HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SIDAYU GRESIK TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

RYAN PUTRA MAYLANDU

NPM : 10.1.01.09.2039

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

SKRIPSI

SKRIPSI

ATAS NAMA :

RYAN PUTRA MAYLANDU

NPM : 10.1.01.09.2039

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SIDAYU GRESIK TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Budiman Agung P. M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN.0706078801

ii

SKRIPSI

ATAS NAMA :

RYAN PUTRA MAYLANDU

NPM : 10.1.01.09.2039

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SIDAYU GRESIK TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
pada tanggal _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan.

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd _____
3. Penguji II : Budiman Agung P. M.Pd _____

Mengesahkan :
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SIDAYU GRESIK TAHUN 2016

RYAN PUTRA MAYLANDU

NPM : 10.1.01.09.2039
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Drs. SUGITO, M.Pd dan BUDIMAN AGUNG PRATAMA

ABSTRAK

Ryan Putra Maylandu. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sidayu Gresik tahun 2016*. **Skripsi. Universitas Nusantara PGRI (UNP-Kediri)**. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jurusan/Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. 2016.

Kata Kunci :Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola.

Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola, 2) untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola, 3) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola. Permasalahan penelitian ini untuk mengetahui:1) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola, 2) Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola, 3) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Hipotesis penilitian adalah: 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola, 2) Ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola, 3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola. Variabel penelitian meliputi variabel bebas (prediktor) terdiri dari 1) Kekuatan otot tungkai (X_1), 2) Kelincahan (X_2) dan variabel terikat (kriterium) atau Y adalah Kecepatan menggiring bola.

Populasi penelitian sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Data kemampuan penelitian diolah menggunakan teknik regresi tunggal dan regresi ganda menggunakan program SPSS versi 11, menggunakan taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis data penelitian dengan uji F untuk rX_1-Y= 5,712 atau signifikansi 0,028; uji F untuk rX_2-Y= 22,612 atau signifikansi 0,000; dan rX_{12}-Y= 10,903 atau signifikansi 0,001. Berdasarkan uji F tersebut dapat disimpulkan : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola, 2) Ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola, 3) Ada

hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

Berdasarkan pada simpulan kemampuan penelitian ini, disarankan kepada para pelatih Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sidayu Gresik, bahwa dalam proses latihan aspek kekuatan otot tungkai dan kelincahan dapat disajikan sebagai materi pendukung dalam penyusunan program latihan pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sidayu Gresik, agar proses pelatihan menggiring bola yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna, dengan harapan untuk mencapai prestasi maksimal.

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepak bola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepak bola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepak bola yang sekarang dikenal dengan Sekolah Sepak Bola (SSB), salah satunya adalah berdirinya Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik,

Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik dibagi menjadi 4 kelompok umur yaitu kelompok umur 10 tahun kebawah, kelompok umur 11-12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, dan kelompok umur 15 keatas.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik adalah suatu lembaga yang memiliki tujuan untuk pengajaran dan latihan sepak bola. Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah pemain yang mengikuti pendidikan sepak bola berusia dibawah 16 tahun.

Permainan sepak bola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepak bola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola (A. Sarumpaet, 1992: 17).

Agar tidak timbul persepsi yang berbeda berkaitan dengan penulisan ini, maka ada beberapa hal yang hendak penulis tegaskan antara lain:

1. Hubungan

Hubungan menurut Kamus

Besar Bahasa Indonesia adalah "keadaan berhubungan" (Depdikbud, 1989: 313). Dalam penulisan ini yang dimaksud dengan hubungan adalah keadaan berhubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan lari dengan kecepatan menggiring bola.

2. Kekuatan otot tungkai

Menurut M. Sajoto (1988: 58) komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Tungkai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha kebawah) (Depdikbud, 1989: 973). Jadi yang dimaksud kekuatan otot tungkai disini adalah kemampuan otot tungkai seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menggiring bola.

3. Kelincahan

Kelincahan menurut M. Sajoto (1995: 9) kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

4. Kecepatan menggiring bola

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:9).

Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan (A. Sarumpat, 1992: 24).

5. SSB

SSB adalah suatu lembaga yang memiliki tujuan untuk pengajaran dan latihan sepak bola. Siswa SSB adalah pemain yang mengikuti pendidikan sepak bola di SSB pada umumnya berusia di bawah 16 tahun.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan dengan jenis deskriptif korelasional dengan maksud memberikan gambaran ada tidaknya dan seberapa besar hubungan antara kekutan oto tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik Tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dengan maksud memberikan gambaran ada tidaknya dan seberapa besar hubungan antara kekutan oto tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik Tahun 2016

Penelitian dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 5 April 2016, dari pukul 07.00 s.d 09.00 WIB.

Dengan pelaksanaan sebagai berikut :

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam kegiatan pengumpulan data ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu:

1. Tahap persiapan
   a. Persiapan alat dan perlengkapan
2. Tahap pengambilan data
   a. Pengambilan data untuk tes kekuatan otot tungkai (*Leg Dynamometer*).
   b. Pengambilan data untuk tes kelincahan lari (*Dodging Run*)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Data dari hasil tes dan pengukuran yaitu tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram (Kg), kelincahan dalam satuan meter/detik (m/dt), dan kecepatan menggiring bola dalam satuan meter/detik (m/dt). Karena masing-masing variabel penelitian memiliki satuan yang berbeda , maka untuk pengolahan data terlebih dulu diubah menjadi skor T dengan jalan nilai hasil dikurangi rata-rata per standar deviasi kali 10 ditambah 50. untuk waktu karena satuan waktu yang lebih cepat lebih baik, maka pengolahan skor T dengan jalan nilai hasil dikurangi rata-rata per standar deviasi dikali 10 ditambah 50.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis penelitian dan didukung oleh landasan teori yang telah dinyatakan dalam Bab II menandakan adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola. Dapat dikatakan bahwa semakin besar kekuatan otot tungkai makin besar pula kelincahan larinya maka akan menambah kecepatan menggiring bola, dari perhitungan kooefisien korelasi ganda dari uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Semakin besar kekuatan otot tungkai maka semakin tinggi pula kecepatan menggiring bola.
2. Semakin lincah dalam berlari maka semakin tinggi pula kecepatan menggiring bola.

Dari kesimpulan tersebut peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

Kekuatan otot dan kelincahan merupakan unsur-unsur kondisi fisik yang dapat digunakan dalam peningkatan kecakapan bermain sepakbola. Sebagai unsur kondisi fisik ternyata kekuatan otot tungkai dan kelincahan lari sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan menguasai situasi dalam permainan sepakbola. Begitu kompleknya gerakan-gerakan yang terjadi selama latihan dan dalam pertandingan yang sebenarnya, maka kelincahan perlu untuk dimasukkan dalam perencanaan latihan dengan porsi latihan yang cukup bersama-sama unsur-unsur fisik lainnya. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Suharno HP dan Harsono. Oleh karena itu kelincahan harus

diberikan selama proses latihan, dan menjadi perhatian bagi guru olahraga dan pelatih sepak bola pada khususnya.

Salah satu teknik sepakbola yang sering digunakan bila kodisi pemain sangat terbatas untuk menghadapi situasi pertandingan dalam permainan, adalah menggiring bola atau *dribbling*. Dengan terujinya kekuatan otot tungkai dan kelincahan lari memiliki hubungan yang berarti dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka perlu diperhatikan teknik-teknik yang perlu mendapat porsi yang cukup dalam perencanaan latihan sepakbola.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, seperti yang diuraikan dalam Bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik tahun 2016".
2. Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik tahun 2016".
3. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidayu Gresik tahun 2016".

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: epartemen Pendidikan dan Kebudayaan

Baley, James A. 1986. Pedoman *Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise

Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: Kendall/Hunt Phubhising Compani

Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta

Depdikbud. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Evelyn C. Pearce. 2002. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize

---------- . 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas

R. Soeyono. 2001. *Kumpulan Alat-Alat Tes dan Pengukuran Ketrampilan Olahraga.* Semarang: FIK UNNES Semarang

Strauss. R.H. 1988. *Sport Medicine*. Philadelpia. Sounders Company

Suharno Hp. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

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

Sutrisno Hadi. 1978. *Satatistik Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Yogyakarta.