**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH PADA ATLET SEPAKBOLA FIK UNM**

**OLEH:**

**ABAS MAULANA**

**ABSTRAK**

**ABAS MAULANA, 2018.** Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Pada Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalaha 1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ? 2. Apakah ada hubungan kelentukan tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ? 3. Apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ? 4. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1.Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. 2.Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan tungkai terhadap kemampuan tandangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. 3.Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. 4.Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dalam penelitian ini lokasi penelitian di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variable bebas yaitu: tes daya ledak otot tungkai (*standing long jump*), kelentukan tungkai *(meteran)*, pengukuran panjang tungkai (*meteran kain*), dan tes kemampuan tendangan jauh menggunakan tes *long pass test* (Frank M. Verduci. Ed.D, 1980:335). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebesar 0,617 atau 61,7%, adanya hubungan anatar panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebesar 0,643 atau 64,3% dan hubungan antara daya ledak tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendngn jauh pada Atlet sepakbola Hasil analisis menunjukan adanya hubungan yang *signifikan* daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebesar 0,558 atau 55,8%, adanya hubungan antara kelentukan tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebesar 0,881 atau 88,1%.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Pada Atlet Sepakbola FIK UNM.

BAB I

PENDAHULUAN

1. **Latar Belakang**

Sepakbola adalah olahraga masyarakat yang sangat digemari di seluruh dunia bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini. Salah satu jenis olahraga murah meriah yang sangat ‘merakyat’ di dunia ini. Sepakbola adalah salah satu cabang olahrga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Pada dasarnya permainan sepakbola dulu pertama kali dimainkan oleh orang-orang Inggris tapi semakin berkembangnya zaman olahraga ini sudah dapat berkembang dan masyarakat. Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit.

Secara biomekanika, teknik menendang bola dengan tujuan untuk menendang bola sejauh munkin maka harus sesuai dengan hukum gerak sebagai berikut. . Daya ledak otot tungkai pempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam melakukan tendangan jauh, karena adanya daya ledak otot tungkai mamberikan kekuatan dan kontraksi tinggi. Kelentukan tungkai sebagai pembantu dalam proses melakukan sebuah gerakan yang dimana kelentukan tungkai sangat menunjang dalam proses melakukan sebuah tendangan jauh, karena posisi pada saat proses melakukan sebuah tendangan di perlukan posisi persendian yang lentur pada sendi lutut, yang akan menunjang dalam proses melakukan sebuh tendangan. Panjang tungkai sangat berperan penting dalam melakukan sebuah tendangan, karena panjang tungkai sebagai pengungkit yang menunjang dalam melakukan sebuah geraka menendang dan dapat menghasilkan sebuah tendangan yang jauh. Berorientasi pada pelaksanaan menendang diperlukan adanya daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai sebagai upaya persiapan pelaksanaan tendangan jauh, olehnya itu dalam penelitian ini saya mencoba mengangkat judul “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Pada Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar”.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

2. Apakah ada hubungan kelentukan tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

3. Apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

4. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

**Tujuan Penelitian**

Dari hasil rumusan masalah serta latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar hubungan :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan tungkai terhadap kemampuan tandangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN TEORI, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka, merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan penelitian.

1. **Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang, baik dikalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Olahraga ini begitu mendunia dari sekedar suka menonton pertandingannya, suka bermain sekedar hobi saja atau pada tingkatan yang lebih tinggi lagi yaitu sepakbola prestasi. (Sucipto dkk, 2000: 18). Sepakbola adalah salah satu cabang olahrga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Pada dasarnya permainan sepakbola dulu pertama kali dimainkan oleh orang-orang Inggris tapi semakin berkembangnya zaman olahraga ini sudah dapat berkembang dan masyarakat. Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit.

**2.Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar yang perlu dimliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 17).

**3. Teknik Dasar Menendang Bola**

Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu, dan teknik penjaga gawang. Keaneka ragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain (Sukatamsi,1984: 34). Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalan permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik.

**4. Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak otot tungkai merupakan suatu unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan *biomotorik* manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

**5. Kelentukan Tungkai**

Kelentukan tungkai adalah kemampuan persendian tungkai bawah untuk bergerak secara leluasa. (Irianto, 2004: 4).

**6. Panjang Tungkai**

Panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:857). Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola.

**B. Kerangka Berpikir**

Dari uraian tersebut dapat kita simpulkan bahwa gerakan ayunan kecepatan kaki saat menendang bola adalah merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secepat mungkin dalam satu gerakan yang utuh tidak terputus-putus dan memberi hubungan terhadap gerakan selanjutnya. Menendang bola, waktu, akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan harus dipadukan sedemikian rupa menjadi suatu kesatuan yang padu dan harmonis sehingga menghasilkan tendangan yang baik pula. Selain itu, otot-otot yang ada pada tubuh kita harus diperhatikan khususnya pada tungkai karena bagaimanapun juga akan sangat berpengaruh terhadap tendangan yang dilakukan. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat diprediksi bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh, pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

**C. Hipotesis**

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto,2006 : 71).

Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

**BAB III**  
**METODOLOGI PENELITIAN**

**Metode penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variable bebas yaitu: tes daya ledak otot tungkai (*standing long jump*), kelentukan tungkai *(meteran)*, pengukuran panjang tungkai (*meteran kain*), dan tes kemampuan tendangan jauh menggunakan tes *long pass test* (Frank M. Verduci. Ed.D, 1980:335)

**A. Variabel dan Desain Penelitian**

**1. Variabel Penelitian**

Variabel yang dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) yaitu:

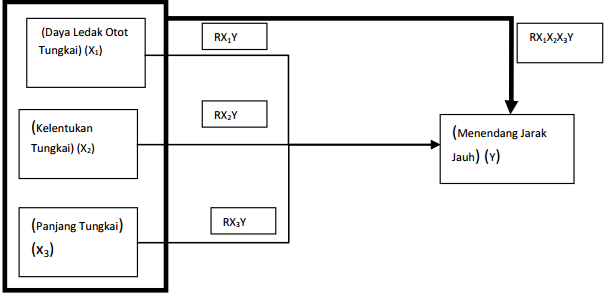
a. Daya ledak otot tungkai (X1)

b. Kelentukan tungkai (X2)

c. Panjang tungkai (X3)

2. Hasil tendangan jauh sebagai variabel terikat (Y)

**2. Desain Penelitian**



2.Desain Penelitian. Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2006:74).

**B. Populasi Dan Sampel**

**a.Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) Populasi adalah seluruh subjek. Populasi disini adalah Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

**b.Sampel**

Suharsimi Arikunto (2006:109) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan demikian sample yang digunakan adalah Atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebanyak 30 Atlet, yang diperoleh melalui teknik penarikan dengan cara *sampling purposive*.

**C.Teknik Pengumpulan Data**

Pelaksanaantes

Peserta tes berdiri sedikit kangkang pada papan tolakan (garis star), lutut ditekuk 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang. Kemedian mengayunkan kedua lengan ke depan sambil meloncat sejauh munkin dan mendarat dengan kedua kaki. Hasil loncatan diukur dari garis tepi luar papan tolak (garis star), sampai bekas kaki bekas kaki yang terdekat. Perta tes diberikan kesempatan 3 (tiga) kali melakukan lompatan**.**

1. **Tes Kelentukan Tungkai**

Pelaksanaan tes :

Atlet berdiri tegak dengan punggung merapat ke dinding secara tegak dan diukur tinggi tubuhnya dari ujung kepala sampai ujung kaki tanpa alas kaki, kemudian Atlet menggeserkan tubuhnya perlahan-lahan kebawah dengan punggung tetap menempel pada tembok sampai Atlet tidak bisa bergerak turun lagi. Sementara posisi telapak kaki tetap lurus menginjak lantai tidak boleh jinjit. Setelah Atlet tidak mampu lagi bergeser turun, ketinggian kepala diukur. Jarak tinggi kepala dalam keadaan berdiri tegak dan kepala waktu badan bergeser turun dan itu skor kelentukan tungkai nya.

**3.Tes Panjang Tungkai**

Pelaksanaan tes

Pengukuran panjang tungkai yaitu Atlet berdiri tegak, kemudian peneliti mencari sendi penggerak pada pangkal paha, untuk memudahkan atlet dapat menggerakkan atau mengayunkan salah satu kakinya ke depan dengan posisi kaki tetap lurus, kemudian apabila suda didapat sendi penggerak pada pangkal paha, panjang tungkai dapat diukur dari sendi pada pangkal paha sampai telapak kaki dalam satuan *centimeter.*

**4. Tes Tendangan Jauh**

Alat yang digunakan untuk tes tendangan jauh diantaranya: Bola sepak, *meteran roll,* *cones*, formulir dan alat tulis serta lapangan tendangan jauh. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh:

Atlet yang sudah di tentukan berdiri dan siap untuk menendang bola. Atlet di beri kesempatan menendang bola sebanyak 3 kali percobaan. Adapun penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan. Diambil dari titik awal bola ditendang hingga jatuhnya bola ke tanah. Dari ketiga tes menendang bola tersebut, hasil terjauh (terbaik) yang diambil. Pengukuran dalam satuan meter.

**D. Teknik Analisis Data**

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai, panjang tungkai dan kemampuan tendangan jauh maka selanjutnya data tersebut disusun, diolah, dan dianalisis secara sistematik dengan menggunakan bantuan komputer melalui program bantu statistik SPSS.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Analisis Data**

Adapun hasil pengelolahan data seluruh variabel tersebut akan disajikan dalam sistematik penyajian hasil analisis data meliputi: deskriptif data, penguji normalitas data, analisi korelasi, serta penguji hipotes.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

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

Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai secara besamaan dalam melakukan kemampuan tendangan jauh. Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai yang baik menjadi sumber tenaga untuk kemampun tendangan jauh dapat menghasilkan kekuatan yang jauh lebih besar jika ketiga variabel tersebut digabungkan dengan nilai r = 0,939, maka diputuskan H1 diterima

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Atlet : hasil penelitian ini menunjukkan bahwa unsur kemampuan fisik dalam hal ini daya ledak tungkai, kelentukai tungkai dan panjang tungkai memberikan hubungan yang baik dengan kemampuan tendangan jauh. Untuk itu bagi Atlet agar memperhatikan kondisi fisik tersebut dalam belajar olahraga khususnya kemampuan tendangan jauh.
2. Bagi Dosen atau Pelatih: dalam memberikan pengajaran pada Atlet mengenai kemampuan tendangan jauh hendaknya memberikan penjelasan-penjelasan dan informasi lebih luas mengenai pentingnya memperhatikan komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai, kelentukan tungkai dan panjang tungkai.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelian ini dengn ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap bagi peneliti yang sama.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penenilitan Suatu Pendekatan Praktek (edisirevisi VI)*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya

Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta:Balai Pustaka.

Frank M. Verduci Ed.D. 1980. Measurement Concepts in Physical Education

Irianto, Djoko Pekik. 2004. Bugar *dan Sehat dengan Berolahraga.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Sucipto , Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar  
Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.