menyundul bola (heading)
5. Merebut bola (tackling)
6. Lemparan ke dalam (throw-in)
7. Gerak Tipu
8. Teknik Penjaga Gawang (goal keeping)

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang dikemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni hanya tertuju pada teknik menendang atau tendangan (kicking).

**2. Kemampuan menendang bola**

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

*Shooting* atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.”

Sucipto dkk. (2000:11) menyatakan, “Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola.” Kemudian Tarigan (2001:58) menyatakan, “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.”

Penguasaan keterampilan teknik dasar menendang bola bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang bola yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal.

Mengenai teknik menendang bola dijelaskan oleh Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1988:38)sebagai berikut:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam
2. Menendang dengan punggung kaki
3. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
4. Menendang dengan punggung kaki bagian luar.

Mengenai gerakan menendang dalam permainan sepakbola terdiri dari beberapa bagian yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkesinambungan. Gerakan-gerakan tersebut meliputi: awalan, sikap menendang, dan proses akhir berupa hasil tendangan atau arah bola.

**3. Daya ledak tungkai**

Daya ledak tungkai atau power sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat. Untuk mampu melaksanakan aktifitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahan beban dalam waktu yang relatif singkat. Harsono ( 1988:199 ) mengemukakan bahwa:

Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahan dengan kontraksi yang sangat cepat, power sangat penting untuk cabang-cabang yang eksplosit seperti sprint, lari gawang, nomor- nomor lempar dan jauhnya tendangan bola dalam atletik.

Selain itu, Harsono ( 1988:199 ), juga mengemukakan bahwa “Power adalah … *product of force and velocity*”. Maksudnya bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.

Selanjutnya Mochamad Sajoto ( 1988:58 ) mengemukakan bahwa :

Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek pendeknya. Dalam hal ini dikatakan bahwa daya ledak otot atau power adalah kekuatan kali kecepatan atau velocity.

Secara bebas diterjemahkan sebagai berikut power adalah kombinasi dari kecepatan dan kekuatan. Power adalah suatu kemampuan untuk menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum sebaik mungkin pada tubuh atau obyek untuk membawa ke jarak yang diinginkan.

Dari pendapat tersebut diatas menyebutkan dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahan.

Dari berbagai pendapat tentang daya ledak tungkai yang telah diuraikan pada penjelasan sebelumnya, maka terdapat dua komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain yakni kekuatan otot dan kecepatan otot, yang berfungsi mengerahkan tenaga maksimal dalam mengatasi tahanan dengan waktu yang relatif singkat. Sehingga dalam proses pengembangannya atau latihannya dapat dilakukan melalui peningkatan kekuatan maupun kecepatan.

Untuk mendapatkan kemampuan daya ledak yang lebih baik, maka unsur kekuatan dan kecepatan perlu dikembangkan yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak, Sehingga akan menimbulkan kemampuan tenaga eksplosif dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Daya ledak dapat dikembangkan dengan meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau meningkatkan kekuatan secara bersama-sama.

4. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa:

Kesimbangan 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.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) membagi ke dalam tiga bagian:

1. Keseimbangan statis (static balance adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
2. Keseimbangan dinamis (dinamic balance) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.
3. Keseimbangan rotasi (rotation balance) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berhubungan dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksikan oleh aparatus vertibular dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan tendangan dalam permainan sepakbola, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan jauhnya bola yang ditendang.

**5. Panjang tungkai**

Menurut Amari dalam Heri Purwanto (2006: 163) Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trocantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan *trocantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

Panjang tungkai merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran antrophometrik atau struktur tubuh. Struktur tubuh dapat diartikan sebagai susunan atau bangunan ataupun postur dari tubuh seseorang. Namun demikian dalam dunia pendidikan olahraga, kata atau istilah struktur tubuh lebih dikenal dan sering digunakan dalam hal masalah olahraga dari segi ilmiah.

Tentang kondisi fisik seseorang khususnya pertumbuhan fisik dalam hal ini struktur tubuh, M. Anwar Pasau (l986:7) menggolongkan dalam tiga kelas :

1. Ukuran panjang tubuh (lenght wise growth) meliputi: tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, lengan, kaki, jari-jari, leher dan lain-lain.
2. Ukuran besar tubuh (broad wise growth) meliputi: lingkar dada, kepala, leher, lengan, paha, perut, pinggul dan lain-lain.
3. Amount growth : yaitu berat badan.

Pertumbuhan manusia banyak ditandai oleh adanya perubahan pada struktur tubuh dan usia serta aspek lain yang menunjang kedewasaan, sebagaimana yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (l986:6) yang menyimpulkan beberapa pendapat para ahli bahwa “Growth (pertumbuhan) ialah pertambahan ukuran besar dan panjang dari tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam proses perkembangan anak menuju kedewasaan, proses ini berdasar pada aspek biologis”.

Sejalan dengan pengukuran-pengukuran yang dilakukan dalam bidang olahraga, panjang tungkai merupakan salah satu indikator penggerak bagi tubuh dalam melakukan aktivitas termasuk kegiatan olahraga. Atau dapat dikatakan bahwa panjang tungkai turut pula menentukan baik tidaknya kemampuan seseorang dalam melakukan setiap aktivitas, bahkan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan.

Kebanyakan teori perkembangan didasarkan pada pendapat bahwa dengan bertambahnya umur seseorang, akan berkembang melalui suatu rangkaian tingkatan yang bertahap dan sifat-sifat fisik akan berubah serta keterampilan baru akan dipelajari dan disempurnakan.

Dalam setiap aktivitas manusia khususnya dalam kegiatan olahraga, panjang ltungkai merupakan faktor yang penting, dalam arti menunjang keterampilan gerak. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang bertubuh panjang atau tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai cabang olahraga, baik dari segi jangkauan, kekuatan, daya tahan maupun keterampilan gerak, bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1988:81) bahwa :

“Orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain. Lebih baik daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek dan juga orang yang pertumbuhan fisiknya baik rata-rata kesehatannya baik pula.

Seperti halnya pada cabang olahraga pencak silat, bagi orang yang mempunyai panjang tubuh yang baik khususnya panjang tungkai, bila ditinjau dari segi jangkauan maupun kemampuan fisik tentu lebih unggul dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Dalam hal ini bahwa kemampuannya dalam melakukan serangan-serangan dengan menggunakan tendangan tentu akan berbeda pula.

Lebih lanjut Mochamad Sajoto (1988:3) mengemukakan tentang faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dari segi postur dan struktur tubuh meliputi :

1. Ukuran dan bentuk antropometrik tubuhnya
2. Ukuran tinggi dan panjang tubuh
3. Ukuran besar, lebar, dan berat tubuh
4. Somato-type (bentuk tubuh: endomorphy, mesomorphy, dan letomorphy).

Pengukuran Panjang tungkai menurut Hasnan dalam hidayat (1999: 256) pengukuran panjang tungkai dapat dilakukan dengan cara “setelah testee berdiri tegak, diukur tinggi badan, tinggi duduk, maka panjang tungkai tidak perlu diukur melainkan hanya mengurangi tinggi badan dengan tinggi duduk.

Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak demikian, ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya hal ini dikarenakan kelincahan masih dibutuhkan. Komponen pendukung lainnya yang digunakan untuk membantu dalam menjangkau langkah yang panjang.

Komponen yang dibutuhkan membantu jangkauan langkah yang panjang diantaranya adalah biomotor, teknik, koordinasi serta proporsi fisik yang bagus didalamnya. Sehingga semakin panjang tungkai akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak tertentu lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit.

Adapun Menurut Barry L, Johnson (1986:191) mengemukakan bahwa ‘’panjang tungkai diukur dari akhir spinal column sampai kelantai, dan boleh juga dimulai dari trochanter mayor hingga kelantai’’.

Panjang tungkai dalam kaitannya dengan kecepatan tendangan dalam pencak silat adalah terletak pada usaha seseorang guna memperoleh hasil tendangan secara tepat dan efektif.

Berbicara tentang panjang tungkai adalah merupakan faktor bawaan (heredity), hal ini sangat sukar untuk diubah ataupun dilatih, lain halnya dengan gerakannya seperti panjang langkah atau kecepatan gerak tungkai itu dapat diubah melalui latihan. Maka dapat dinyatakan bahwa panjang tungkai merupakan potensi yang memungkinkan untuk meningkatkan prestasi dalam melakukan gerak kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat dibandingkan dengan tungkai yang pendek.

Sebagaimana telah diketahui bahwa panjang pendeknya tungkai seseorang tergantung pada panjang pendeknya tulang seseorang. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki jenis tungkai panjang akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan orang yang memiliki tungkai pendek, tentu dalam melakukan aktivitas olahraga akan lebih kecil sudut gerakan yang dilakukan. Hal ini mengingat dan besarnya gaya yang dilepaskan lebih kecil dibanding dengan orang yang memiliki tungkai yang panjang. Soedarminto (1992:95) mengemukakan bahwa :

‘’suatu obyek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar daripada obyek yang bergerak pada ujung radius yang pendek. Makin panjang radius makin besar kecepatan linearnya’’.

Dengan demikian ukuran tungkai yang panjang akan lebih kuat dari pada tungkai yang pendek. Hal ini disebabkan karena tungkai yang panjang akan memiliki otot yang panjang. Mochamad Sajoto (1988:111) mengatakan bahwa ‘’otot yang lebih panjang rata-rata lebih kuat dibanding yang pendek’’.

Kumpulan otot-otot pada paha yang lebih besar menjadikan kontraksi otot lebih keras, yang memungkinkan gerakan yang dilakukan lebih kuat atau lebih keras. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988:111) bahwa

‘’adalah suatu kenyataan bahwa besar kecilnya otot benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot tersebut. Makin besar serabut-serabut otot seseorang makin kuat pula otot tersebut dan makin panjang ukuran otot makin kuat mereka’’.

Dengan demikian ukuran tinggi dan panjang tubuh seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dengan otot-otot yang kecil pula, sehingga dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan prakondisi yang sangat menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat dalam hal melakukan serangan dengan menggunakan tendangan, apabila diberikan latihan-latihan yang teratur dan berkesinambungan.

1. **Kerangka Berfikir**

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Jika seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka diduga akan memiliki kemampuan tendangan yang baik pada permainan sepakbola.
2. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka diduga akan memiliki kemampuan tendangan yang baik pada permainan sepakbola.
3. Jika seseorang memiliki panjang tungkai yang baik, maka diduga akan memiliki kemampuan tendangan yang baik pada permainan sepakbola.
4. Jika seseorang memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan serta panjang tungkai yang baik, maka diduga akan memiliki kemampuan tendangan yang baik pada permainan sepakbola.

**C. Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.
3. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.
4. Ada kontribusi secara bersama-sama antara keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

Hipotesis statistik yang diuji:

1. H0 : βx1y = 0

H1 : βx1y ≠ 0

1. H0 : βx2y = 0

H1 : βx2y ≠ 0

1. H0 : βx3y = 0

H1 : βx3y ≠ 0

1. H0 : Rx3y x1.2.3y = 0

H1 : Rx3y x1.2.3y ≠ 0

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Variabel dan Desain Penelitian**
2. **Variabel penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

Variabel bebas yaitu:

* Daya ledak tungkai
* Keseimbangan
* Panjang tungkai

Variabel terikat yaitu:

* Kemampuan tendangan

**Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah rancangan atau gambaran penelitian yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang akan melihat kontribusi keseimbangan, daya ledak tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan dalam permainan sepakbola.

**B. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

* 1. Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan tungkai seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang, maka dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan.
  2. Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Dalam penelitian ini, kemampuan keseimbangan seseorang diukur dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis.

3. Panjang tungkai yang dimaksud adalah keadaan yang menggambarkan tentang anggota gerak tubuh bagian bawah.

4. Kemampuan tendangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan pada bola yang sejauh-jauhnya dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan tersebut diukur dengan menggunakan tes menendang bola jauh.

1. Populasi dan Sampel
2. **Populasi**

Menurut Sukardi (2003: 53) “mengatakan bahwa : populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi targer kesimpulan dari hasil suatu penelitian”. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah murid laki-laki kelas 4,5 dan 6 SDN 247 Padatuo.

**2.Sampel**

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44).Pemilihan sampel tersebut menggunakan teknik sampel jenuh atau total sampling sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 25 murid laki-laki SDN 247 Padatuo.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang menentukan dalam proses suatu penelitian. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data emperik sebagai bahan untuk menguji kebenaran. Data yang di kumpulkan dalam penelitian ini meliputi: pengukuran komponen fisik dan kemampuan menggiring bola.

1. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kecepatan, data kelincahan, dan data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, langkah-langkah yang di tempat dalam analisis data dan penelitian adalah sebagai berikut: analisis statistic deskriptif, uji persyaratan analisis, analisis koefisien korelasi product moment (r), dan analisis koefisien korelasi ganda (R). secara keseluruhan analisis tersebut menggunakan computer program SPSS versi 20.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Penyajian hasil analisis data**

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola SDN 247 Padatuo Kab.Bone. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

* 1. **Analisis deskriptif**

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola SDN 247 Padatuo Kab.Bone. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

* 1. Daya Keseimbangan (X1), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 67.84 m, simpangan baku (*standar deviasi*) = 2.47 m, nilai terendah (*minimum*) = 65.00 m, dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 72 m.
  2. Data panjang tungkai (X2), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 38.60, simpangan baku *(standar deviasi*) = 6.76, nilai terendah (*minimum*) = 72.00 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 85.00
  3. Data daya ledak tungkai (X3), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 80.68, simpangan baku (*standar deviasi*) = 4.02, nilai terendah (*minimum*) = 10 kali dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 16 kali.
  4. Kemampuan menendang bola (Y), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 9.16, simpangan baku (*standar deviasi*) = 0.43, nilai terendah (*minimum*) = 8.50 dan nilai tertinggi (*maksimum)* = 9.50

1. **Uji persyaratan analisis**

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

* + 1. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai KS-Z = 1.36 (P = 0.87 >0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data i mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    2. Untuk data panjang tungkai, diperoleh nilai KS-Z = 0.71 (P = 0.69 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    3. Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai KS-Z = 1.25 (P = 0.68 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    4. Untuk data keterampilan menendang bola, diperoleh nilai KS-Z = 1.71 (P = 0.56 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

**C.Analisis Data**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi.

* + 1. **Analisis regresi keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola pada permainan sepakbola.**

Untuk menguji kebenaran hipotesis tentang ada tidaknya kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola pada permainan sepakbola.

nilai r diperoleh = -0,68 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,475 dengan (P< 0,05), didapat F hitung adalah 9.79 dengan tingkat signifikansi 0,01. Oleh karena probabilitas (0,01) lebih kecil dari 0,05.berarti ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola.

**b.Analisis regresi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola permainan sepakbola.**

Untuk menguji kebenaran hipotesis tentang ada tidaknya kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, dilakukan analisis regresi

hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = 0,01 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,450 dengan (P< 0,05), didapat F hitung adalah 0.54 dengan tingkat signifikansi 0,01. Oleh karena probabilitas (0,01) lebih kecil dari 0,05 berarti ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

1. **Analisis regresi daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.**

Untuk menguji kebenaran hipotesis tentang ada tidaknya kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, dilakukan analisis regresi Pearson.

hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = -0,22 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,690 dengan 0,05), didapat F hitung adalah 0.46 dengan tingkat signifikansi 0,02 Oleh karena probabilitas (0,02) lebih kecil dari 0,05 berarti ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

1. **Analisis regresi keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai** **terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.**

Untuk mengetahui keeratan kontribusi secara bersama-sama keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka perlu dianalisis dengan menggunakan analisis regresi ganda.

hasil uji analisis koefisien regresi ganda dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (R) diperoleh sebesar 0.72, nilai Rsquare (R2) diperoleh sebesar 0.522 (Pvalue < 0,05) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian regresi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh F 0.561 < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN 247 Padatuo.

* 1. **Pengujian hipotesis**

Dalam penelitian ada empat buah hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Disamping dilakukan pengujian hipotesis, juga diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

* + 1. **Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepakbola SDN 247 Padatuo**

Hipotesis statistik yang akan diuji:

H0 : β x1.y= 0

H1 : β x1.y ≠ 0

**Hasil pengujian**:

Berdasarkan hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = -0,68 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,475 dengan (P< 0,05), didapat F hitung adalah 9.79 dengan tingkat signifikansi 0,01. oleh karena probabilitas (0,01) lebih kecil dari 0,05.berarti ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila seorang pemain sepakbola memiliki keseimbangan yang baik, maka akan diikuti terhadap keterampilan menendang bola yang baik pula. Untuk nilai R2 sebesar 0,475 berarti keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 47,5% terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepak bola SDN 247 Padatuo

* + 1. **Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepakbola SDN 247 Padatuo.**

Hipotesis statistik yang akan diuji:

H0 : β x2.y= 0

H1 : β x2.y ≠ 0

**Hasil pengujian**:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi sederhana bahwa hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = 0,01 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,450 dengan (P< 0,05), didapat F hitung adalah 0.54 dengan tingkat signifikansi 0,01. Oleh karena probabilitas (0,01) lebih kecil dari 0,05 berarti ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila seorang pemain sepakbola memiliki panjang tungkai yang baik, maka akan diikuti terhadap kemampuan menendang bola yang baik pula. Untuk nilai R2 sebesar 0,450 berarti panjang tungkai memberikan kontribusi sebesar 45,00% terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepak bola SDN 247 Padatuo

* + 1. **Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepakbola SDN 247 Padatuo.**

Berdasarkan Hipotesis statistik yang akan diuji:

H0 : β x3.y = 0

H1 : β x3.y ≠ 0

**Hasil pengujian**:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = -0,22 dan koefisien determinasi R2 sebesar 0,690 didapat F hitung adalah 0.46 dengan tingkat signifikansi 0,02 Oleh karena probabilitas (0,02) lebih kecil dari 0,05 berarti ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila seorang pemain sepakbola memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan diikuti terhadap keterampilan menendang bola baik pula. Untuk nilai R2 sebesar 0,690 berarti daya ledak tungkai memberikan kontribusi sebesar 69,00% terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepak bola SDN 247 Padatuo

* + 1. **Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN 247 Padatuo.**

Hipotesis statistik yang akan diuji:

H0 : βx.123 y = 0

H1 : βx.123 y ≠ 0

Hasil pengujian:

Dari hasil uji analisis koefisien regresi ganda dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (R) diperoleh sebesar 0.72, nilai R2 diperoleh sebesar 0.522 < 0,05) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian regresi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh F 0.561 < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan keseimbangan, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN 247 Padatuo. Untuk nilai R2 sebesar 0,522 berarti panjang tungkai memberikan kontribusi sebesar 52,2 % terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepak bola SDN 247 Padatuo. sedangkan sisanya 47.8% dapat dijelaskan oleh sebab-sebab lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai R square berkisar 0 sampai 1, dengan catatan semakin kecil nilai R square, semakin lemah kontribusi ketiga variable tersebut. Jadi, keseimbangan, panjang tungkai, dan daya ledak tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola kontribusinyan sebesar 52.2%.

Hal ini mengandung makna bahwa, apabila seorang pemain sepakbola memiliki keseimbangan, panjang tungkai, dan daya ledak tungkai yang baik, maka akan diikuti terhadap kemampuan menendang bola yang baik pula.

**B.Pembahasan**

Hasil-hasil analisis regresi dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi sumbangan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teoriteoi yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

* + - 1. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN 247 Padatuo. Hasil yang diperoleh tesebut jika dikaitkan dengan alur berpikir dan kajian teori yang telah dilakukan maka, Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai daya keseimbangan tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai keseimbangan yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola yang kurang baik pula.
      2. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada pemain sepak bola SDN 247 Padatuo. Hasil yang diperoleh tesebut jika dikaitkan dengan alur berpikir dan kajian teori yang telah dilakukan maka, Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sudarminto (1992 : 95 ) bahwa makin panjang radius makin besar kecepatan liniernya, jadi sangat menguntungkan bila digunakan pengungkit sepanjang-panjangnya untuk memberikan kecepatan linier kepada obyek, asal panjang pengungkit tersebut tidak mengorbankan kecepatan angular. Jadi dapat ditarik kesimpulan makin panjang pengungkit makin besar usaha yang digunakan.. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai panjang tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai panjang tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola yang kurang baik pula.
      3. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pemain sepakbola SDN 247 Padatuo. Hasil yang diperoleh tesebut jika dikaitkan dengan alur berpikir dan kajian teori yang telah dilakukan maka,. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai daya ledak tungkai baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai daya ledak tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola yang kurang baik pula.
      4. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan, panjang tungkai, dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola permainan sepakbola pemain sepakbola SDN 247 Padatuo. Hasil yang diperoleh tesebut jika dikaitkan dengan alur berpikir dan kajian teori yang telah dilakukan maka, hasil tersebut sejalan dengan teori yang ada. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai keseimbangan, panjang tungkai, dan daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai keseimbangan, panjang tungkai, dan daya ledak tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menendang bola yang kurang baik pula.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada siswa SDN 247 Padatuo
2. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada siswa SDN 247 Padatuo
3. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada siswa SDN 247 Padatuo
4. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan, panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama terhadap kemampuan menendang bola pada siswa SDN 247 Padatuo

**B.Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih cabang olahraga sepakbola bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang bola, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti keseimbangan, panjang tungkai dan daya ledak tungkai.
2. Bagi para siswa atau pemain sepak bola perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik seperti keseimbangan, panjang tungkai dan daya ledak tungkai, guna dapat lebih meningkatkan kemampuan melakukan tendangan dengan maksimal.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agara melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Beltasar, Tarigan. (2001*). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola.* Jakarta: Depdiknas.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching.* Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Herwin. (2004). *“Keterampilan Sepakbola Dasar.”* Diktat. Yogyakarta: FIK

Johnson, L. Barry. 1979. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company. Minneapolis Minnesata.

Muhyi Faruq, Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Pasau, Anwar, M. 1986. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Bagian I.* FPOK IKIP Ujung Pandang.

Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar motorik.* Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sucipto, dkk.. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya* Jakarta: Bumi Aksara.

Usman. H dan Akbar. S. (1998). *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara,

Jakarta.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Soedarminto. 1992. ***Kinesiologi.*** Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.