



SUMBANGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI, DAN KECEPATAN AYUN TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH

Riza setiawan [✉], Kriswantoro, Tri Tunggal Setiawan

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
*Limb Muscle Strength ,
Ankle Flexibility , Leg
Swing Speed , Long Shoot,
Soccer*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki, dan kecepatan ayun tungkai terhadap tendangan jarak jauh. Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Populasi Penelitian ini adalah seluruh anggota klub Persitaku tahun 2014 yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji hipotesis dengan uji regresi sederhana dan ganda meliputi: uji normalitas data dengan kolmogrov-smirnov, uji homogenitas dengan chi-square, uji linearitas dengan garis regresi dengan nilai F, uji keberartian model garis regresi. Diolah dengan SPSS 20. Hasil analisis menunjukkan Ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jauh sebesar 0,494 atau 49,4%, adanya sumbangan yang signifikan antara kelentukan pergelangan kaki terhadap hasil tendangan jauh sebesar 0,450 atau 45%, tidak ada sumbangan yang signifikan antara kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang jauh yaitu sebesar 0,026 atau 2,6%, dan terdapat sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki tungkai, kecepatan ayun tungkai terhadap hasil tendangan jauh pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 sebesar 0,735 atau 73,5%.

Abstract

The purpose of this study is to find out the influence of limbs muscle strength , ankle flexibility , and speed of the swing leg kick to long shoot. The method use survey test . This study population is the entire club members Persitaku 2014 , amounting to 24 people . Samples were taken 24 club soccer player Persitaku 2014. The sampling technique in this study using total population technique . Data analysis using descriptive statistics and hypothesis testing with simple and multiple regression test includes : a data normality test with kolmogrov - Smirnov , homogeneity test with chi -square , with a linearity test of the regression line with the value of F , significance test of regression line models . Processed with SPSS 20. The analysis showed There is significant contribution between limb muscle strength to the long shoot result amounted to 0.494 or 49.4 % , there is significant contribution between flexibility ankle leg to the longshoot result amounted to 0.450 or 45 % , there is no significant contribution between the legs swing speed to the longshoot amounted to 0.026 , or 2.6 % , and there is significant contribution between limb muscle strength , flexibility leg ankle , leg swing speed to the longshoot result amounted to 0.735 or 73.5 % .

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu bisa digunakan sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan beladiri. Salah satu olahraga permainan adalah sepakbola.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Untuk dapat bermain sepakbola, dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan tentu saja bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Klub sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan didirikan pada 10 maret 2008 dengan susunan pengurus Budi Winarta sebagai ketua klub, Gunoto sebagai sekertaris dan Eko Hidayat sebagai pelatih klub. Latar belakang didirikannya klub sepak bola Persitaku Tangkil Kulon ini yaitu untuk menampung pemain muda yang mempunyai bakat bermain sepakbola agar para pemain mampu berprestasi lebih tinggi. Tempat latihan klub sepakbola Persitaku di lapangan Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan dengan jadwal latihan pada setiap Senin, Rabu, dan Sabtu.

Klub Persitaku tergolong masih baru namun dilihat dari prestasi yang telah dicapai klub sepakbola ini berdasarkan dari berbagai ajang kompetisi yang pernah diikuti mampu mencapai prestasi yang menggembirakan, walau hanya kompetisi yang diikuti dalam lingkup daerah. Para pemain yang di miliki oleh klub sepakbola Persitaku Kabupaten Pekalongan merupakan para pemain yang masih cukup muda, sehingga masih banyak kekurangan

dalam segi permainan ataupun penguasaan teknik dasar.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Dalam permainan sepakbola pentingnya tendangan jauh dapat digunakan untuk tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan bebas, mencetak gol, menghalau bola saat tim diserang dan lain sebagainya. Sukatamsi (1984:44), mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola.

Mencermati pelaksanaan menendang bola di dalam permainan sepakbola, dibutuhkan kemampuan fisik atau kesegaran fisik (physical fitness) yang baik agar dapat bermain secara optimal. Unsur-unsur kemampuan fisik secara umum meliputi aspek-aspek : a) kecepatan, b) kekuatan, c) daya ledak, d) kelincahan, e) kelenturan.

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktifitas (Suharno, 1986:35). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai pada kaki dalam mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktifitas untuk menendang bola.

Kelenturan pergelangan kaki Menurut Barry and Nelson (1969:198), fleksibilitas atau kelenturan adalah otot-otot dalam merenggang dengan maksimal. Fleksibilitas menentukan jarak gerak (range of movement) yang dapat dilakukan. Kegunaan kelenturan dalam olahraga menurut Suharno HP (1986:49) adalah untuk: 1) mempermudah pemain dalam penguasaan teknik-teknik tinggi, 2) mengurangi terjadinya cedera pemain, 3) seni gerak tercermin dalam kelenturan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan tingkat fleksibilitas yang baik, pemain akan mampu melakukan gerak menjangkau dan menekuk secara maksimal untuk menambah kekuatan kaki saat menendang bola.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan waktu yang

sesingkat singkatnya, seperti kecepatan ayun tungkai, kecepatan bereaksi dan kecepatan bergerak (M. Sajoto 1988;58). Dengan demikian kecepatan maksimal dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah kemampuan gerak kaki yang secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat sehingga akan memberikan momentum yang sangat berguna untuk meningkatkan hasil tendangan jauh.

Dari uraian di atas maka penulis ingin mengetahui tentang kemampuan menendang jauh dengan mengadakan penelitian dengan judul “Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Kaki, dan kecepatan ayun tungkai Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014”.

Tujuan Penelitian

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

Sumbangan dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub Persitaku tahun 2014.

Sumbangan dari kelentukan pergelangan kaki terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub Persitaku tahun 2014.

Sumbangan dari kecepatan ayun tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub Persitaku tahun 2014.

Sumbangan dari kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki, dan kecepatan ayun tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola klub Persitaku tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Metode penelitian

sebagaimana kita kenal sekarang memberi garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang ingin dicapai suatu karya ilmiah.

Desain Penelitian

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes, yang menurut Suharsimi Arikunto (2006:90) bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah ditentukan. Desain penelitian adalah “desain one-shot case study

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:118), variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu obyek penelitian, sedangkan variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi yang menjadi obyek. Variabel penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) yaitu:

Variabel bebas (independen) adalah Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas, yaitu: a) Kekuatan otot tungkai (X1), b) Kelentukan pergelangan kaki (X2), c) kecepatan ayun tungkai (X3).

Variabel terikat (dependen) yaitu variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil tendangan jarak jauh.

Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub Persitaku tahun 2014 yang berjumlah 24 orang.

Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto,

2006:131). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:134) memberi ancar-ancar apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya menjadi penelitian populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh pemain klub Persitaku yang berjumlah 24 orang digunakan sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Sesuai dengan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data hasil survey dan teknik tes pengukuran yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu: kekuatan otot tungkai (X1), kecepatan ayun tungkai (X2), dan hasil tendangan jarak jauh (Y), digunakan analisis regresi. Sebelum melakukan uji analisis dengan rumus regresi, terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji normalitas dengan rumus kolmogorov smirnov, uji homogenitas data dengan rumus chi square dan uji linieritas data dengan rumus varians, dan uji keberartian model dengan uji F.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian eksperimen melalui tes dan pengukuran hasil smash penuh pemain bulutangkis yang dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh dari kedua variabel tersebut. Selanjutnya data tersebut disusun

dalam tabel kerja untuk mempermudah pengolahannya.

Deskripsi Data

Diskripsi data Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, Kecepatan ayun tungkai, dan Tendangan Jarak Jauh berdasar hasil tes tersaji pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Variabel	N	Rata-rata	SD
Kekuatan Otot Tungkai	24	108,33	18,55
Kelentukan Pergelangan kaki	24	59,62	10,46
Kecepatan ayun tungkai	24	0,269	0,033
Tendangan Jarak Jauh	24	51,58	6,128

Tabel 1 menyajikan diskripsi data hasil pengukuran berdasar angka kasar atau data mentah hasil pengukuran variabel Kekuatan Otot Tungkai dengan satuan leg dynamometer, memiliki rata-rata sebesar 108,33 leg dynamometer SD sebesar 18,55. Kelentukan Pergelangan kaki tungkai dengan satuan Goniometer, memiliki rata-rata sebesar 59,62 Goniometer; SD sebesar 10,46. Kecepatan ayun tungkai dengan satuan meter, memiliki rata-rata sebesar 0,269 centimeter; SD sebesar 0,033. Adapun tendangan jarak jauh dengan satuan meter memiliki rata-rata sebesar 51,58; SD sebesar 6,128.

Uji Prasyarat Analisis

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan, meliputi : uji normalitas distribusi data, uji homogenitas varians data, uji linieritas dan uji keberartian model garis regresi.

Normalitas Data

Uji normalitas distribusi data masing-masing variabel meliputi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, serta Tendangan Jarak Jauh, dengan anggota

sampel sejumlah 24 orang pemain berdasar pada hasil pengukuran atau tes, hasilnya seperti tersaji pada tabel 2 di bawah ini sebagai berikut :

Tabel 4.2 Rangkuman Uji Normalitas Distribusi Data dengan Kolmogorof- Smirnof Z

Variabel	Kol-Smir Z	Sig.	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	0,992	0,279	Normal
Kelentukan Pergelangan kaki	1,16	0,136	Normal
Kecepatan ayun tungkai	0,684	0,738	Normal
Tendangan Jarak Jauh	1,338	0,056	Normal

Uji Homogenitas Varians Data

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians data untuk menguji kesamaan beberapa buah populasi. Adapun hasil uji homogenitas penelitian menggunakan uji Chi Kuadrat seperti tercantum pada Tabel 3.

Tabel 4.3 Rangkuman Uji Homogenitas Varians Data Menggunakan Uji Chi Kuadrat

Variabel	χ^2 hitung	Sig.	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	3,083	0,544	Homogen
Kelentukan Pergelangan kaki	17,000	0,071	Homogen
Kecepatan ayun tungkai	4,000	0,135	Homogen
Tendangan Jarak Jauh	15,750	0,096	Homogen

Uji Hipotesis

Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai terhadap hasil menendang bola (X1 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa F hitung (7,094) \geq F tabel (3,01) atau (Signifikansi 0,014), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada sumbangan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap hasil menendang bola Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan, ditolak”. Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

Sumbangan Kelentukan Pergelangan kaki tungkai terhadap hasil menendang bola (X2 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa F hitung (5,578) \geq F tabel (3,01) atau (Signifikansi 0,027), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada sumbangan yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan kaki tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan, ditolak”. Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan kaki tungkai dengan hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

Sumbangan Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola (X3 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa F hitung (0,015) $<$ F tabel (3,01) atau (Signifikansi 0,904), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada sumbangan yang signifikan antara Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan, diterima”. Berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada tidak hubungan yang signifikan antara Kecepatan ayun tungkai dengan hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

Sumbangan Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan

Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola (X123 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa F hitung (7,853) \geq F tabel (3,01) atau (Signifikansi 0,001), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada sumbangan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, dan Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan, ditolak”. Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, dan Kecepatan ayun tungkai dengan hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

PEMBAHASAN

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, dan Kecepatan ayun tungkai dengan hasil menendang bola menunjukkan adanya hubungan yang positif dan berarti pada pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

Kelentukan Pergelangan kaki dengan hasil tendangan jarak jauh

Mencermati keberadaan otot tungkai yang terentang antara gelang panggul dan jari kaki, jika dikaji secara seksama otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah. Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menendang bola memerlukan ayunan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul.

Persendian panggul digerakkan oleh otot tungkai dan otot punggung. Sebagai otot

penopang tegaknya tubuh, otot tungkai memberikan manfaat yang sangat besar didalam ayunan tungkai. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat dan dengan dibantu fleksibilitas gerakan panggul yang baik akan menyebabkan ayunan tungkai dengan amplitudo yang besar. Amplitudo ayunan tungkai yang besar tersebut akan menyebabkan gerakan tungkai menjadi cepat dan kuat. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat tersebut akan menghasilkan jarak hasil tendangan jarak jauh yang jauh.

Berdasar pada hasil analisis data Kelentukan Pergelangan kaki memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 24,4% terhadap keberhasilan menendang bola pada pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan menendang bola sebesar 75,6% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik Kelentukan Pergelangan kaki.

Kelentukan Pergelangan kaki dengan hasil tendangan jarak jauh

Sumbangan variabel Kelentukan Pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola diperoleh keterangan bahwa variabel Kelentukan Pergelangan kaki memberikan sumbangan positif terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola secara signifikan

Besarnya sumbangan Kelentukan Pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah kecil jadi H_0 di tolak. Ini berarti H_a menyatakan besarnya sumbangan Kelentukan Pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola adalah kecil, di terima. Hasil ini mengindikasikan bahwa Kelentukan Pergelangan kaki merupakan faktor yang perlu diperhitungkan dalam rangka meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan.

Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sendi. Selain

itu, kelentukan ditentukan juga oleh keelastisan otototot tendon dan ligamen. Untuk mencapai keterampilan menggiring bola dibutuhkan latihan yang intensif dan untuk dapat menggiring bola yang lebih memadai diperlukan juga unsur fisik yang berupa kekuatan otot tungkai dan Kelentukan Pergelangan kaki, karena dalam menggiring bola akan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh. Karena kelentukan yang dibutuhkan oleh masing-masing pemain berbeda dan kelentukan maksimalnya juga berbeda-beda, maka dimungkinkan memberikan sumbangan antara Kelentukan Pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola

Berdasar pada hasil analisis data Kelentukan Pergelangan kaki memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 20,2% terhadap keberhasilan menendang bola pada pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan menendang bola sebesar 79,8% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik Kelentukan Pergelangan kaki.

Kecepatan ayun tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh

Kecepatan menendang jarak jauh merupakan salah satu kecepatan yang mengacu pada kecepatan kapasitas untuk melakukan kegiatan kecepatan khusus. Disini antara gerakan ayunan kaki tendang saat mulai diayunkan kebelakang kemudian diayunkan kedepan sampai pertemuan tapak kaki di butuhkan kecepatan ayunan kaki dengan kecepatan tinggi, untuk mendapat kecepatan ayunan yang tinggi harus didukung oleh kekuatan otot yang terdapat pada tungkai kaki.

Berdasar pada hasil analisis data Kecepatan ayun tungkai memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 0,1% terhadap keberhasilan menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan menendang bola sebesar 99,9% ditentukan oleh aspek lain diluar

komponen kondisi fisik Kecepatan ayun tungkai.

Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, dan Kecepatan ayun tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh

Berdasar pada hasil analisis regresi berganda masing-masing prediktor baik Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan ayun tungkai dengan hasil menendang bola pada permainan sepakbola, jika dicermati lebih lanjut secara bersama-sama ketiga prediktor memiliki hubungan dengan kriterium. Mencermati hal tersebut, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai sebagai suatu komponen kondisi fisik merupakan gabungan dari unsur komponen kondisi fisik yang lain yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal.

Kekuatan yang baik akan berpengaruh pada daya ledak, dan dengan memiliki Kelentukan Pergelangan kaki tungkai yang baik hasil menendang bola menjadi lebih optimal dibandingkan dengan kecepatan ayun tungkai yang kurang baik. Berdasar pada hasil analisis data Kelentukan Pergelangan kaki tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan ayun tungkai memberikan sumbangan keberhasilan secara bersama-sama sebesar 54,1% terhadap keberhasilan menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan menendang bola sebesar 45,9% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, dan Kecepatan ayun tungkai

SIMPULAN

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada sumbangan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

2. Ada sumbangan yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan kaki tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

3. Tidak ada sumbangan yang signifikan antara Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

4. Ada sumbangan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai, Kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang bola pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran kepada para pelatih sepakbola dalam melatih cabang olahraga sepakbola khususnya menendang bola, sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih di dalam melatih para pemain hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan kaki tungkai sehingga pelatihan yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

2. Dalam pemilihan atlet atau pemain sepakbola hendaknya memperhatikan tinggi badan dan Kecepatan ayun tungkai agar pola pembinaan dan proses pelatihan yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. Permainan Bola Besar. Padang: Depdikbud.
- Bompa. O Tudor. 1983. Power Training For Sport. Ontario:James Naismith.
- Barry dan Nelson. 1969. Practical Measurement for Evaluation Physical Education. USA: Burgess Publishing Company
- Barry dan Nelson. 1979. Practical Measurement for Evaluation in Physical Education. Philadelphia: Lea & Febiger

FIFA. 2008. Peraturan Permainan FIFA. Jakarta. PSSI.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching. Jakarta : Tambak Kusuma.

M Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Price.

-----, 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Price.

Remmy Muchtar.1992. Olah Raga Pilihan Sepak Bola. Jakarta: Depdikbud.

Sigit Muryono. 2001. Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi Pengantar Kinesiologi. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP

Sucipto dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.

Suharno. H.P, 1985. Ilmu Keplatihan Olahraga. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga

Suharsimi. Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Trineka Cipta.

Sukatamsi, 1982. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

-----, 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

-----, 2002. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

-----, 2206. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

Sucipto dkk, 1999/2000. Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.