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

SKRIPSI

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

DisusunOleh :

SIGIT BUDIYANTO
NPM : 11.1.01.09.0634

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

Skripsi oleh :

SIGIT BUDIYANTO
NPM : 11.1.01.09.0634

JUDUL :

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

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

Skripsi oleh :

SIGIT BUDIYANTO
NPM : 11.1.01.09.0634

JUDUL :

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

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : 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	: Drs Setyo Harmano., 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 SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SIGIT BUDIYANTO
NPM : 11.1.01.09.0634

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

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, 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri.Adapun yang menjadipopulasikeseluruhanpenelitiansebanyak 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 testee dalam mengubah arah, serta data menggiring bola berdasarkanmenggiring 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 % adalahsebagaiberikut:

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, 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.

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 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).

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permaian sepakbola disamping seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan baik, dia juga harus mempunyai ciri-ciri genetik yang baik pula yang kemungkinannya dapat dikembangkan melalui letihan atau kegiatan pembelajaran.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk diolah oleh pelatih sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Seorang pemain sepak bola dalam pertahanan maupun penyerangan kadang-kadang menghadapi benturan keras atau harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba.

Untuk menguasai bola dengan tiba-tiba, maka hal tersebut perlu dilatih dan dibina sedini mungkin agar para pemain memperoleh teknik yang baik dan benar. Dengan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang cukup baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk mencapai prestasi ketrampilan dasar bermain sepak bola. Hal ini perlu disediki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu di latih dan perlu di tingkatkan sesuai cabang olehraga masing-masingdan sesuai dengan kebutuhan permainan maupun pertandingan.

Di samping kemampuan di atas, maka untuk dapat bermain sepak bola dengan baiktentunya diperlukan kecakapan khususnya dalam bidang menggiring bola dan pengasaan teknik dan taktik yang baik dan benar. Penguasaan berbagai teknik yang baik merupakan prasyarat agar dapat ditanggulangi situasi dalam permainan guna menghadapi berbagai situasi yang rumit di lapangan dan yang lebih penting lagi adalah mampu bertindak pada saat yang tepat demi kepentingan permainan timnya.

Teknik dasar bermain merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan dalam sepak bola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi ketrampilan teknik-teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

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. Namun demikian bukan berarti bahwa apa yang saat ini berkembang tidak memiliki sesuatru kelemahan di dalam segi penguasaan teknik, malinkan banyak teknik menggiring bola yang sangat dominan untuk melewati lawan. Namun demikian bukan berarti teknik yang lain tidak memiliki peran penting. Ketahanan fisik juga lebih penting bagi pemain sepak bola, karena kondisi fisik baik akan mendorong untuk malakukan teknik-teknik sepak bola yang lebih baik.

Karena begitu kompleknya aspek yang harus dikuasai maka sulit kiranya orang memilih bentuk latihan yang mana yang lebih efektif guna untuk meningkatkan ketrampilan serta prestasi dibidang olah raga sepak bola. Penelitian ini akan menjauh dari bentuk latihan komplek dan mencoba memisahkan aspek tertentu untuk di uji hubungannya. Memang tes yang akan di uji dalam penelitian hanya serangkaian dan sebagian dari teknik dan bentuk tes yang diukur untuk peningkatan ketrampilan bermain sepak bola yaitu berupa panjang tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu bentuk latihan yang perlu dan dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang dalam teknik baik membawa maupun melewati sehingga diperlukan latihan lari hilir mudik dan kecepatan ini sangat diperlukan pemain atau atlit untuk 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri.”

II. METODE

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, karena selain melakukna gambaran apa adanya juga memberikan penyimpulan yang bersifat imperential dengan menggunkan studi korelasional secara pengungkapan dan 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 rumus perhitungan kolerasi perhitungan 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

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 yang dikehendaki. (Suharno 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.

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 kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri 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 kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015
3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri 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 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.