

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

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



OLEH:

MOH. MUNIR NPM: 11.1.01.09.0289

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI

2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MOH. MUNIR NPM: 11.1.01.09.0289

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 14 Juli 2015

Pembimbing I :

Pembimbing II :

Drs. Sugito, M.Pd

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

NIDN. 0015066801

NIDN, 0004086001



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MOH. MUNIR NPM: 11.1.01.09.0289

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Mengetahui,

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Dr. Hj. Srí Panca Betyawati, M.Pd. NIDN. 0716046202



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

<u>MOH. MUNIR</u> NPM : 11.1.01.09.0289

FKIP - PENJASKESREK

moh.munir50@gmail.com

<u>Drs. Sugito, M.Pd.</u> dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam meningkatkan ketrampilan sepakbola khususnya dalam ketrampilan menggiring bola, pada dasarnya kondisi fisik. Kekuatan otot tungkai pelaku sangat menunjang untuk meningkatkan berbagai teknik-teknik yang ada.Sedangkan unsur-unsurgerak fisik yang mencakup stamina, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, dayatahan koordinasi, kekuatandan 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 sepakbola ?

Untuk membuktikan penelitian tersebut, dilakukan penelitian dengan mengumpulkan data dan analisis data yang dilakukan di SMP Negeri 1 Papar. Adapun yang menjadi populasi keseluruhan penelitian sebanyak 128 siswa putra SMP Negeri 1 Papar sedangkan sampel 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 tujuanya itu mengukur kelincahan siswa atau testee 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.

Kata Kunci: Kekuatan otot tungkai, kelicahanan, kemampuan menggiring bola, sepakbola

I. Latar Belakang Masalah

Gerak merupakan salah satu tanda kehidupan dan manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara kehidupan lainnya, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktivitas gerak. Kesempurnaan itu disamping bentuk fisik juga pikiran yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sehingga kedua ciri tersebut menurut kodratnya juga tumbuh dan berkembang sesuai dengan



lingkungannya dimana mereka tinggal.

Dengan demikian untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik guna menunjang pertumbuhan, maka mereka melakukan olahraga.

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.

banyaknya anggapan Masih yang atlet menyatakan 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.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang cukup bergengsi, terbukti perhatian dan tanggapan masyarakat yang cukup baik di besar negara-negara berkembang maupun dinegara-negara maju. Di Indonesia cabang olahraga bola sudah mulai berkembang sejak jaman penjajahan, akan tetapi sampai

sekarang perkembangna tersebut masih belum diimbangi dengan prestasi seperti yang dicita-citakan. Dikawasan Asia Tenggara saja rasanya masih sulit untuk dikatakan yang terbaik. Keadaan ini perlu pemikiran yang luas sebab faktor-faktor yang terkait di dalamnya masih kompleks.

"Prestasi Olahragawan bergantung kepada ciri-ciri antropometrik serta fungsional" (Dal Monte, 1975:125) dan sepak bola sebagai cabang olahraga permainan beregu atau tim, menuntut pula pada pemainnya untuk menguasai teknikteknik dasar dan ketrampilan bermain dengan baik, karena:

"Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan ketrampilan sepak bola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidakpemain tidak dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan" (Sukatamsi; 1984:12).

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permaian sepakbola disamping seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan baik, dia juga harus mempunyai ciriciri genetik yang baik pula yang



kemungkinannya dapat dikembangkan melalui letihan atau kegiatan pembelajaran.

II. Metodologi Penelitian

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian atau sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala penelitian. Dalam suatu penelitian penerapan variabel merupakan hal yang sangat penting karena dengan kejelasan variabel akan yang dipergunakan dalam penelitian akan membantu memperjelaskan arah suatu kondisi tertentu oleh peneliti dapat dimanipulasi, kontrol dan diobservasi.

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2002 : 99) dalam bukunya menyebutkan bahwa "variabel yang bervariasi dan menjadi objek penelitian". Untuk itu kejelasan suatu variabel dalam penelitian sangat penting, berkaitan dengan pengertian variabel penelitian menurut Sumardi Surakarta dalambukunya (Metodologi Penelitian, 1983: 79) menyatakan bahwa "variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek dalam pengamatan penelitian".

Variabel dalam penelitian dapat luas dan dapat pula sempit

tergantung dari kemampuan peneliti dalam menjabarjkan variabel penelitian itu, karena luas dan sempitnya variabel akan menentukan hipotesis. Sedangkan aspek dalam instrumen dan banyaknya ragam data dikumpulkan yang akan mencerminkan halus dan kerasnya atau luas dan sempitnya suatu kesimpulan dalam penelitian. Adapun variabel dalam penelitian berjudul yang "Hubungan antara kekuatan otot kelincahan tungkai dan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola". 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:

- Variabel X₁ (variabel bebas) yaitu kekuatan otot tungkai.
- Variabel X₂ (variabel terikat) yaitu kelincahan.
- 3. Variabel Y (variabel terikat) yaitu kemampuan menggiring bola.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

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.

Studi ini bersifat analisis, melakukna karena selain gambaran apa adanya juga memberikan penyimpulan yang bersifat imperential dengan menggunkan studi korelasional secara pengungkapan dilakukan melalui teknik tes dan pengukuran.

2. Pendekatan Penelitian

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 rumusperhitungan kolerasiperhitungan product moment.

Analisis terkhir dalam penelitian ini adalah pengujian hipotesis yang tujuannya untuk menentukan kesimpulan akhir tentang berhubungan atau tidaknya korelasi yang diperoleh dari hasil perhitungan statistik. Selain itu penguji hipotesis dapat pula untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis alternatif yang telah diajukan.

III. Hasil Dan Kesimpulan Hasil Penelitian

Setelah data dalam penelitian terkumpul maka selanjutnya adalah pengolahan data sebagai hasil dan penelitian. Pengolahan data pada penelitian ini dengan menggunakan jasa komputer.

A. Diskripsi Data Variabel

Setelah kegiatan pengumpulan data tahap berikutnya adalah penyajian data dan variabel-variabel penelitian dengan menggunakan teknik analisa yang datanya sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai

Kakuatan ini erat kaitannya dengan gejala aktivitas tubuh dengan kekuatan seluas-luasnya. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan (force) terhadap satuan tahanan. Harsono (2004:44).

Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (x_1) yang skornya bergerak antara 2 sampai 16 dengan rata-rata 7,43.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk



mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan dikehendaki. (Suharno yang Hp:1993:36). Melihat salah satu fungsi dari kelincahan adalah untuk mempermudah barlatih teknik tinggi, maka hal inilah yang membuat penulis menjadikan kelincahan tubuh sebagai variabel bebas yang dilambangkan dengan (x_2) yang skornya 7,0 sampai 23,0 dengan rata-rata 13,35.

3. Kemampuan Menggiring Bola

Dalam kemampuan menggiring bola merupakan ketrampilan seorang yang ditampilkan dalam melakukan taknik bermain. Kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan (y) dengan hasil diagram angka dapat nilai antara 4 kali sampai 17 kali dalam waktu percobaan 60 detik. Dengan skor antara 4,81 sampai 5,88 dengan rata-rata 5,34.

Dan data yang diperoleh dalam penelitian ini nantinya akan diolah menjadi data-data yang kuantitatif.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul, setelah diolah dan dianalisa serta dilakukan pengujian hipotesis sebagai mana telah dilaporkan di bab sebelumnya. Secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini telah diuji kebenarannya dan pada akhirnya 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 SMP Negeri 1 Papar tahun 2015
- 2) Kolerasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesar $X_2Y=0.95$, sedangkan r tabel = tabel = 0.361 pada taraf signifikan 5%. Jadi ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2015
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada



siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 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 (hlm.124-138), Coaching diterjemahkan oleh Moch. Soebroto.Olympic Solidarity on Internasional Olympic the 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.