HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENDRIBEL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 TRAWAS KABUPATEN MOJOKERTO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

FEBRY NURDYANZA
NPM: 10.1.01.09.1478

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

FEBRY NURDYANZA: Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dengan Kecepatan Mendribel Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto, Skripsi, Penjaskes-rek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Kata kunci: kekuatan otot kaki, kecepatan mendribel bola, sepakbola

Permainan sepakbola sudah sangat populer dan memasyarakat di Indonesia. Permainan sepakbola sering dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepakbola di Indonesia sampai sekarang sudah cukup maju, baik dari kualitas maupun kuantitasnya. Kita harus merasa bangga, meskipun laju perkembangan persepakbolaan di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya, masih kalah jauh dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan bahkan dengan beberapa negara Asia lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus menggunakan metode yang sifatnya ilmiah yang nantinya diharapkan menaikkan prestasi persepakbolaan di Indonesia. Salah satu teknik dasar sepakbola yang perlu menda-patkan perhatian adalah menggiring bola, karena menggiring bola merupakan faktor yang sangat dominan dalam permainan sepakbola. Untuk itu faktor kekuatan otot kaki sangat mendukung sekali dalam menggiring bola dan bagaimana hubungan kekuatan otot kaki dengan prestasi menggiring bola maka perlu peneli-tian lebih lanjut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang Hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kecepatan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto.

Metode penelitian: metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori metode diskriptif analisis. Populasi dan sampel: populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 50 anggota, dan sampelnya 30 orang dengan pemilihan secara acak.

Hasil penelitian yang diperoleh dalam mencari korelasi antara kekuatan otot kaki dengan prestasi menggiring bola dapat diperoleh angka sebesar rxy = 0,487 berdasarkan pedoman r-tabel N = 30 taraf signifikansi 5% = 0,361 dengan demikian r-hitung lebih besar dari r-tabel. Jadi antara kekuatan otot kaki (squat jump) mempunyai hubungan yang signifikansi dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto

I. LATAR BELAKANG

Sejak manusia lahir di dunia, ia bertujuan untuk mempertahankan kehidupan yang wajar. Manusia harus berjuang untuk dapat hidup dari kekayaan alam dari usaha-usaha apa saja untuk dapat memenuhi syarat-syarat kehidupannya yang minimal dengan tenaga dan pikiran.

Untuk itu manusia memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya.

Otot-otot itu mempunyai peranan yang sangat penting dalam tubuh manusia, terutama dalam aktivitas kerja. Jika salah satu bagian atau organ tubuh kita tidak bekerja dalam arti tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, maka ruang gerak dan laku kita menjadi kurang leluasa atau kurang bebas. Dan jika organ-organ kita dapat berfungsi secara aktif, maka usaha untuk melakukan pergerakan atau aktivitas kerja menjadi mudah guna untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari.

Permainan sepakbola di Indonesia banyak digemari oleh kaum tua maupun muda karena di samping murah dan mudah dilakukan. Dalam cabang permainan sepakbola ini kita dapat melibat dan menemukan ciri-ciri kehidupan masyarakat dalam bentuk kecil dengan tata laku hidup sehari-hari yang sering kita temui, hal tersebut antara lain: adanya perebutan, kelicikan, taktik, strategi perjudian, kemenangan dan lain sebagainya dari yang bertendensi baik atau buruk.

Sepakbola ialah olahraga beregu. Permainan ini didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pergantian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor ini semua mempunyai peranan yang sangat penting.

Prinsip dalam permainan sepakbola sederhana sekali, yaitu membuat/menciptakan gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri. Yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Pada prinsipnya Jef Sneyers mengatakan sebagai berikut, “Untuk dapat gol, kita harus menguasai bola dan untuk

mencegah gol oleh lawan, kita harus mengubah keadaan dari penjaga bola menjadi penguasa bola" (Jef Sneyers, 1983:3).

Bila pemain benar-benar telah menguasai teknik-teknik dasar, maka logis apabila mereka lebih lama menguasai bola, agar dengan demikian permainan berjalan sedemikian rupa sehingga penguasaan bola itu diubah menjadi penciptaan peluang untuk membuat gol.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus dengan mengubah cara-cara untuk melatih secara menyeluruh, yang dulu sifatnya tradisional harus diubah dengan cara pendekatan ilmiah. Dengan demikian diharapkan nantinya prestasi olahraga di Indonesia mengalami kemajuan khususnya di dalam permainan sepakbola.

Seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot-otot, maka diperlukan gerakan-gerakan latihan yang menjadikan seorang pemain menjadi kuat maupun menguasai skill. Bentuk-bentuk latihan tersebut ada beberapa macam di antaranya adalah dengan squat jump, yaitu latihan beban yang menggunakan beban badan sendiri, dengan tujuan untuk menguatkan otot-otot kaki, di samping itu latihan harus bertahap pada permulaan tetapi lama kelamaan menjadi khusus.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut di atas, maka peneliti mengadakan penelitian di bidang olahraga khususnya sepakbola dan peneliti jabarkan tentang: "Peranan Kekuatan Otot Kaki Melalui Squat Jump dengan Kecepatan Menggiring Bola/Dribbling".

II. METODE

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Di dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang dapat peneliti kemukakan, yaitu :

1. Variabel bebas (*Independent Variable*) yang dilambangkan X. Di mana di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah "kekuatan otot kaki".
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) yang dilambangkan Y. Di mana di dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah " kecepatan menggiring bola".

Variabel bebas (kekuatan otot kaki) diperoleh dalam data para siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 50 orang. Begitu juga variabel terikat (kecepatan menggiring bola) diperoleh dari hasil tes para siswa pemain sepakbola yang sama pula.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut, penelitian ini bersifat deskriptif analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran ada adanya tentang hubungan tentang kekuatan otot kaki dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola.

3. Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Tempat Penelitian**

   Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto.

2. **Waktu Penelitian**

   Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 5 (lima) bulan, yaitu sejak bulan Mei sampai dengan September 2012

4. Subyek penelitian

Berdasarkan pendapat tersebut, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu mengambil sebagian populasi sejumlah 30 siswa dengan pengambilan secara acak

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata

Penghitungan nilai rata-rata dari variabel bebas (X) dan variabel tak bebas (Y) diperoleh hasil untuk kekuatan otot kaki (X) dari 30 sampel sebesar = 50,033 sedangkan untuk prestasi menggiring bola (Y) dari 30 sampel sebesar = 17,811.

2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis penelitian melalui uji signifikansi r pada taraf kepercayaan □ = 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot kaki dan prestasi mendribel bola dihasilkan koefisien korelasi sebesar = 0,847 dengan menggunakan taraf kepercayaan □ = 0,05, maka N = 30 dengan harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga 0,361. hasil ini membuktikan bahwa harga r sebesar 0,847 lebih besar daripada harga kritiknya.

Setelah diketaui besarnya koefisien korelasi, maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya dengan penghitungan pelengkapnya terdapat pada Lampiran 4. hasil penghitungan didapatkan t-hitung = 2,9505, sedangkan t-tabel dengan taraf kepercayaan □ = 0,05 dan dk (n-2) adalah = 2,048. Hal ini membuktikan bahwa nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel. Sedangkan hasil penghitungan koefisien determinasi (r^2 x 100%) sebesar = 23,7169.

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil-hasil analisa data melalui penghitungan statistik yang selanjutnya digunakan untuk pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. **Pengujian Hipotesis 1.**

   Hasil pengujian hipotesis 1; penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran. Dari analisis data diperoleh informasi, bahwa "Terdapat korelasi yang positif antara kekuatan otot dengan prestasi mendribel bola pada siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto.

   Kriteria pengujian hipotesis adalah tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar daripada r-tabel pada taraf kepercayaan 0,05%. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,487, sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah 0,361. Dari penghitungan menunjukkan, bahwa harga r-hitung lebih besar daripada harga kritik r dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak.

2. **Pengujian Hipotesis 2.**

   Hasil pengujian dengan uji-t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas ternyata harga t-hitung = 2,95, sedangkan harga t dalam tabel pada taraf kepercayaan 0,05% dan dk 28 adalah = 2,048. Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghitungan lebih besar daripada t-tabel berdasarkan dk = (n-1) pada taraf signifikansi 0,05%. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai r-hitung lebih besar daripada t-tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

4. Simpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisis statistik, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. **Kesimpulan Umum**

   Terdapat pengaruh yang menyakinkan antara variabel kekuatan otot kaki (squat jump) dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI SMAN 1 Trawas Kabupaten Mojokerto, dan nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,487.

2. Kesimpulan Khusus

Hasil penghitungan (r-hitung) sebesar 0,487 sedangkan taraf signifikansi 5% dengan harga 0,361 dalam r-tabel dengan subyek (N) = 30 pemain. Ini berarti menunjukkan, bahwa hipotesis atau Ha diterima dan hipotesis nihil atau Ho ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hadi, Sutrisno. 1983. Statistik Jilid II. Cetakan Keenam. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psychology UGM.

Jef Sneyers. 1988. Sepakbola. Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta: Penerbit PT. Rosda Jaya Putra.

John Devaney. 1988. Sepakbola, Rahasia Para Bintang. Semarang: Penerbit Dahara Prize.

Koentjaraningrat. 1977. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Jakarta: PT. Gramedia.

Lukman, OT. 1989. Kinesiologi, Sistem Tubuh yang Dilibatkan dalam Gerakan. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Napitupulu, WP. 1978. Kebijaksanaan Keolahragaan Di Indonesia. Penerbit Primer.

Slamet, SR. 1988. Pendidikan Jasmani. Solo: Penerbit Tiga Serangkai.

Soeharno, HP. 1976. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Penerbit Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga.

Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Surabaya.

Soekarjo. 1988. Tes dan Pengukuran. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Surabaya.

Sundoro. 1984. Sepakbola.

Sundoro. 1988. Teknik Dasar Sepakbola. Surabaya: Yayasan Penerbit FPOK IKIP Surabaya.

Surayin. 1988. Penuntun Pelajaran Olahraga Kesehatan. Bandung: Penerbit Ganeca Exact.

Winkel, WS. 1984. Psychology Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT. Gramedia.