HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014- 2015

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 :
TIKNO PRATOMO
NPM :11.1.01.09.0426

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

TIKNO PRATOMO
NPM :11.1.01.09.0426

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014– 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal,25 Agustus 2015

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M. Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

TIKNO PRATOMO
NPM : 11.1.01.09.0426

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jerusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal: 25 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
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 SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014– 2015

TIKNO PRATOMO
11.1.01.09.0426
FKIP-PENJASKESREK
tiknopratomo@gmail.com
Wasis Himawanto. M.Or dan Ruruh Andayani Bekti. M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Nama : Tikno Pratomo
NPM : 11.1.01.09.0426
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalampermainansepak bola, pada siswa putra kelas XI SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Pelajaran 2014 – 2015

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, daya tahan koordinasi, 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 SMAK St. Augustinus Kediri.Adapun yang menjadi populasi keseluruhan penelitian sebanyak 120 siswa putra kelas XI SMAK St. Augustinus 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 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. (Sukamtasi).

Penggolongan data dengan menggunakan statistic dengan menggunakan computer dengan program S.P.S : Seri Program Statistik.

Kesimpulan yang 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 ketrampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kata kunci : Kekuatan otot tungkai, kelincahan, kemampuan menggiring 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.

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.

"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 teknik-teknik 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).

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk diolah oleh pelatih sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding..

Di samping kemampuan di atas, maka untuk dapat bermain sepak bola dengan baik tentunya diperlukan kecakapan khususnya dalam bidang menggiring bola dan pengasaan teknik dan taktik yang baik dan benar.

Dengan demikian anak-anak dapat menguasai bola dengan baik, seterusnya membantu dalam mempelajari teknik-teknik dasar bermain bola berikutnya, terutama teknik menggiring bola.

Teknik menggiring bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Ketahanan fisik juga lebih penting bagi pemain sepak bola, karena kondisi fisik baik akan mendorong untuk malakukan teknik-teknik sepak bola yang lebih baik.

Kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu bentuk latihan yang perlu dan dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang dalam pencapaian prestasi maksimal.

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 SMAK St. Augustinus Kediri."

II. METODE

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian atau sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala penelitian

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 "variable adalah sesuatu yang akan menjadi objek dalam pengamatan penelitian".

Variabel dalam penelitian dapat luas dan dapat pula sempit tergantung dari kemampuan peneliti dalam menjabarkan variabel penelitian itu, karena luas dan sempitnya variabel akan menentukan hipotesis. Sedangkan aspek dalam instrumen dan banyknya ragam data yang

dikumpulkan akan mencerminkan halus dan kerasnya atau luas dan sempitnya suatu kesimpulan dalam penelitian. Adapun variabel dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul,. 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 kelas XI SMAK St. Augustinus Kediri Tahun Pelajaran 2014 - 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 kelas XI SMAK St. Augustinus Kediri Tahun Pelajaran 2014 - 2015
3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMAK St. Augustinus Kediri Tahun Pelajaran 2014 - 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.

Hadi Sitrisno, 1987, *Analisis Regresi*. 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 Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Pusat Kesegaran Jasmani dan 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 : Rineka Cipta.

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