HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

ALVIONITASARI
NPM : 11.1.01.09.0044

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ALVIONITASARI
NPM : 11.1.01.09.0044

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal :14 juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
DRS. SLAMET JUNAIDI, M.PD.	**WASIS HIMAWANTO, M.OR**
NIDN.0015066801	**NIDN.0723128103**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ALVIONITASARI
NPM : 11.1.01.09.0044

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

ALVIONITASARI
NPM : 11.1.01.09.0044
FKIP - PENJASKESREK
Email: alvionitasari1@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd [1] dan Wasis Himawanto, M.Or [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam meningkatkan ketrampilan sepak bola khususnya dalam ketrampilan menggiring bola, pada dasarnya kondisi fisik. Kekuatan otot tungkai pelaku sangat menunjang untuk meningkatkan berbagai teknik-teknik yang ada. Sedangkan unsur-unsur gerak fisik yang mencakup stamina, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, dayatahankoordinasi, kekuatan dan secara khusus kelenturan dan kekuatan.

Atas dasar alur pemikiran yang dikemukakan di atas dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : Adakah hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola ?

Untuk membuktikan penelitian tersebut, dilakukan penelitian dengan mengumpulkan data dan analisis data yang dilakukan di SMK PGRI 4 Kota Kediri. Adapun yang menjadi populasi keseluruhan penelitian sebanyak 120 siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri sedangkan sempel seluruhnya adalah sebanyak 30 orang peserta.

Teknik pengumpulan data : kekuatan otot tungkai menggunakan tes vertikal jump sebagai alat pengukuran. Yang dimaksud dengan kekuatan otot tungkai di sana adalah "salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk peningkatan kondisi fisik secara keseluruhan. Sedangkan data kelincahan dengan menggunakan Lari hilir mudik 4x10 meter (Shutle Run) merupakan salah satu tujuan yaitu mengukur kelincahan siswa atau tester dalam mengubah arah, serta data menggiring bola berdasarkan menggiring bola melewati 10 tiang panjang dan jarak tiap pancang 2 (dua) meter dengan berliku-liku (zig-zag) dan diambil waktunya dari garis start sampai garis finish.

Penggolongan data dengan menggunakan statistik dengan menggunakan komputer dengan program SPS : Seri Program Statistik.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan taraf signifikasi 1 % adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sebesar rX_1Y = 0.556, sedangakan r table 0.361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian maka r hitung > r tabel.
2. Ada hubungan yang signifikasi antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola sebesarX_2Y 0.95, sedangkan r tabel = tabel = 0.361 pada taraf signifikan 5%.
3. Ada hubungan yang signifikan antar kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan ketrampilanmenggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kata kunci : *Kekuatan otot tungkai, kelicahanan, kemampuan menggiring bola, sepak bola.*

I. LATAR BELAKANG

Pada dasarnya manusia itu adalah makhluk yang selalu bergerak, namun setelah melalui proses yang cukup lama gerak manusia mengalami perubahan dan peningkatan sehingga timbul istilah "Olah Raga" yang mana olahraga pada masa sekarang dirasakan semakin bermanfaat bagi manusia, bahkan ada sebagian masyarakat yang menganggap bahwa olahraga sudah menjadi bagian dari hidupnya.

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya sehingga terpecahnya rekor-rekor baru di cabang-cabang olehraga mudah didapatkan, namun dibalik itu perlu banyak usaha keras dengan latihan yang terprogram. Masih banyaknya anggapan yang menyatakan atlet berprestasi dilahirkan, merupakan anggapan yang keliru dan hanya menghambat kemajuan prestasi keolahragaan kita saja.Pengetahuan keolahragaan modern menyebutkan bahwa pencapaian prestasi yang maksimal dapat di ciptakan dengan pencekatan disiplin yang terkait di dalamnya.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang cukup bergengsi, terbukti perhatian dan tanggapan masyarakat yang cukup besar baik dinegara-negara berkembang maupun dinegara-negara maju. Di Indonesia perhatian dan tanggapan tersebut mencakup seluruh kalangan masyarakat luas, baik di kota maupun di pelosok desa, status sosial yang ada di dalam masyarakat, dan permainan sepak bola dapat dimainkan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa dimanapun tempatnya.

Bertitik tolak dari uraian diatas, maka penulisan ini penulis akan melihat sejauh mana hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini peneliti mengangkat Judul "**Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dalam sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri**."

II. METODE

". Dalam penelitian ini variabel yang diteliti ada 3 variabel yang terdiri dari 2 variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel-variabel yang tersebut di atas adalah :

1. Variabel X_1 (variabel bebas) yaitu kekuatan otot tungkai.
2. Variabel X_2 (variabel terikat) yaitu kelincahan.

3. Variabel Y (variabel terikat) yaitu kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode modern deskripsi analisis. Studi ini disebut deskripsi karena penelitian akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang pengaruh kekuatan otot tungkai dengan peningkatan kemampuan menggiring bola.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product moment*, menurut (Sutrisno Hadi, 1996293) mengemukakan urutan langkahnya sebagai berikut :

a. Menyusun tabel perhitungan
b. Membuat persiapan hitungan
c. Menetapkan rumus perhitungan kolerasi perhitungan product moment.

Populasi adalah sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto : "Semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel itu hendak digenerasikan". (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Dalam penelitian ini subjek populasi adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri sebanyak 128 siswa.

Sampel yang diambil oleh peneliti adalah seperempat dari jumlah populasi, sehingga ditetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Perlu diketahui bahwa dalam penelitian ini dipilih siswa semua dengan tujuan untuk mendapat keseragaman jenis orang.

Dengan sampel yang diperoleh secara random sampling dimaksudkan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Sehingga instrumen yang digunakan untuk memperoleh data nilai hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, meliputi :

1. Instrumen untuk kekuatan otot tungkai, dengan menggunkan tes vertikal jump.
2. Instrumen tes kelincahan, dengan menggunakan tes lari hilir mudik 4x10 meter
3. Instrumen tes ketrampilan menggiring bola, dengan menggunakan tes menggiring bola zig-zag dari Sukatamsi 1984:258.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi product moment, menurut (Sutrisno Hadi, 1996:193) mengemukakan urutan langkahnya sebagai berikut :

1. Menyusun tabel perhitungan
2. Membuat persiapan hitungan
3. Menetapkan rumus perhitungan korelasi perhitungan product moment

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 1

No	Nama	Kekuatan OtotTungkai (X_1)	Kelincahan (X_2)	KemampuanMenggiring Bola (y)
1	Alfonso Senomurti Atmoko	28	29	5.48
2	Antonius Aldi Febryan	25	27	5.15
3	Antonius Bambang Tri A.H	31	32	5.76
4	Bonifasius Chritian Prasetyo	24	22	4.81
5	Daniel Harianto Wijaya	28	28	5.45
6	Denny Hartanto	24	29	5.10
7	Fransiskus Belgia Dwi H.K	31	34	5.88
8	Loko Calvin Avellino	30	31	5.79
9	Maximillianus Hermawan	28	30	5.53
10	Michael David Budjianto	24	24	4.92
11	Nathan Agwin Khenda	30	33	5.82
12	Nicholas Anderson	29	30	5.56
13	Romie Agustian	26	26	5.19
14	Ronald Samuel Herawanto S	30	32	5.77
15	Rosita Dewi Pardede	32	35	5.98
16	Steven Bambang Susetya	27	28	5.38
17	Vincentius Steven Wardana	28	30	5.54
18	Agung Satria Pandu Wijaya W.H.P.	30	33	5.81
19	Antonius Kurniawan Wododo	29	31	5.67
20	Billi Kurniawan	28	27	5.33
21	Billi Andreanto Sutikno	31	32	5.80
22	Fransiskus Kristriantoro	27	28	5.38
23	Ifan Darmawan	30	32	5.76
24	Iversen Riky Djunaidi	26	26	5.25
25	Kevin Candra Sofyanto	28	30	5.60
26	Jeremy	28	30	5.59
27	Kramereza Pratamayoga	28	32	5.70
28	Raimond Tanuwijaya	29	31	5.68
29	Regan Kenley Prasojo	31	32	5.85
30	Ronaldo Dimas Yulianto	24	24	4.93

Pada table ini akan disajikan tentang perhitungan analisis korelasi.

No	X_1	X_2	Y	X_1^2	X_2^2	Y²	X_1 .Y	X_2 . Y	X_1 . X_2
1	28	29	5.48	784	841	30.03	142.48	158.92	754
2	25	27	5.15	625	729	26.52	123.6	139.05	648
3	31	32	5.76	961	1024	33.17	167.04	184.32	928
4	24	22	4.81	576	484	23.18	96.2	105.82	440
5	28	28	5.45	784	784	29.7	136.25	152.6	700
6	24	29	5.10	576	841	26.01	132.6	147.9	754
7	31	34	5.88	961	1156	34.57	182.28	199.92	1054
8	30	31	5.79	900	961	33.52	162.12	179.49	868
9	28	30	5.53	784	900	30.58	149.31	165.9	810
10	24	24	4.92	576	576	24.2	108.24	118.08	528
11	30	33	5.82	900	1089	33.87	174.6	192.06	990
12	29	30	5.56	841	900	30.91	150.12	166.8	810
13	26	26	5.19	676	676	26.93	114.18	134.94	598
14	30	32	5.77	900	1024	33.29	167.33	184.64	928
15	32	35	5.98	1024	1225	35.76	191.36	209.3	1120
16	27	28	5.38	729	784	28.94	134.5	150.64	700
17	28	30	5.54	784	900	30.69	149.58	166.2	810
18	30	33	5.81	900	1089	33.75	174.3	191.73	990
19	29	31	5.67	841	961	32.14	158.76	175.77	868
20	28	27	533	784	729	28.4	133.25	143.91	675
21	31	32	5.80	961	1024	33.64	174	185.6	960
22	27	28	5.38	729	784	28.94	134.5	150.64	700
23	30	32	5.76	900	1024	33.17	167.04	184.32	928
24	26	26	5.25	676	676	27.56	126	136.5	624
25	28	30	5.60	784	900	31.36	156.8	168	840
26	28	30	5.59	784	900	31.24	150.93	167.7	810
27	28	32	5.70	784	1024	32.49	165.3	182.4	928
28	29	30	5.68	841	961	32.26	159.04	176.08	868
29	31	32	5.85	961	1024	34.22	175.5	187.2	960
30	24	24	4.93	576	576	24.3	108.46	118.32	528
	786	881	1655.46	21902	26566	915.34	4465.67	4898.73	24119

Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul, setelah diolah dan dianalisa serta dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan di bab sebelumnya. Secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini telah diuji kebenarannya dan padaakhirnya dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1) Kolerasi antar kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sebesar rX_1Y = 0.556, sedangkan r tabel 0.361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung> r tabel. Berdasarkan pada hasil ini maka peneliti mengatakan ada hubungan yang sangat besar antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015
2) Kolerasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesarX_2Y = 0.95, sedangkan r tabel = tabel = 0.361 pada taraf signifikan 5%. Jadi ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota KediriTahun 2015
3) Terdapathubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota KediriTahun 2015

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. 1991. *Prosedur Penelitian :suatu pendekatan praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.

Coyer, Wiel, 1985. *Sepak Bola; Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta :Gramedia.

Dal Monte, Antonio, 1975. *Orientasi Olahraga dan Penemuan Bajat Olahraga yang Dipertandingkan. Dalam Edward Wiecrozek (ED), Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, dan Coaching (hlm.124-138),* diterjemahkan oleh Moch. Soebroto.Olympic Solidarity on the Internasional Olympic Committee.

HadiSitrisno, 1987, *AnalisisRegresi*. Yogyakarta :Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang, 1993. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah : Skripsi, Artikel, dan Makalah*. OPF IKIP Malang.

Moelok, Dangsina, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani, dan Lathan Fisik Makalah disajikan dalam simponsium Kesehatandan Olahraga.* Jakarta :Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Pusat Kesegaran Jasmanidan Rekreasi.1977. *Tes Ketrampilan bermain Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Tahan Sungkono, Bambang. 1985. *Statistik Sebagai Alat Analisa Data*. FPMIPA IKIP Malang.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek, Jakarta :RinekaCipta.

Sajoto, Mochamad, (1987) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga : Jakarta.