

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN  
KEMAMPUAN MENENDANG PINALTI**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**EKA MULYANTO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2014**

## ABSTRACT

### THE POWER RELATIONS LIMB AND FLEXIBILITY WITH THE ABILITY TO KICK A PENALTY

Eka Mulyanto

#### **Mentor**

**Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd**  
**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

This study aimed to investigate the relationship of leg power and flexibility with the ability to kick a penalty in the game of football. The research methodology used is descriptive correlational . The population used is the athlete or student SSB Metro Mulyojati of 20 people . Engineering samples using stratified random sampling. Data collection techniques in this study is one shoot one model or data acquisition and data analysis technique is using product moment correlation. The results showed an association but not significant between leg power with the ability to kick a penalty equal to 17.72 %, then the relationship flexibility with the ability to kick a penalty of 1.04 %. From the two variables, the largest contribution to the result of the penalty kick is power leg that is 17.72 %. From the results of the correlation between leg power and flexibility with the ability to kick a penalty obtained correlation coefficient = 0.503.

**Keyword:** flexibility, limbs, penalty, power.

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG PINALTI**

**Eka Mulyanto**

**Pembimbing**

**Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd**

**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola. Metodologi penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Populasi yang digunakan adalah atlet atau siswa SSB Mulyojati Metro yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel menggunakan *stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan namun tidak signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan menendang pinalti sebesar 17,72 % kemudian hubungan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti sebesar 1,04 %. Dari ke dua variabel tersebut kontribusi terbesar terhadap hasil tendangan pinalti adalah *power* tungkai yaitu sebesar 17,72 %. Dari hasil korelasi antara *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti didapat koefisien korelasi = 0,503.

**Kata kunci** : kelentukan, pinalti, *power*, tungkai.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan hasil observasi penulis di SSB Mulyojati Metro pada saat siswa melakukan permainan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar sepakbola pada siswa masih relatif rendah. Fokus pengamatan peneliti adalah pada kemampuan melakukan tendangan pinaltinya. Hasilnya bahwa seringkali tendangan pinalti siswa tidak menghasilkan gol (tidak masuk gawang), atau tendangan dapat ditangkap atau ditepis oleh penjaga gawang lawan. Maka penulis bermaksud melakukan penelitian tentang "Hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro".

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan *power* tungkai dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro?
2. Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro?
3. Apakah ada hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dengan kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.
3. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.

### **Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan antara lain :

1. Secara Teoritis  
Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro.
2. Secara Praktis  
Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan prestasi pemain khususnya dalam kemampuan menendang pinalti.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Belajar Motorik**

Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

### **Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

Menurut Sucipto (2000:7) bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Selanjutnya Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing kesebelasan terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah tujuh pemain dan lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Menurut Muhajir (2004:22) yang dikutip oleh Dian Ika (2007:7), menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

### **Pinalti**

Tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang dilakukan tepat di depan penjaga gawang tanpa boleh dihalangi siapapun. Jarak tendangan kurang lebih 11 meter kira-kira 12 kaki dari garis gawang.

### **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik yaitu suatu kesatuan utuh dari kompoen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Komponen-komponen kondisi fisik yaitu : kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*fleksibility*), stamina, daya ledak (*power*), koordinasi, ketepatan (*accuracy*), dan keseimbangan (*balance*).

### **Power Tungkai**

*Power* atau daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang

dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak. Besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

### **Kelentukan**

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat (*flexibility*) persendian pada seluruh tubuh. Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. orang yang lentur adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Perbaikan kelentukan akan dapat mengurangi kemungkinan cedera pada otot dan sendi, efisien dalam melakukan gerakan-gerakan, dan membantu memperbaiki sikap tubuh, sehingga dapat menciptakan prestasi yang optimal.

### **Hipotesis**

Hipotesis (Sudjana, 2005: 219) adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Dugaan sementara yang hendak dibuktikan

kebenarannya dalam penelitian ini adalah :

1. H1 : Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro.
2. H2 : Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro.
3. H3: Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelentukan dengan hasil kemampuan menendang pinalti dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Mulyojati Metro.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*, dengan tujuan ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas kelentukan dan *power* otot tungkai dengan variabel terikat kemampuan menendang. Menurut Arikunto (2006:160) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005: 207) metode *deskriptif korelasional* yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung

pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

### **Variabel dan Data Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Arikunto, 2006: 96).

Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

### **Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada 2, yaitu: *power* tungkai ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ).

### **Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang pinalti ( $Y$ ).

### **Data Penelitian**

Menurut Lungan (2006:9) data dibedakan atas beberapa bagian sebagai berikut :

#### **a. Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung melalui observasi lapangan dari sampel yaitu pada siswa SSB Mulyojati Metro.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain atau di luar sampel diungkapkan melalui wawancara langsung dengan para ahli, dokumentasi dari hasil observasi serta melakukan studi kepustakaan.

### **Populasi penelitian**

Menurut Arikunto (2006:106), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut

Sugiyono (2008: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan siswa SSB Mulyojati Metro.

### **Sampel**

Menurut Arikunto (2006: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Sampel harus representatif dalam arti segala karakteristik populasi hendaknya tercerminkan pula dalam sampel yang diambil (Sudjana, 2005: 6). Karena dalam SSB Mulyojati Metro ini terdapat 20 siswa, jika jumlah siswa yang diteliti kurang dari 100, maka sampel diambil semua yaitu 20 siswa.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

#### **a. Instrumen tes *power* tungkai**

- 1) Alat Jump MD (TKK 5406/5106),
- 2) Blangko, dan
- 3) Alat tulis.

- b. Instrumen tes kelentukan.
  - 1) *Sit and Reach Flexibility*,
  - 2) Formulir tes,
  - 3) Alat tulis .
- c. Instrumen tes menendang pinalti.
  - 1) Pluit
  - 2) Bola kaki
  - 3) Tali rapih
  - 4) Gawang
  - 5) Blangko
  - 6) Alat tulis.

### Teknik Analisis Data

Data yang dinilai adalah data variabel bebas : *power* tungkai ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ), serta variabel terikat yaitu kemampuan menendang pinalti ( $Y$ ).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Menurut Arikunto (2006), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  digunakan statistik melalui korelasi *product moment*. Dan sehubungan penelitian ini adalah penelitian populasi sampel, maka tidak diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan.

### Uji Korelasi *Product Moment*

Menurut Sugiyono (2008: 226) digunakan rumus korelasi *product moment* adalah :

$$r_{X,Y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n})}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi
- $n$  : Jumlah sampel
- $X$  : Skor variabel X
- $Y$  : Skor variabel Y

- $\sum X$  : Jumlah skor variabel X
- $\sum Y$  : Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel X
- $Y^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel Y

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

Sumber : Riduwan. 2005

Selanjutnya untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi (Riduwan, 2005: 139):

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan :

- KP = Nilai koefisien determinasi
- $r^2$  = Koefisien korelasi dikuadratkan

Selanjutnya dijelaskan Riduwan (2005: 139) dilakukan pengujian lanjutan yaitu uji signifikansi, menggunakan rumus uji-t:

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

Keterangan :

- $t$  : Nilai  $t_{hitung}$
- $r$  : Koefisien korelasi hasil  $r_{hitung}$
- $n$  : Jumlah sampel

Distribusi tabel t untuk  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-2$  dengan uji satu pihak. Kaidah pengujian jika  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  berarti maka tolak  $H_0$ , artinya ada hubungan yang signifikan.

### Uji Korelasi Ganda

Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan hasil kemampuan menendang pinalti, maka digunakan rumus korelasi ganda (Riduwan, 2005: 140): sebagai berikut :

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

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$  : Koefisien korelasi ganda

$r_{X_1Y}$  : Koefisien korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$

$r_{X_2Y}$  : Koefisien korelasi  $X_2$  terhadap  $Y$

$r_{X_1X_2}$  : Koefisien korelasi  $X_1$  terhadap  $X_2$

Selanjutnya menurut Riduwan (2005: 141): dilakukan pengujian signifikan dengan rumus :

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan :

$F$  : Uji keberartian korelasi ganda

$R$  : Koefisien korelasi ganda

$K$  : Jumlah variabel bebas

$n$  : Jumlah sampel

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  tolak  $H_0$ , artinya signifikan. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka terima  $H_0$ , artinya tidak signifikan. Dimana distribusi dk pembilang ( $k=2$ ) dan dk penyebut ( $n-k-1$ ) dengan mengambil taraf uji  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah selanjutnya digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, distribusi frekuensi dan diagram batang dari masing-masing variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$ . Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

#### 1. Variabel *Power* Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor *power* tungkai yang diperoleh antara 0 – 60 cm dengan nilai rerata sebesar 37,4 dan standar deviasi sebesar 21,2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai.

No	Klasi fikasi	Standar Nilai	Frek uensi	Persen tase
1	Baik Sekali	48 - 60	8	40%
2	Baik	36 - 47	3	15%
3	Sedang	24 - 35	6	30%
4	Kurang	12 - 23	3	15%
5	Kurang Sekali	< 12	0	0%

Sumber : Surisman, Evaluasi Pembelajaran.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, maka testee yang memperoleh nilai baik sekali ada 8 testee (40 %), nilai baik sebanyak 3

testee (15 %), nilai sedang sebanyak 6 testee (30 %), dan nilai kurang sebanyak 3 testee (15 %).

## 2. Variabel Kelentukan

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor yang diperoleh dari hasil tes kelentukan adalah 0 – 25 cm. Dengan rerata sebesar 15,2 dan standar deviasi sebesar 5,65.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan.

N o	Klasifikasi	Stand ar Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	21 - 25	1	5%
2	Baik	16 - 20	7	35%
3	Sedang	11 - 15	10	50%
4	Kurang	6 - 10	2	10%
5	Kurang Sekali	< 6	0	0%

Sumber : Surisman, Evaluasi Pembelajaran.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, maka testee yang memperoleh nilai baik sekali hanya 1 testee (5 %), testee yang memperoleh nilai baik sebanyak 7 testee (35 %), testee yang memperoleh nilai sedang sebanyak 10 testee (50 %), testee yang memperoleh nilai kurang ada 2 testee (10 %), dan tidak ada testee yang memperoleh nilai kurang sekali.

## 3. Variabel Kemampuan Menendang Pinalti.

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai menendang pinalti adalah 0 – 35. Dengan rerata sebesar 27,3 dan standar deviasi sebesar 2,82.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi

N o.	Klasifikasi	Stand ar Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	31 – 35	4	20 %
2	Baik	26 – 30	10	50 %
3	Sedang	21 – 25	5	25 %
4	Kurang	16 – 20	1	5 %
5	Kurang Sekali	< 15	0	0 %

Menendang Pinalti.

Sumber : Surisman, Evaluasi Pembelajaran.

Berdasarkan tabel di atas, maka testee yang memperoleh nilai baik sekali sebanyak 4 testee (20 %), memperoleh nilai baik sebanyak 10 testee (50 %), memperoleh nilai sedang sebanyak 5 testee (25 %), memperoleh nilai kurang sebanyak 1 testee (5 %) dan tidak ada testee yang memperoleh nilai kurang sekali.

## Pengujian Hipotesis

### 1. Hubungan Power Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Pinalti.

Hasil korelasi antara *power* tungkai dengan kemampuan menendang pinalti didapat koefisien korelasi = 0,421 artinya ada hubungan yang positif namun tidak signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan menendang pinalti dengan kontribusi sebesar 17,72 %.

## **2. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Pinalti.**

Hasil korelasi antara kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti didapat koefisien korelasi = 0,102 artinya ada hubungan yang rendah namun tidak signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti dengan kontribusi sebesar 1,04 %.

## **3. Hubungan Power Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Pinalti.**

Hasil korelasi antara *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti didapat koefisien korelasi = 0,503 artinya ada hubungan yang signifikan dengan kontribusi sebesar 25,3 %.

## **Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang hubungan *power* tungkai dan kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro dengan jumlah sampel adalah 20.

Dari hasil penelitian didapat bahwa *power* tungkai dan kelentukan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan menendang pinalti. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara *power* otot tungkai dengan kemampuan

menendang pinalti. Demikian halnya antara kelentukan dengan kemampuan menendang pinalti juga menunjukkan hubungan yang positif dan cukup kuat. Ini berarti peningkatan faktor kondisi fisik *power* tungkai dan kelentukan akan menyebabkan peningkatan juga pada kemampuan menendang pinalti.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa perpaduan unsur kondisi fisik *power* otot tungkai dan kelentukan akan memberikan pengaruh yang signifikan dalam upaya peningkatan kemampuan menendang pinalti. Penting halnya memberikan latihan kondisi fisik yang optimal sebelum siswa mempelajari suatu teknik dasar permainan. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Latihan kondisi fisik bertujuan untuk mencapai dan mengembangkan komponen-komponen kebugaran secara terpadu, meliputi pengembangan daya ledak, fleksibilitas, koordinasi, memperbaiki reaksi, dayatahan otot, dan unsur lainnya. Dengan kondisi fisik yang optimal maka diharapkan akan tercapai penguasaan keterampilan olahraga, termasuk kemampuan menendang pinalti.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.

2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.
3. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelentukan dengan hasil kemampuan menendang pinalti pada siswa SSB Mulyojati Metro.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

- a. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan kemampuan menendang pinalti maka perlu memiliki atau meningkatkan terlebih dahulu kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan kelentukan.
- b. Pelatih dalam usaha meningkatkan menendang pinalti siswa perlu melatih unsur kondisi fisik siswa terlebih dahulu guna pencapaian prestasi yang maksimal.
- c. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi penguasaan menendang pinalti, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan penguasaan menendang pinalti.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2006.  
*Metodologi Penelitian*. Jakarta:  
PT. Bumi Aksara.

Lungan R. 2006. *Aplikasi Statistik Hitung Peluang*. Bandung:

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Erlangga.

Riduwan M. B. A. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru., Karyawan, Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabetha.

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sucipto, dkk. 1999/2000. *Olahraga Pilihan, Sepak Bola*. Jakarta: DirjenDiknasmen.

Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Surisman, 2008. *Panduan Praktik Mata Kuliah Tes dan Pengukuran*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Surisman. 2010. *Evaluasi Pembelajaran Penjaskes dan Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.