

Hubungan antara Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalti

Ariya Prasetya Ibayu*, Sudirman Husin, Akor Sitepu
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082281514374, Email : Ariyaprasetya147@gmail.com

Abstract: The Correlation between Balance and Power of Legs Muscle with Penalty Kick Result This study aims to determine the correlation between balance and power of legs muscle with the result of penalty kicks in high school students Al-Azhar 3 Bandar Lampung. The type of research is correlational with data collection techniques using tests and measurements. The population of the study were students of SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, which amounted to 30 students taken using total sampling technique or called population research. The instrument used is balance by using balance one, leg muscle power using test jump test, penalty kick result by using assessment of penalty kick test. Data analysis using multiple correlation. Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded that there is a significant r correlation between balance and leg muscle power with penalty kick results in high school students Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Keywords: balance, penalty kick, power of legs muscle.

Abstrak: Hubungan antara Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalti Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Jenis penelitian adalah korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling atau disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah keseimbangan dengan menggunakan *balance one*, power otot tungkai dengan menggunakan tes *jump test*, hasil tendangan penalti dengan menggunakan penilaian tes tendangan penalti. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci: keseimbangan, *power* otot tungkai, tendangan penalti.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Salah satu materi permainan olahraga yang diajarkan guru pendidikan jasmani di sekolah adalah materi sepak bola. Sepak bola adalah permainan beregu berjumlah 11 pemain, sepak bola terdiri dari penyerang, pemain bertahan dan kiper. Menurut Sucipto dkk (2000:17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan merupakan tujuan utama dalam bermain sepak bola salah satu hal dapat di peroleh melalui kemampuan menendang bola yang baik yang harus dikuasai oleh pemainnya. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan

menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak.

Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Tendangan (*kicking*) dalam permainan sepakbola digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). Teknik menendang (*shooting*) merupakan salah satu unsur dalam permainan ini adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, karena semakin tepat dalam melakukan tendangan (*shooting*) akan berpeluang untuk menciptakan gol akan semakin besar.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk aktif bergerak. Khususnya pada saat menendang penalti seorang pemain harus mencari ruang, kemudian melepaskan tendangan ke arah gawang. Dalam hal ini keseimbangan setiap pemain dapat mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti. Keseimbangan dalam permainan sepakbola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Keberhasilan melakukan tendangan yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh. Menurut Harsono (1988:233) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap atau posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi ketepatan menendang bola, adalah kordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera ,jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Selanjutnya dikatakan bahwa, ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Dalam menendang power diperlukan dalam melakukan tendangan penalti, semakin kuat tendangan seseorang maka bola akan semakin sulit ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Menurut M. Sajoto (1995:8), *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat.

Dalam peraturan permainan sepak bola ketika waktu telah mencapai 90 menit dan dilanjutkan dengan dua kali lima belas menit perpanjangan waktu namun skor kedua tim tetapimbang untuk menentukan kemenangan maka ditentukan dengan melakukan adu tendangan penalti. Tendangan penalti adalah metode menendang dalam pertandingan sepak bola, dilakukan dari titik penalti berjarak 11 meter dari garis gawang. Tendangan pinalti juga diberikan ketika pelanggaran keras terjadi dalam kotak pinalti yang dilakukan oleh tim yang sedang bertahan (*defence*) terhadap tim penyerang (*offense*). Untuk memperoleh ketepatan tendangan penalti koordinasi yang baik perlu dimiliki. Karena semakin baik koordinasi keterampilan gerak dasar maka melakukan tendangan penalti yang akan dihasilkan baik juga. Untuk mendapat ketepatan melakukan tendangan yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja namun laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam

mendapatkan tendangan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya keseimbangan dan power.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada sesi latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung peneliti melihat dalam melakukan tendangan beberapa siswa sudah mempunyai ketepatan yang cukup, tetapi masih banyak siswa yang belum baik dalam melakukan tendangan. Begitu juga pada saat terjadi pelanggaran di dalam area penalti lawan terdapat salah satu eksekutor yang gagal memasukan bola kearah gawang, pada saat eksekutor mengambil ancang-ancang terlihat adanya gerakan tambahan sehingga mengakibatkan adanya goyangan pada tubuh yang berpengaruh terhadap arah perkenaan kaki terhadap bola sehingga bola melebar tidak menentu arahnya. Terdapat juga pada saat sesi latihan tendangan pinalti bola yang ditendang oleh siswa sangat lemah atau tidak cukup keras sehingga mudah sekali ditangkap oleh penjaga gawang. Atas dasar tersebut penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah tentang "hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti".

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2002:247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-

gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006:56). Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil penalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dari total keseluruhan jumlah siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler adalah sebanyak 30 siswa putra.

Menurut Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran keseimbangan, *power* otot tungkai dan tendangan penalti .

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Adanya

hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pada hari jum'at, 22 september 2017.

Prosedur

Prosedur yang dipakai dalam penelitian ini adalah *one shoot model* yaitu dengan mengambil satu kali data. Pada penelitian ini yaitu hasil tendangan penalti menggunakan tes tendangan penalti. Tes keseimbangan menggunakan alat *balance one* dan *power* otot tungkai menggunakan alat tes *jump Df*.

Instrumen / Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

1. Instrumen keseimbangan diukur dengan menggunakan :

Standing Balance Test

a. Tujuan

Yaitu untuk mengukur keseimbangan tubuh.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai datar

2) Standing *balance test*

3) Formulir tes

4) Absen hadir siswa

c. Pelaksanaan

Teste berdiri dengan menjinjitkan satu kaki yang diinginkan atau terkuat selama mungkin, dengan satu kaki yang diangkat menekuk lutut kebelakang, kedua tangan di posisikan memegang pinggang selanjutnya mata di tutup. Sebelum tes dimulai teste diperkenankan untuk melakukan percobaan. Setelah itu testor mulai menghidupkan alat dan teste di persilahkan berdiri diatas karpet alat, testor menghitung lama teste berdiri dengan

melihat monitor *standing balance*, *standing balance* akan berbunyi tanda untuk berhenti apabila tumit kaki atau kaki lainnya menyentuh karpet *standing balance*.

d. Penilaian

Waktu yang di tempuh oleh teste dalam mempertahankan keseimbangan

2. Instrumen power otot tungkai dengan menggunakan :

jumptest

a. Tujuan

Yaitu untuk mengetahui power otot tungkai

b. Alat dan fasilitas

1. Alat
2. alat tulis
3. formulir tes
4. absen hadir siswa

c. Pelaksanaan

Teste berdiri di atas alas alat, teste di persilahkan bersiap dengan kaki dibuka selebar bahu dan mengambil posisi untuk melompat setinggi mungkin keatas tanpa terjatuh, teste diberikan kesempatan tiga kali percobaan lompatan tertinggi yang akan di ambil sebagai skor akhir.

d. Penilaian

Penilaian diambil dari nilai tertinggi teste melompat, alat akan mengukur lompatan secara otomatis berupa nilai.

3. Instrumen tendangan penalti diukur dengan menggunakan:

Tes tendangan pinalti (Shooting)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kemampuan kecakapan menembak bola ke sasaran dalam kotak penalti

b. Alat dan fasilitas

- 1) Gawang sepak bola
- 2) Bola
- 3) Tali rapia
- 4) Meteran
- 5) Absen hadir siswa

6) Peluit alat tulis pena dan kolom penilaian

c. Pelaksanaan

Teste bersiap berdiri di belakang bola yang telah dipersiapkan berjarak 11m dari gawang, kemudian di beri aba-aba ketika peluit di tiup teste dipersilahkan untuk menendang bola ke arah gawang atau sasaran, teste diberikan 3x kali kesempatan dan di ambil hasil terbaik apabila bola mengenai antara garis skor/tali rapia maka yang diambil adalah nilai tertinggi.

d. Penilaian

Penilaian di lakukan dengan menjumlahkan dari skor dari 3 kali kesempatan yang diberikan

Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Zskor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) Keseimbangan (X2) power, dan variabel terikat (Y) tendangan pinalti. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel peneletian yang diteliti hanya berjumlah 30 siswa maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual. Sebelum menggunakan rumus tersebut diadakan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji normalitas dengan rumus *kolmogorov smirnov* dan uji linieritas data dengan rumus varians.

1. Uji normalitas.

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalisasi menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

H₀ : data berdistribusi normal
 H₁ : data tidak berdistribusi normal

Kriteria ujinya adalah :

- a. Jika nilai probabilitas (p) > 0,05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak
- b. Jika nilai probabilitas (p) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima

Untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1, y} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{x₁y} = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X₁ = Skor variabel X₁
- Y = Skor variabel Y
- ∑X₁ = Jumlah skor variabel X₁
- ∑Y = Jumlah skor variabel Y
- ∑X² = Jumlah skor variabel X₁ kuadrat
- ∑Y² = Jumlah skor variabel Y kuadrat

Untuk menguji hipotesis antara X₂ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_2, y} = \frac{N(\sum x_2 Y) - (\sum x_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{x₂y} = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X₂ = Skor variabel X₂
- Y = Skor variabel Y
- ∑X₂ = Jumlah skor variabel X₂
- ∑Y = Jumlah skor variabel Y
- ∑X² = Jumlah skor variabel X₂ kuadrat
- ∑Y² = Jumlah skor variabel Y₂ kuadrat

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H₀ jika t_{hitung} > t_{tabel}, dan terima H₀ jika t_{hitung} < t_{tabel}. Untuk dk distribusi t diambil n-2 dengan α = 0,05.

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan X₂ digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X₁ dengan X₂, dengan rumus :

$$r_{x_1 x_2} = \frac{N\sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{x₁x₂} = Koefesien korelasi antara X₁ dengan X₂
- N = Jumlah sampel
- X₁ = Skor variabel X₁
- X₂ = Skor variabel X₂
- ∑X₁ = Jumlah skor variabel X₁
- ∑X₂ = Jumlah skor variabel X₂
- ∑X₁² = Jumlah dari skor variabel X₁ kuadrat
- ∑X₂² = Jumlah dari skor variabel X₂ kuadrat

Setelah dihitung r_{x₁x₂}, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X₁ dan X₂) terhadap variabel terikat (Y) baik secara

terpisah maupun secara bersama-sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{1 - R^2}{n - k - 1}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k=2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

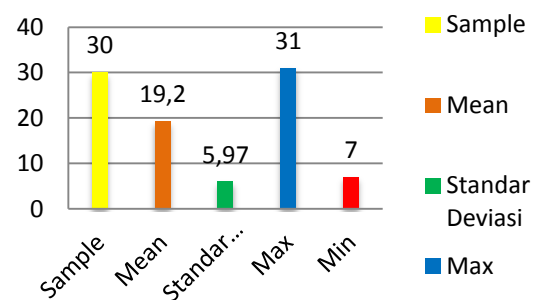
Hasil

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari keseimbangan, *power* otot tungkai, siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

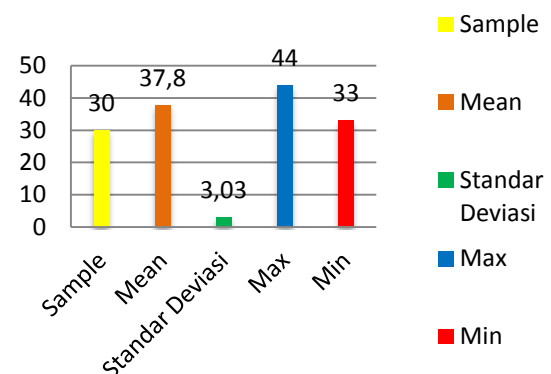
Tabel 1. Deskripsi data hasil tes keseimbangan, *power* otot tungkai dan hasil tendangan penalti siswa sma al-azhar 3 bandar lampung tahun 2017.

No.	Hasil	Variabel		
		Keseimbangan	Power otot tungkai	Hasil tendangan penalti
1	Sample	30	30	30
2	Mean	19,2	37,8	8,43
3	SD	5,97	3,03	2,54
4	Max	31	44	13
5	Min	7	33	4

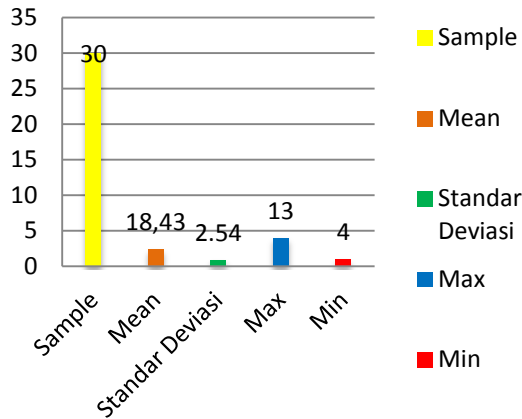
Berdasarkan pengukuran pada tes pengukuran keseimbangan dengan jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata keseimbangan siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung adalah 19,2, standar deviasi 5.97, skor minimum 7, dan skor maximum 31.



Berdasarkan hasil pengukuran *power* otot tungkai dengan jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata *power* otot tungkai siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung adalah 37.8, standar deviasi 3.03, skor minimum 33, dan skor maximum 44.



Berdasarkan hasil pengukuran tendangan penalti Siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dengan jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung adalah 18.43, standar deviasi 2.54, skor minimum 4, dan skor maximum 13.



Analisi Data

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara hubungan keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis koefisien korelasi antara keseimbangan dengan hasil tendangan penalti

Variabel	N	Koefesien Korelasi	f _{Tabel}	Kesimpulan
Keseimbangan (X1)- Hasil Tendangan Pinalti (Y)	30	0,810	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,810 dengan r tabel 0,361 dan hasilnya signifikan karena r hitung ≥ r tabel.

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis koefisien korelasi antara power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti

Variabel	N	Koefesien Korelasi	f _{Tabel}	Kesimpulan
Power otot tungkai (X2) – Hasil tendangan pinalti (Y)	30	0,607	0,361	Signifikan

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis koefisien korelasi ganda antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti

Variabel	N	Koefesien Korelasi	f _{Tabel}	Kesimpulan
Keseimbangan (X1)- Power otot tungkai(X2)- Tendangan pinalti (Y)	30	0,778	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa keseimbangan dan *power* otot tungkai secara bersamaan memiliki koefisien korelasi 0,778 dengan r tabel 0,361 dan hasilnya signifikan karena r hitung ≥ r tabel.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah awal untuk menguji persyaratan yang dikemukakan pada rumusan hipotesis bisa diterima atau tidak. Hipotesis yang diajukan bisa diterima jika fakta-fakta *empiris* atau data yang terkumpul bisa mendukung pernyataan hipotesis. Sebaliknya hipotesis ditolak jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul tidak mendukung pernyataan hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis 1

Pengujian hipotesis I ini mencari hubungan keseimbangan dengan hasil tendangan pinalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \leq taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \geq taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,810 \geq 0,361$ dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap hasil siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017.

2. Hipotesis 2

Pengujian hipotesis II ini mencari hubungan power otot tungkai dengan hasil tendangan pinalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \leq taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \geq taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,607 \geq 0,361$ dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap hasil siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017.

3. Hipotesis 3

Pengujian hipotesis III ini mencari hubungan keseimbangan dan *power* otot tungkai secara bersamaan dengan hasil penalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \leq taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai

$r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \geq taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,672 \geq 0,361$ dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil tendangan penalti siswa SMA Al-Azhar 3 (2) ada hubungan yang signifikan antara *power* otot dengan dengan hasil tendangan penalti (3) ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang hubungan keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 30. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil tendangan penalti. Pada saat melakukan tendangan dibutuhkan tenaga atau keseimbangan yang kuat untuk dapat mengarahkan bola tepat pada sasaran.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil tendangan penalti, pada penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan sumbangan terhadap tendangan penalti, karena dengan memiliki keseimbangan yang baik pada saat menendang bola, penendang akan menemukan momen tepat agar bola tepat pada sasaran.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti, pada penelitian ini menunjukkan bahwa, *power* otot tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan penalti saat menendang *power* otot tungkai akan memberikan sumbangan terbesar pada saat melakukan tendangan keras.

Berdasarkan uraian di atas *power* otot tungkai dapat difungsikan sebagai salah satu sumber kekuatan pada saat menendang. Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa siswa memperoleh hasil tendangan yang keras dikarenakan siswa itu memiliki *power* otot tungkai yang lebih baik dan terlatih. *Power* otot tungkai adalah salah satu elemen kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan-keterampilan gerakan, mengembangkan kemampuan kekuatan, dan daya tahan, serta koordinasi. Dengan demikian *power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain Sepak bola, jika *power* otot tungkai kurang maka tendangan seorang pemain sepak bola begitu mudah ditangkap oleh penjaga gawang, hubungannya dengan olahraga, *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga dan merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan penalti. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang siswa harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan penalti serta kemampuan dalam mengkoordinasikan keseimbangan dan *power* otot tungkai untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga sepak bola.

Keseimbangan dan *power* otot tungkai merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2017 karena dalam pertandingan sepak bola khususnya tendangan penalti dipengaruhi oleh keseimbangan dan *power* otot tungkai yang dimiliki siswa tersebut.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti keseimbangan dan *power* otot tungkai di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan keduanya signifikan terhadap hasil tendangan penalti siswa. Dengan demikian keseimbangan dan *power* otot tungkai sama-sama memiliki hubungan dalam hasil tendangan penalti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan Keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan penalti siswa SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai secara bersamaan dengan hasil tendangan penalti siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi sepak bola hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan fisik serta memberikan latihan sesuai yang dibutuhkan oleh siswa.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.

3. Bagi guru penjaskes dan pelatih sepak bola, latihan untuk tendangan disesuaikan dengan kemampuan anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- _____.2010. *Dasar-Dasar Evaluasi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Sajoto M. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.