

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KECEPATAN MENENDANG KE ARAH GAWANG**

Jurnal

Oleh

RANDI TIRTA SAPUTRA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF LEGS POWER AND AGILITY TO SPEED KICK ON GOAL

By:

RANDI TIRTA SAPUTRA

Mentor:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

The purpose of this study was to determine the relationship of the leg power and agility to speed towards goal kick. The method used was descriptive correlational. The samples used were 18 boys class 1 class XI IPS with a population of 18 students. Sampling was using total sampling technique. Data analysis was using product moment correlation. The results showed that leg power has a correlation coefficient of 0.798 with a contribution of 63.7% and agility have a correlation coefficient of 0.623 with a contribution of 38.8%, it can be concluded that power the legs to make greater contributions to speed kick toward the goal. Recommendations from these results that the motion to obtain success in doing kick towards the goal, need to pay attention to elements of the physical condition, especially power leg.

Keywords: agility, kick toward goal, leg power, relationships, shooting.

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN MENENDANG KEARAH GAWANG

Oleh

RANDI TIRTA SAPUTRA

Pembimbing:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menendang ke arah gawang. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan adalah 18 siswa putra kelas kelas xi ips 1 dengan jumlah populasi 18 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* tungkai memiliki koefisien korelasi 0,798 dengan kontribusi sebesar 63,7% dan kelincahan memiliki koefisien korelasi 0,623 dengan kontribusi sebesar 38,8%, dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecepatan menendang ke arah gawang. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh keberhasilan gerak dalam melakukan tendangan ke arah gawang, perlu memperhatikan unsur kondisi fisik terutama *power* tungkai.

Kata kunci : hubungan, kelincahan, *power* tungkai, menendang ke arah gawang, *shooting*.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw. Permainan sepakbola akan terlihat menarik apabila pemainnya memiliki teknik yang baik, sehingga mutu permainan akan tercapai.

Dari berbagai macam teknik dasar dalam sepakbola penulis tertarik untuk meneliti tendangan khususnya tendangan (*shooting*) ke gawang karena *shooting* adalah menembak bola kearah gawang artinya ini merupakan hasil akhir dalam mengelola si kulit bundar..

Berdasarkan pengamatan penulis para siswa SMA GLOBAL MADANI masih kurang dalam hal teknik dasar terutama siswi putrinya. Meskipun guru memberikan penjelasan dan demonstrasi gerakan yang benar, tetapi tidak semua siswa memiliki teknik dasar yang cukup bagus terutama dalam hal yang paling mendasar seperti *shooting* ke gawang yang tidak akurat dan kurang tenaga atau kurang keras meskipun ada juga yang memiliki tendangan yang keras dan akurat tetapi salah, sehingga masih mudah di tangkap penjaga gawang ataupun tidak sesuai dengan target tujuan tendangan.

Kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam antara lain power tungkai. Dalam tendangan ke gawang daya

ledak digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Seorang siswa yang hendak melakukan tendangan yang keras dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yaitu daya ledak otot tungkai. Disamping daya ledak otot tungkai dalam melakukan tendangan ke arah gawang tidak lepas dari pengaruh kelincahan.

Kelincahan itu mempunyai karakteristik yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Jadi kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan kemampuan menggiring bola, sehingga dapat *menshooting* dengan tepat dan akurat.

Berdasarkan latar belakang dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014, sehingga dapat mengetahui seberapa besar Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Identifikasi Masalah

1. Rendahnya pengetahuan tentang teknik dasar pada permainan sepak bola Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

2. Rendahnya keterampilan *shooting* saat melakukan permainan sepak bola Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.
 3. Siswa putra Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014 belum dapat melakukan *shooting* dengan kekuatan penuh sehingga menghasilkan yang dapat dibaca oleh penjaga gawang bahkan tidak masuk ke gawang .
1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power tungkai dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.
 2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincihan dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan ini yaitu : ” Hubungan Power Tungkai Dan Kelincihan Terhadap Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014?

Tujuan Penelitian

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi:

1. Bagi Mahasiswa
2. Bagi pelatih sepak bola maupun guru penjas kesrek
3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung.
2. Objek penelitian yang diamati adalah power tungkai dan kelincihan terhadap Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*)
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana

belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian pendidikan menurut John Dewey (2005:36) pendidikan adalah suatu proses pengalaman karena kehidupan adalah pertumbuhan.

Keterampilan Gerak

Menurut Lutan (1988:95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Menurut Lutan (1988:305) belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap.

Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerah hukumannya (Sucipto, 2000:7). Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 : 78). Sepak bola adalah

permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto Subagyo, 2010 : 3).

Teknik Dasar Sepak Bola

Djawal (1976:1) mengatakan bahwa menendang bola merupakan salah satu teknik permainan sepak bola yang dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan, menendang kearah gawang, menggagalkan serangan lawan. Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki sebagai berikut : 1) menendang dengan kaki dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan tumit.

Hakekat Menendang Bola

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau menggunakan bagian kaki. Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984: 44).

Pengertian Kelincahan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

Power Tungkai

Penjelasan di atas tentang power dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja atau melakukan aktifitas secara cepat dalam periode waktu tertentu, sedangkan menurut Yusup Ucup (2000:47) power otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerak secara eksplosif yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Kerangka Pikir

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau menggunakan bagian kaki. Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai

tendangan bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984: 44).

Dalam melakukan tendangan kearah gawang (*shooting*) power tungkai dan kelincahan sangat erat kaitannya di dalam memperoleh suatu keberhasilan dan keindahan gerak dalam melakukan tendangan kearah gawang (*shooting*) dimana power otot tungkai yang baik akan berpengaruh pada saat melakukan tendangan kearah gawang, yang berperan sebagai penahan berat tubuh, tumpuan dan saat melakukan kontak dengan bola untuk menentukan arah tembakan serta besarnya power yang dikeluarkan. Selain itu Power otot tungkai yang kuat juga dapat menghindarkan siswa dari cidera. Dalam melakukan tembakan/ tendangan kearah gawang (*shooting*) dibutuhkan juga suatu kelincahan dalam bergerak dimana dengan kelincahan yang baik seseorang akan dapat lebih cepat melakukan gerakan tendangan kearah gawang (*shooting*) maka dari itu semakin baik power tungkai dan kelincahan seseorang akan lebih bisa meningkatkan kemampuan dan kecepatan gerakan tendangan kearah gawang (*shooting*).

Hipotesis

Menurut Arikunto Suharsimi (1998:67) hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Artinya hipotesis adalah dugaan sementara yang belum tentu empiris. Maka pada penelitian experiment ini lari jarak pendek pada siswa kelas XI IPS 1 SMA GLOBAL

MADANI Bandar Lampung hipotesisnya yang dirumuskan yaitu :

1. Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah adalah suatu cara berfikir dan berbuat, yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan suatu kegiatan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan dengan sebaik mungkin dari usaha penelitian itu sendiri (Suharsimi Arikunto, 1998:131). Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power tungkai dan kelincahan dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun ajaran 2014, maka metode dalam penelitian ini adalah diskriptif korelasional, yaitu suatu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi-informasi yang terjadi pada masa sekarang dengan dilihat kontribusi antara tiga gejala variabel atau lebih

Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran

populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 106), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan siswa yang tergabung pada siswa putra kelas XI IPS 1 SMA Global Madani Bandar Lampung tahun Ajaran 2014 sebanyak 18 siswa putra.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Maka sampel diambil adalah 18 siswa.

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 1998: 99). Variabel dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Variabel bebas : Hubungan Power Tungkai (X1), Hubungan Kelincahan (X2)
- b) Variabel terikat : Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) (Y)

Instrumen Penelitian

Menurut Sudjana (2002 : 149), Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah :

- 1) Tes mengukur power tungkai: diukur dengan menggunakan alat ukur *vertical jump* yang telah

berada pada laboratorium Penjaskes Universitas Lampung dengan Validitas tes adalah *face validity*.

- 2) Tes mengukur kelincahan: diukur dengan melakukan gerakan *shuttle run*
- 3) Tes mengukur Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*): (*American Association For Health Physical Education And Recreation*).

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dari mengolah data hasil tes power tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kecepatan menendang kearah gawang (*shooting*) (Y). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Namun sebelum menggunakan metode tersebut, sebelumnya dicari dahulu skor baku (T_{score}) masing- masing data. T_{score} berfungsi untuk menyearahkan dari jenis yang berbeda satuan ukuranya atau berbeda bobot skornya, mejadi skor baku atau skor standar.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi skor minimal, skor maksimal, rata-rata/erata, dan standar deviasinya. Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata power tungkai siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014 yang berjumlah 18 sampel adalah 197.1667

cm, power tungkai maximum 270 cm, power tungkai minimum 129 cm dan standar deviasi power tungkai 41.72071 cm. Rata-rata kelincahan siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014 yang berjumlah 18 sampel adalah 15.79111 detik, angka kelincahan maximum 17.85 detik, angka kelincahan minimum 13.15 detik dan standar deviasi kelincahan 1.362385 detik. Rata-rata kecepatan menendang ke arah gawang siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014 yang berjumlah 18 sampel adalah 14.59389 detik, angka kecepatan menendang ke arah gawang maximum 17.8 detik, angka kecepatan menendang ke arah gawang minimum 12.12 detik dan standar deviasi kecepatan menendang ke arah gawang 1.698806 detik.

Analisis Data

Hubungan Power Tungkai (X_1) Terhadap Kecepatan Menendang Ke arah Gawang Meroda (Y)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi power tungkai (X_1) terhadap kecepatan menendang ke arah gawang (Y) diperoleh nilai r_{hitung} 0,798. Besarnya nilai koefisien $r = 0,798$ kita konsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r , ternyata hubungan antara power tungkai (X_1) terhadap kecepatan menendang ke arah gawang (Y) termasuk kategori kuat.

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R Square = 0,637$ ini menunjukkan variabel independen power tungkai memberikan kontribusi terhadap variabel dependen kecepatan menendang ke arah gawang sebesar 63,7% dan sisanya dipengaruhi oleh

variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Hubungan Kelincahan (X_2) Terhadap Kecepatan Menendang Ke arah Gawang Meroda (Y)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi kelincahan (X_2) terhadap kecepatan menendang ke arah gawang (Y) diperoleh nilai r_{hitung} 0,623. Besarnya nilai koefisien $r = 0,623$ kita konsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r , ternyata hubungan antara kelincahan (X_2) terhadap kecepatan menendang ke arah gawang (Y) termasuk kategori kuat.

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R Square = 0,388$ ini menunjukkan variabel independen kelincahan memberikan kontribusi terhadap variabel dependen kecepatan menendang ke arah gawang sebesar 38,8% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis

Hipotesis Power Tungkai (X_1) Terhadap Kecepatan Menendang Ke arah Gawang Meroda (Y)

Berdasarkan analisis korelasi antara power tungkai (X_1) dengan kecepatan menendang ke arah gawang (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,798. Dengan $n = 18$, nilai $r_{tabel 5\%} = 0,468$. Ternyata $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel 5\%} = 0,468$ atau Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (Shooting). Jadi **H_0 ditolak dan H_1 diterima**, ada hubungan yang

signifikan antara power tungkai dengan kecepatan menendang ke arah gawang (Shooting) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Hipotesis Kelincahan (X_2) Terhadap Kecepatan Menendang Ke arah Gawang Meroda (Y)

Berdasarkan analisis korelasi antara kelincahan (X_2) dengan kecepatan menendang ke arah gawang (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,623. Dengan $n = 18$, nilai $r_{tabel 5\%} = 0,468$. Ternyata $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel 5\%} = 0,468$ atau Sig. (2-tailed) = 0,006 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menendang ke arah gawang (Shooting). Jadi **H_0 ditolak dan H_2 diterima**, ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menendang ke arah gawang (Shooting) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan menendang ke arah gawang termasuk kategori kuat dengan kontribusi yang paling besar dibanding variabel kelincahan. Power otot tungkai yang baik akan berpengaruh pada saat melakukan tendangan ke arah gawang, yang berperan sebagai penahan berat tubuh, tumpuan dan saat melakukan kontak dengan bola untuk menentukan arah tembakan serta besarnya power yang dikeluarkan. Selain itu Power otot tungkai yang kuat juga dapat menghindarkan siswa dari cedera, sehingga sangat dituntut bagi siswa

untuk memiliki Power otot tungkai yang baik karena perannya yang sangat vital baik untuk keselamatan, menghindari resiko cedera dan dalam mencapai suatu keberhasilan dalam melakukan tendangan kearah gawang.

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menendang kearah gawang termasuk kategori kuat. Berorientasi pada hasil tersebut, dimana dalam melakukan tendangan kearah gawang sangat ditentukan oleh kelincahan dimana kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan, maka dalam upaya meningkatkan kecepatan menendang kearah gawang perlu diperhatikan secara serius aspek tersebut agar diperoleh hasil yang semakin optimal.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (Shooting) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Siswa SMA GLOBAL MADANI Bandar Lampung kelas XI IPS 1 tahun Ajaran 2014.

Saran

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan Kecepatan Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan mengarah pada latihan power tungkai, *power* otot tungkai dan kelincahan secara berkesinambungan/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik Menendang dengan benar sehingga Menendang Kearah Gawang (*Shooting*) lebih baik.
2. Supaya dalam latihan kondisi fisik lebih efektif dan efisien maka latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan besarnya kontribusi yang diberikan oleh keempat unsur kondisi fisik tersebut.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan, disarankan untuk menambahkan variabel, sampel/ populasi, menyempurnakan instrument tiap-tiap *item* tes dan unsur-unsur lain seperti koordinasi, keseimbangan, berat badan, kelentukan, panjang tungkai, mental, kepercayaan diri, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Dewey, John. 2005. *Dasar Pendidikan Pendidikan Jasmani*. Bandung: Gramedia
- Djawal. 1976. *Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta : Intan
- Herwin. 2006. *Jurnal Latihan Fisik Untuk Usia Muda*. FIK UNY
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Subagyo, Irianto, 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*.Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk. 2000 *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
- Ucup, Yusuf . 2000. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.