

**ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI
TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH PADA PEMAIN
SEPAKBOLA**

e-journal



**Moch. Sauqi Lufisanto
10060484229**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2014**

Lampiran :1 (satu) Lembar
Hal : Permohonan penyertaan artikel *e-journal* kesehatan olahraga FIK
UNESA

Kepada,
Yth. Admin

Sehubungan dengan penerbitan *e-journal* kesehatan olahraga ikor, dengan ini saya :

Nama : Moch. Sauqi Lufisanto
NIM : 10060484229
Prodi/Jurusan/Fakultas : Ikor/Penkesrek/FIK
Judul Artikel : Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola
Dosen Pembimbing : Dr. Achmad Widodo M.Kes

Mohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam *e-journal* kesehatan olahraga ikor FIK UNESA pada volume nomor tahun 2015 *e-journal.unesa.ac.id*.

Surabaya, 25 November 2014

Dosen Pembimbing,

Yang Menyatakan,


Dr. Achmad Widodo M.Kes
NIP 19650109 199002 1 001


Moch. Sauqi Lufisanto
NIM. 10060484229

Mengetahui,
Ketua Jurusan


Mokhammad S. Bawono, S.Or., M.Kes.
NIP. 19790208 200604 1 003

ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Moch. Sauqi Lufisanto

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Ukynna@yahoo.co.id

Dr. Achmad Widodo, M.Kes

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang memberi kontribusi paling besar terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola SSB Bima Amora Gresik. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data teknik tes dan pengukuran.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Bima Amora Gresik yang berjumlah 19 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu *Sit and Reach Test*, *Standing Board Jump Test*, Tes Lompat tali, dan Tendangan Jarak Jauh. Teknik analisis data dengan analisis koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan memberikan kontribusi sebesar 3,8% terhadap tendangan jarak jauh, 2) Daya tahan memberikan kontribusi sebesar 14,6% terhadap tendangan jarak jauh, 3) Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 0,6% terhadap tendangan jarak jauh, 4) Daya ledak memberikan kontribusi sebesar 46,2% terhadap tendangan jarak jauh, 5) secara bersama-sama antara kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak memberikan kontribusi sebesar 70,3% terhadap tendangan jarak jauh.

Kata kunci : komponen kondisi fisik, pemain SSB Bima Amora

ABSTRAC

The physical condition is a united whole that cannot be separated, either improvement or maintenance. This study aims to determine the physical condition of components that contribute most to the long-distance kick at the SSB Bima Amora Gresik. This study uses data collection, test technique, and measurement.

The design of this study is descriptive quantitative. The population in this study is SSB Amora Gresik totaling 19 players. The instruments used are the Sit and Reach Test, Standing Board Jump Test, Test Jump rope, and long distance kick. Data analysis technique uses determination coefficient analysis.

The results of the study showed that: 1) Strength accounted for 3,8% to the result of the long kick distance, 2) Endurance accounted for 14,6% to the result of the long kick distance, 3) Flexibility accounted for 0,6% to the result of the long kick distance, 4) Explosive power accounted for 46,2% to the result of the long kick distance, 5) Taken together between strength, endurance, flexibility, explosive power contibuted 70,3% to the result of the long kick distance.

Keywords: Components of Physical Conditions, SSB Bima Amora Players.

PENDAHULUAN

Tendangan jarak jauh merupakan gerak linier, dimana pengertian gerak linier adalah perpindahan suatu benda atau tubuh secara keseluruhan dari suatu tempat ke tempat yang lain. Dengan kata lain merupakan hasil akhir dari proses awal menendang bola dengan cara melambungkan sampai jatuhnya bola ke sasaran (Ucup Yusuf dalam Johan, 2012 : 18). Tendangan dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh-jauhnya.

Tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola sering digunakan oleh pemain sepakbola, maka dari itu kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang bagus agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepakbola dengan kemampuan yang maksimal. Menurut Johan (2005: 21-37), bahwa faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan keterampilan sepakbola, salah satunya adalah unsur fisik yang meliputi : Kelentukan (*flexibility*), Kekuatan (*strength*), Daya Ledak (*power*), Daya Tahan (*endurance*).

Berdasarkan uraian di atas selain teknik dasar dalam sepak bola, dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik juga memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi pemain sepakbola untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Karena kondisi fisik dalam sepakbola adalah pondasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan, terutama pada saat pemain sepakbola melakukan tendangan jarak jauh yang mengakibatkan tendangan yang dihasilkan kurang akurat.

Melihat pentingnya kondisi fisik pemain sepakbola, maka peneliti ingin mengetahui komponen kondisi fisik apa saja yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. Berdasarkan uraian diatas peneliti menentukan judul “Analisis Komponen Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola”.

KAJIAN PUSTAKA

Kondisi Fisik

Kondisi Fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai “*the performance capacity of a sportman*” (Nossek, 1982). Yakni kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi fisik ini yang dalam lingkungan

olahraga prestasi juga dikenal dengan istilah “*physical fitness*”, sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 57), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas..

Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola

Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Tendangan dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh-jauhnya. Untuk lebih jelasnya teknik tendangan jarak jauh dimulai dari mencondongkan badan dan mengayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola dengan ayunan tinggi ke belakang, kaki tumpu diletakkan sedikit condong ke belakang selama melakukan tendangan untuk memberikan angkatan kepada hasil tendangan diusahakan perkenaan bola tepat pada posisi separuh dari bawah dan gunakan lengan sebagai keseimbangan. Perpanjang tendangan dengan gerak lanjut yang kuat untuk menambah jarak hasil tendangan (Mielke Danny, 2007 : 115).

Faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh

Tendangan jarak jauh merupakan usaha seorang pemain untuk memberikan bola kepada teman atau untuk memasukkan bola ke gawang lawan secara langsung. Salah satu faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh yaitu kondisi fisik pemain karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang

tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Komponen kondisi fisik yang berpengaruh dalam tendangan jarak jauh yaitu :

1. Kekuatan (*Strenght*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Kelentukan (*Flexibility*)
4. Daya Ledak (*Power*)

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif (Maksum, 2006:16). Artinya bahwa pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dari penelitian ini, penulis ingin menggambarkan data mengenai faktor kondisi fisik apa yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Bima Amora Gresik. Sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 19 pemain.

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasionalsain yang mana penelitian ini mencari korelasi dari variabel bebas yaitu kekuatan (X_1), daya tahan (X_2), kelentukan (X_3), dan daya ledak (X_4) dengan variabel terikat yaitu tendangan jarak jauh (Y).

Teknik Pengumpulan data

Untuk memperoleh data sesuai dengan variabel penelitian yakni kondisi fisik, peneliti menggunakan tes sebagai berikut :

1. Tes *Sit and Reach Test*.
2. Tes Lompat Tali 45 cm.
3. Tes *Stading Board Jump*.
4. Tes Tendangan Jarak Jauh.

Tehnik analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif.

Setelah semua data penelitian terkumpul, maka diolah dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Analisis Variabel Penelitian

Dapat diketahui bahwa nilai terendah dari variable kekuatan otot tungkai adalah 25 dan tertinggi adalah 44. Nilai rata-rata/mean kekuatan otot tungkai adalah 33,31 dengan standar deviasi 4,95. Hasil penilaian daya tahan diperoleh variable daya tahan dengan nilai terendah adalah 32 dan nilai tertinggi adalah 61. Nilai rata-rata/mean daya tahan sebesar 45,73 dengan standar deviasi 7,66. Untuk variabel kelentukan otot punggung diperoleh nilai terendah adalah 24 dan nilai tertinggi adalah 46. Nilai rata-rata/mean kelentukan otot punggung sebesar 37,05 dengan standar deviasi 5,20. Untuk variable daya ledak otot tungkai diperoleh nilai terendah adalah 210 dan nilai tertinggi adalah 245. Nilai rata-rata/mean daya ledak otot tungkai sebesar 224,47 dengan standar deviasi 11,89. Untuk variable tendangan jarak jauh diperoleh nilai terendah adalah 35,2 dan nilai tertinggi adalah 53,2. Nilai rata-rata/mean tendangan jarak jauh sebesar 44,11 dengan standar deviasi 5,17.

Tabel 4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan, Kelentukan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Tendangan Jarak Jauh.

Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Kekuatan Otot Tungkai	19	25	44	33,31	4,95
Daya Tahan	19	32	61	45,73	7,66
Kelentukan Otot Punggung	19	24	46	37,05	5,20
Daya Ledak Otot Tungkai	19	210	245	224,47	11,89
Tendangan Jarak Jauh	19	35,2	53,2	44,11	5,17

Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan ditelaah data hasil analisis komponen kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh dengan sampel penelitian SSB Bima Amora Gresik yang berjumlah 19 pemain. Dari hasil penelitian dan perhitungan deskriptif dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata hasil tes kekuatan otot tungkai sebesar 33,31. Untuk variabel daya tahan sebesar 45,73. Untuk variabel kelentukan otot punggung sebesar 37,05. Untuk variabel daya ledak otot

tungkai sebesar 224,47. Sedangkan pada variabel tendangan jarak jauh sebesar 44,11.

Dari hasil pengujian korelasi antar dua variabel telah diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara variabel kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 0,195 dengan kontribusi sebesar 3,8 %. Untuk variabel daya tahan dengan kemampuan tendangan jarak jauh terdapat hubungan yang rendah sebesar 0,383 dengan kontribusi sebesar 14,6 %. Untuk variabel kelentukan otot punggung dengan kemampuan tendangan jarak jauh terdapat hubungan yang rendah sebesar -0,245 dengan kontribusi sebesar 0,6 %. Untuk variabel daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh terdapat hubungan yang kuat sebesar 0,680 dengan kontribusi sebesar 46,2 %. Dengan demikian kondisi fisik yang paling mempengaruhi adalah daya ledak otot tungkai.

Sedangkan besarnya koefisien korelasi ganda (R) antara kekuatan otot tungkai, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh adalah 0,839 dengan kontribusi sebesar 70,3 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian pada bab IV di atas, maka dapat ditarik simpulan dari penelitian ini yang meliputi:

1. Kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 3,8%.
2. Kontribusi antara daya tahan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 14,6 %.
3. Kontribusi antara kelentukan otot punggung terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 0,6 %.
4. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 46,2%.
5. Kontribusi antara kekuatan otot tungkai, daya tahan, kelentukan otot punggung, dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh sebesar 70,3%.

Saran

Berdasarkan uraian diatas dan simpulan, maka saran yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam latihan peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan data yang lebih akurat

dengan melibatkan beberapa variabel berpengaruh lain sehingga akan diketahui faktor apa yang memberikan kontribusi terbesar terhadap tendangan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Ditya, Muhammad Yusuf. 2013. *Kontribusi Panjang Betis, Panjang Paha dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Akurasi Menendang Pada Pemain Sepakbola (Studi Pada Pemain Sepakbola BIMA AMORA U-16 Gresik)*. Jurnal. Vol 2 Nomor 1. (Online). Diakses 25 Februari 2014.
- Erlangga, Satrio Yudi. 2013. *Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola*. Jurnal. Volume 2 Nomor 1. (Online). Diakses 25 Februari 2014.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar SEPAK BOLA*. Bandung: Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. P2TK.
- Nossek, Josef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press Ltd. Lagos.
- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Diperbanyak oleh Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Rafsanjani, Johan. 2012. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Keseimbangan dan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan Hasil Operan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta. (Online). Diakses 27 Maret 2014.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP. Semarang.

Saleh, Sahib. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Tamamaung III Makassar*. Jurnal. (Online). Diakses 18 Februari 2014.

Setiawan, Deni. 2013. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal. Volume 1 Nomor 1. (Online). Diakses 25 Februari 2014.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudjana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung: Taristo

Sugiyono, 2002. *Penelitian Statistika*. Jakarta: Tunas harapan

Tim Penyusun Unesa. 2011. *Panduan Penulisan dan Penilaian skripsi Universitas Negeri Surabaya*: UNIPRES

Wahyu, Prasetyo. 2005. *Hubungan Tinggi Lompatan dan Kelentukan Otot Punggung dan Kemampuan Menyundul Bola dalam Sepakbola SMP Negeri 1 Sedati tahun 2011*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya.

Widodo, A. 2011. *Uji Validitas dan Reabilitas Tes Teknik Shooting dan Long Passing Untuk Pemain Sepakbola Usia 18-23 Tahun*. Makalah Prosiding Seminar Nasional Sport Science Literacy. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK Unesa.

<http://journalsport.wordpress.com/2012/04/23/kontribusi-daya-ledak-power-otot-tungkai-pada-kemampuan-menendang-bola-ke-sasaran/>. (Online). Diakses 30 Oktober 2014

<http://www.homeware.be/sitenreach.php>. (Online). Diakses 30 Oktober 2014

<http://www.pmyo.net/fyo-fiziki-yeterlilik-sinavi-detaylari-ve-antrenmanlari.html>. (Online). Diakses 30 Oktober 2014