

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk setiap individu sebagai sumber pengetahuan dalam mempersiapkan kehidupan di masa yang akan datang, tidak terkecuali pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan yang mampu memberikan sebuah pengalaman gerak kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat mencapai gerak dasar yang baik dan menjadikan peserta didik sehat secara jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional dan lain sebagainya melalui aktifitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengenai pendidikan jasmani menurut Mardiana dkk (2008, hlm. 1.4) berpendapat bahwa “proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.” Hal ini selaras dengan pendapat Rosdiani (2013, hlm. 89) yang mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani adalah: “Program pendidikan yang wajib bagi peserta didik untuk membina kepribadian warga negara peserta didik menjadi manusia seutuhnya melalui pembinaan nilai-nilai untuk mencapai pikiran, perasaan dan tindakan secara sempurna.” Menurut Lutan (2001, hlm. 14) “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak”. Selanjutnya menurut Suherman (2009, hlm. 5) Pendidikan jasmani adalah

“Pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *physical education is education of and through movement*. Terdapat

tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (*education*), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa 2) melalui dan tentang (*through and of*), sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratan hubungan yang dinyatakan berhubungan langsung dan tidak langsung dan 3) gerak (*mivement*), merupakan bahan kajian sebagaimana tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani”.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan beberapa unsur gerak, unsur jasmani dan unsur pendidikan yang direncanakan secara tersusun dan sistematis guna mencapai tujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada setiap individu siswa.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani juga merupakan interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia. Pendidikan jasmani itu pendidikan yang menolong anak, dan orang muda menuju kedewasaannya, dalam pergaulan pendidikan dibidang gerak dan pengetahuan tentang tubuh. seperti yang dikatakan Paturusi (2012, hlm. 13) pengklasifikasian pendidikan jasmani ialah sebagai berikut :

- a. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan emosional.
- b. mengembangkan percaya diri dan kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi siswa dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
- e. berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial, yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang menikmati kesenangan dan kerianggan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga.

Hal diatas sesuai dengan yang di cantumkan pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan(2006, hlm. 62)

yang bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pembangunan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasman, olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan kesimpulan

diatas bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dengan aktivitas jasmani, memperoleh derajat kebugaran jasmani dan mengembangkan nilai-nilai sosial pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui pendidikan jasmani. Dalam aktivitas jasmani tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak dasar untuk mencapai kondisi fisik yang sempurna, emosional, intelektual, sosial dan moral. Tetapi pendidikan jasmani memberikan perubahan atau pertumbuhan tingkah laku dan perkembangan berfikir positif dalam kehidupan di masyarakat.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

- a. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

- c. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
- d. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- e. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- f. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan masuk ke semua aspek.

Selanjutnya tentang ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Rukmana, dkk (2009) ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek dalam kurikulum yang tersebar mulai dari kelas satu sampai kelas enam, yaitu:

- a. Pendidikan jasmani
Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktivitas siswa secara organik *neomuscular*, intelektual, dan emosional.
- b. Pendidikan olahraga
Gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga.
- c. Pendidikan kesehatan
Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pengertian Sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang yang sangat populer di dunia sampai saat ini, sepakbola termasuk dalam salah satu cabang permainan bola besar yang mudah dilakukan. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat di gemari oleh orang tua muda, anak-anak bahkan wanita. Selain itu sepakbola telah menjadi suatu kegemaran yang dijadikan gaya hidup dalam kenyataannya saat ini. Banyak orang menjadi terkenal dan juga menggantungkan kehidupannya dari dunia sepakbola, bahkan di sekolah dasar sepakbola merupakan bagian pembelajaran yang sangat penting, seperti yang dikemukakan oleh Oktara (2010, hlm. 77) Olahraga Sepak Bola adalah "salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal masyarakat di dunia, Olahraga ini dapat

dilakukan di tempat-tempat terbuka, seperti jalan, sawah, tanah kosong, atau digang-gang sempit”. Di dalam sepakbola seorang atlit membutuhkan fisik dan kebugaran jasmani yang baik untuk memberikan motivasi, rasa percaya diri, mengurangi keletihan serta meningkatkan dan memberikan kemudahan dalam melakukan gerak. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Menurut Warsidi (2010, hlm. 40) “kelahiran sepakbola modern memang lahir di Inggris, keberadaannya pun digunakan sebagai olah raga perang”. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. penulis berpendapat bahwa kebugaran jasmani serta kondisi fisik dapat memberikan kemudahan serta mengurangi kelelahan bahkan memberikan peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, serta kecepatan dan kondisi fisik., karena kondisi fisik seseorang baik maka akan meningkatkan kemampuan-kemampuan yang lain pada diri atlet tersebut sehingga dapat menunjang kemampuan atlet saat pertandingan dan kondisi atlet dalam menjalani proses latihan.

Suatu prestasi sepakbola tidak hanya di pengaruhi oleh faktor teknik dan non teknik lainnya, demikian pula dalam pelaksanaan sepakbola tidaklah mungkin seorang atlet dapat prestasi yang baik apabila atlet tersebut tidak melalui proses latihan. Salah satunya yaitu kemampuan passing dalam sepakbola mengharuskan atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, selain faktor teknik geraknya. Kemampuan fisik yang berperan dalam melakukan passing sangat beragam salah satunya secara fungsional yaitu *power* otot tungkai. Karena dalam pelaksanaannya memiliki tingkat kesulitan dan dibutuhkannya kesiapan dari atlet tersebut dari kondisi fisik atlet tersebut maupun dari kesiapan mental atlet tersebut.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu *power* otot tungkai, kemampuan dasar yang harus ada pada diri atlet sepakbola yaitu *power* otot tungkai, karena *power* otot tungkai mengambil peran penting terhadap kemampuan passing yang

dihasilkan oleh atlet, karena *power* otot tungkai atau daya ledak otot tungkai yang baik berperan menciptakan tendangan yang baik sehingga tendangan yang dihasilkan oleh atlet sepakbola dapat tepat sasaran maksimal. Seperti yang dikatakan oleh Susilawati (2009, hlm. 34) “Kekuatan elastis type/macam kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut *power*/daya”.

C. Teknik Menendang pada Permainan Sepakbola

Untuk menjadi pemain sepakbola yang hebat haruslah giat berlatih, salah satunya berlatih menendang seperti yang di katakan oleh Mielke (2007, hlm. 67) “jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan”. Ada beberapa teknik menendang pada permainan sepakbola, seperti yang di kemukakan oleh Oktara (2010, hlm. 116) teknik gerakan dengan bola dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

1. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Teknik ini dilakukan untuk mengumpan bola jarak pendek. Cara melakukan gerakannya, yaitu sebagai berikut.

- a. Badan berada dibelakang bola, posisi kaki ditumpu disamping belakang bola, kurang lebih 25 cm.
- b. Kaki yang akan menendang berada di belakang bola dengan ujung kaki yang menghadap ke dalam.
- c. Bola di sentuh tepat di punggung kaki bagian luar.
- d. Kaki yang akan menendang di tarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.
- e. Langkah terakhir, kaki di angkat serong kurang lebih 45° , tepat menghadap pada sasaran.



Gambar 2.1

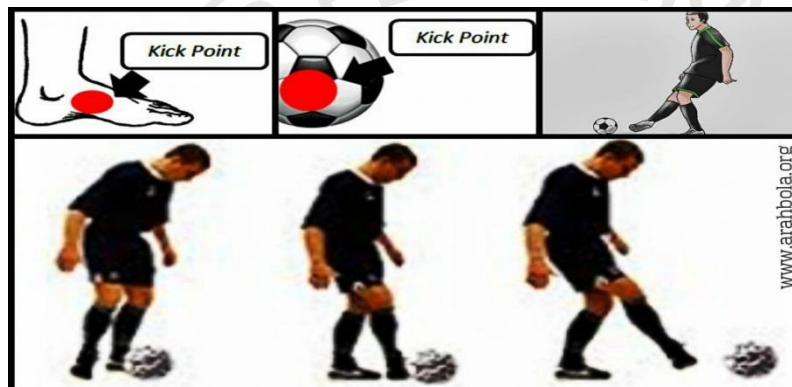
Menendang dengan kaki bagian luar (http://3.bp.blogspot.com/-QK-mmdYKiEE/UbFu6n8tHtI/AAAAAAAAACLU/IAVIOIq4t_A/sI600/Teknik/Menendang+Bola+DEngan+Kaki+Bagian+Luar.jpg)

2. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

teknik menendang dengan kaki bagian dalam menurut Oktara (2010, hlm. 117)

teknik ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Badan menghadap sasaran, tepatnya dibelakang bola.
- Posisi kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki ditarik kebelakang, dan ayunkan kedepan.
- Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *followthrough* (gerakan lanjutan)".



Gambar 2.2

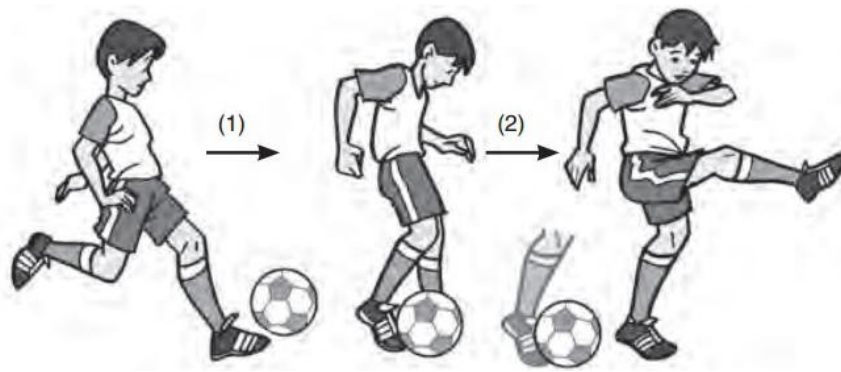
Menendang dengan kaki bagian dalam (<http://arahbola.org/wp-content/uploads/2014/01/pusg-pass-drill-1024x686.jpg>)

3. Menendang dengan Punggung Kaki

Teknik menendang dengan punggung kaki menurut Oktara (2010, hlm. 118)

dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Posisi badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kemudian kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan kaki sedikit di tekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau ke arah sasaran.
- Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan hingga menyentuh bola.
- Sentuhkan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat di tengah-tengah bola.
- Selanjutnya kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.



Gambar 2.3

Teknik menendang dengan punggung kaki (http://2.bp.blogspot.com/-y7gv1cT8p14/UbFusdPqvqI/AAAAAAAAACLM/BIHSROxnp_g/s1600/Teknik+Menendang+Bola+Dengan+Punggung+Kaki.jpg)

Dari ke tiga cara teknik menendang diatas sangatlah perlu dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang untuk terjadinya gol, ataupun untuk melakukan *passing*. seperti yang dikatakan oleh Oktara (2010, hlm. 122) *passing* adalah “mengoper bola pada teman akan mempermudah teman dalam satu tim. Teknik ini akan mempermudah teman dalam satu tim untuk menerima bola, *passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, atau dapat juga dilakukan dengan dada atau kepala”.

D. Peranan dan Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan

kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cidera, seperti yang dikatakan oleh Safari (2012, hlm.21) kekuatan (*strenght*) adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/kekuatan terhadap sesuatu tahanan”. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk mencapai prestasi optimal.

Kekuatan otot yang dimaksud penulis yaitu kemampuan otot tungkai untuk mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu, seperti yang dikatakan oleh Yusup Dkk (2008, hlm.44) “tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke atas dan ia dapat menendang”. Kekuatan otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam. Untuk meningkatkan kekuatan, latihan yang sering digunakan pelatih adalah weight training, circuit training dan interval training, di samping bentuk-bentuk latihan yang lain. Weight training adalah bentuk latihan yang bertujuan memngembangkan dan memperkuat otot. Ini berarti otot yang mempunyai volume besar kekuatannya juga besar. Umumnya diketahui suatu otot dipengaruhi oleh unsur struktural otot itu, khususnya volume. Telah diketahui bahwa kekuatan otot meningkat sesuai dengan volume otot, memang sulit untuk menentukan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan. Namun fungsi otot tungkai itu sendiri memiliki kontribusi yang baik bagi cabang olahraga khususnya tendangan dalam sepak bola dan kekuatan otot tungkai dapat memberi kualitas gerak bagi sebagian cabang olahraga.

Mengacu pada definisi tersebut di atas maka kesegaran jasmani menurut Safari (2012, hlm. 21-32) mempunyai beberapa unsur, yaitu:

1. *Strenght* (kekuatan)
Kekuatan (*strenght*) ini komponen fisik yang sangat diperlukan untuk kita bekerja (beraktivitas) ataupun berolahraga baik itu di dalam waktu yang lama ataupun dalam waktu yang singkat
2. *Endurance* (daya tahan)
Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan.
3. *Flexibility* (kelentukan)
Kelentukan sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya dalam ruang gerak sendi, dia juga memiliki otot-otot elastis
4. *Speed* (kecepatan)
Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dengan baik, dalam waktu yang singkat.
5. *Agility* (kelincahan)
Kelincahan dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari beberapa unsur kebugaran jasmani yang tersebut diatas yang paling penting adalah kekuatan. Dalam bidang olah raga kekuatan sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari urutan-urutan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari kekuatan otot tungkai, sehingga semakin besar tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya.

E. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mangembulude (2014), judul: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut dengan Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMP NEGRI 1

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Manganitu?

Tujuan Penelitian : Sejauh mana hubungan kekuatan otot tungkai dengan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Manganitu.

Hipotesis Penelitian : Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Manganitu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi. Populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Manganitu yang berjumlah 20 orang, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengukur kekuatan otot tungkai digunakan *back and leg dynamometer*, kelenturan kekuatan otot perut dengan *sit-up* selama 30 detik, untuk mengukur jauhnya tendangan digunakan *kick distance test*.

Rancangan penelitian menggunakan : *Corelation product moment and multiple*. Dari perhitungan yang diperoleh : 1) Hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) dengan jauhnya tendangan ((Y) diperoleh koefisien korelasi = 0,09 atau $r_{xy} = 0,09$. Sedangkan $r_{tab} = 0,444$ atau dengan menunjukkan bahwa antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan terdapat hubungan yang

signifikan, dengan besarnya determinasi = 0,0081 menunjukkan bahwa : kekuatan otot tungkai dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap jauhnya tendangan sebesar 0,81%. 2) Hubungan antara kekuatan otot perut (X2) dengan jauhnya tendangan (Y) diperoleh koefisien korelasi = 0,10 atau $r_{xy} = 0,10$, sedangkan $r_{tab} = 0,444$ atau dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi = 0,01 menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap jauhnya tendangan sebesar 0,01%. 3) Hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kekuatan otot perut (X2) secara bersama-sama dengan jauhnya tendangan (Y), hasil perhitungan analisis hubungan X1 dan X2 secara bersama-sama dengan Y menunjukkan besarnya harga Freg = 0,35. Untuk derajat kebebasan (db) sama dengan m lawan (n-m-1) atau 2 lawan 17 ada taraf nyata = 0,05 diperoleh harga F tabel (F_{tab}) = 3,59. Dari hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X1 dan X2 dengan Y atau antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan adalah signifikan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bari (2011), judul: Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Badan Terhadap Tendangan Longpass Di Tim Sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan. Universitas Negeri Malang.

Pada Tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan banyak terlihat untuk melakukan operan jarak jauh (Tendangan Longpass) sangat sulit dilakukan apalagi yang belum menguasai teknik menendang dengan benar. Kebanyakan anak-anak apabila melakukan operan jarak jauh (Tendangan *Longpass*) sangat sulit kalau tidak mencapai sasaran pasti bola tidak jauh. Tendangan *Longpass* (Operan jarak jauh) sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang untuk terjadinya gol.

Tujuan diadakan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan. (2) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan. (3) Untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan. (4) Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai dan tinggi badan dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan. Rancangan penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan tinggi badan dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan ini dirancang menggunakan penelitian kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh anggota tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan pada periode 2011 yang berjumlah 38 orang. Sementara yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan metode regresi linier berganda (*multiple regression*), uji F dan Uji t. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa (1) Ada hubungan antara panjang tungkai dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan secara signifikan dengan memiliki hubungan yang lemah. (2) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan secara signifikan dengan memiliki hubungan yang lemah. (3) Ada hubungan antara tinggi badan dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan secara signifikan dengan memiliki hubungan yang lemah. (4) Ada hubungan antara panjang tungkai, tinggi badan dengan jauhnya tendangan *longpass* di tim sepakbola Singanala Putra Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan secara signifikan dengan memiliki hubungan yang lemah. Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut : (1) Panjang tungkai,

kekuatan otot tungkai dan tinggi badan dalam permainan sepak bola berhubungan dengan jauhnya tendangan *longpass* sehingga komponen tersebut tidak boleh dikesampingkan dalam membina permainan sepak bola, (2) Dalam penyusunan program latihan sepak bola melakukan tendangan, hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor fisik yang berhubungan dengan peningkatan prestasinya. (3) Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lebih banyak yang berhubungan dengan jauhnya tendangan *longpass* (4) Hasil penelitian masih aktual sehingga diperlukan untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Munandar, Fachrurrozi and Sihombing, Santun and Yarmani, Yarmani (2014), judul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Jauhnya Tendangan pada Permainan Sepak Bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan yang terjadi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dalam olahraga Sepak Bola Klub Juvenile Kabupaten Seluma. Metode yang dipakai adalah metode deskriptif korelasional, karena pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabelnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepak Bola Juvenile Kabupaten Seluma, dengan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan tes Lompat Tegak (*vertical jump*), keseimbangan menggunakan tes berdiri dengan satu kaki / jinjit (*stork stand*) dan jauhnya tendangan menggunakan tes melakukan tendangan ke bola sejauh mungkin. Berdasarkan hasil penelitian korelasi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dengan menggunakan rumus korelasi berganda 3 variabel, maka diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu hubungan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan $0,79 > 0,374$, hubungan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan $0,76 > 0,374$ dan besarnya hubungan yang diberikan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan $0,84 > 0,374$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan

keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dan tidak dapat menerima hipotesis (H_0) dan menerima hipotesis (H_a) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan pada pemain sepak bola klub Juvenile Kabupaten Seluma.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan di maksudkan menjadi landasan logis dan memberi arah kepada proses pengumpulan data serta proses penelitian itu sendiri. Hipotesis hendaklah membuat semakin jelas arah pengujian suatu masalah. Tentang pengertian hipotesis, menurut Zuriah (2007, hlm. 162) menjelaskan bahwa "...Lebih lanjut dinyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian". Nazir (2011, hlm. 151) hipotesis adalah "keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks".

Mengacu pada kutipan diatas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri Sukalayang I

Hipotesis Statistik :

1. $H_0 : r_{xy} = 0$

Hipotesis H_0 tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil jauhnya tendangan dalam sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri Sukalayang I.

2. $H_1 : r_{xy} \neq 0$

Hipotesis H_1 terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil jauhnya tendangan dalam sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri Sukalayang I.