HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENDRIBEL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VII D MTS DARUL ULUM KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

RIDHO BUDIYONO
NPM: 11.1.01.09.0738

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

Skripsi oleh:

RIDHO BUDIYONO
NPM: 11.1.01.09.0738

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENDRIBEL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VII D MTS DARUL ULUM KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

RIDHO BUDIYONO
NPM: 11.1.01.09.0738

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENDRIBEL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VII D MTS DARUL ULUM KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KECEPATAN MENDRIBEL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS VII D MTS DARUL ULUM KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

RIDHO BUDIYONO
NPM: 11.1.01.09.0738

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permainan sepakbola sudah sangat populer dan memasyarakat di Indonesia. Permainan sepakbola sering dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepakbola di Indonesia sampai sekarang sudah cukup maju, baik dari kualitas maupun kuantitasnya. Kita harus merasa bangga, meskipun laju perkembangan persepakbolaan di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya, masih kalah jauh dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan bahkan dengan beberapa negara Asia lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus menggunakan metode yang sifatnya ilmiah yang nantinya diharapkan menaikkan prestasi persepakbolaan di Indonesia. Salah satu teknik dasar sepakbola yang perlu menda-patkan perhatian adalah menggiring bola, karena menggiring bola merupakan faktor yang sangat dominan dalam permainan sepakbola. Untuk itu faktor kekuatan otot kaki sangat mendukung sekali dalam menggiring bola dan bagaimana hubungan kekuatan otot kaki dengan prestasi menggiring bola maka perlu peneli-tian lebih lanjut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang Hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kecepatan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa kelas VII D MTS Darul Ulum Kalinyamatan Jepara.

Metode penelitian: metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori metode diskriptif analisis. Populasi dan sampel: populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota siswa kelas VII D MTS Darul Ulum Kalinyamatan Jepara yang berjumlah 50 anggota, dan sampelnya 30 orang dengan pemilihan secara acak.

Hasil penelitian yang diperoleh dalam mencari korelasi antara kekuatan otot kaki dengan prestasi menggiring bola dapat diperoleh angka sebesar rxy = 0,487 berdasarkan pedoman r-tabel N = 30 taraf signifikansi 5% = 0,361 dengan demikian r-hitung lebih besar dari r-tabel. Jadi antara kekuatan otot kaki (squat jump) mempunyai hubungan yang signifikansi dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa kelas VII D MTS Darul Ulum Kalinyamatan Jepara.

Kata Kunci : kekuatan otot kaki, kecepatan mendribel bola, sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Sejak manusia lahir di dunia, ia bertujuan untuk mempertahankan kehidupan yang wajar. Manusia harus berjuang untuk dapat hidup dari kekayaan alam dari usaha-usaha apa saja untuk dapat memenuhi syarat-syarat kehidupannya yang minimal dengan tenaga dan pikiran.

Untuk itu manusia memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya. Di samping itu menjadi kebutuhan hidup tiap manusia. Untuk melakukan kegiatan-kegiatan bersama dalam bentuk permainan dan menjadi sifat manusia untuk mencoba kekuatan dan ketangkasannya dengan manusia lain, seperti yang dikatakan oleh WP. Napitupulu dalam bukunya yang menyebutkan :

> Memang manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tak mungkin dapat dipisahkan satu sama lain. Maka dari itu, seharusnyalah kedua-duanya senantiasa dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan sebaik-baiknya, sehingga dengan demikian dapat terwujud fungsi sosial yang bermutu. Pada hakekatnya menjadi individu yang berguna bagi masyarakat (WP. Napitupulu, 1975:1).

Bagi Indonesia yang merupakan negara yang sedang berkembang, sangat membutuhkan tunas-tunas bangsa yang berguna untuk mengisi pembangunan yang sedang dilaksanakan di segala bidang seperti pada saat sekarang ini.

Setiap orang dalam hidupnya berusaha memperoleh hasil penampilan gerak yang sempurna. Kita ingin melompat lebih tinggi, berlari lebih cepat, melempar lebih jauh, dan mendemontrasikan kekuatan yang lebih besar dan keterampilan yang lebih baik. Kita setiap saat memerlukan gerak dan laku dalam mencapai sesuatu, yaitu suatu gerak dan perilaku manusia dijalankan oleh otot-otot guna menggerakkan suatu aktivitas tubuh, terutama pada otot-otot persendian dan otak.

Otot-otot itu mempunyai peranan yang sangat penting dalam tubuh manusia, terutama dalam aktivitas kerja. Jika salah satu bagian

atau organ tubuh kita tidak bekerja dalam arti tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, maka ruang gerak dan laku kita menjadi kurang leluasa atau kurang bebas. Dan jika organ-organ kita dapat berfungsi secara aktif, maka usaha untuk melakukan pergerakan atau aktivitas kerja menjadi mudah guna untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari.

Seperti yang dikatakan oleh Lukman OT., dalam bukunya yang menyebutkan :

> Jika kita ingin dapat bergerak dengan kekuatan yang lebih besar, kita menguatkan otot yang dilibatkan. Jika kita ingin melanjutkan gerakan untuk waktu yang lebih lama, kita meningkatkan daya tahan otot dan memperbaiki proses yang mendorong kontraksi diteruskan. Bilama kita ingin melakukan gerakan yang lebih efisien dan lebih halus, kita meningkatkan koordinasi kegiatan otot. Dan jika kita ingin mengubah proporsi badan, kita boleh meningkatkan ukuran otot yang dipilih (Lukman OT., 1989:4).

Permainan sepakbola di Indonesia banyak digemari oleh kaum tua maupun muda karena di samping murah dan mudah dilakukan. Dalam cabang permainan sepakbola ini kita dapat melibat dan menemukan ciri-ciri kehidupan masyarakat dalam bentuk kecil dengan tata laku hidup sehari-hari yang sering kita temui, hal tersebut antara lain: adanya perebutan, kelicikan, taktik, strategi perjudian, kemenangan dan lain sebagainya dari yang bertendensi baik atau buruk.

Permainan sepakbola merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain yang tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang dan menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya. Oleh sebab itu masing-masing regu/kelompok disebut dengan kesebelasan. Dan pembagiannya sebagai berikut :

> Seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (back kanan dan back kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah dan kiri), lima orang pemain depan (kanan luar dan kiri luar, kanan dalam dan kiri dalam dan seorang penyerang tengah (Soendoro, 1988:1).

Sepakbola ialah olahraga beregu. Permainan ini didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pergantian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor ini semua mempunyai peranan yang sangat penting.

Prinsip dalam permainan sepakbola sederhana sekali, yaitu membuat/menciptakan gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri. Yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Pada prinsipnya Jef Sneyers mengatakan sebagai berikut, "Untuk dapat gol, kita harus menguasai bola dan untuk mencegah gol oleh lawan, kita harus mengubah keadaan dari penjaga bola menjadi penguasa bola" (Jef Sneyers, 1983:3).

Penguasaan bola saja sebenarnya masih belum cukup, kita harus membuka kesempatan untuk membuat gol. Sebagai pemain yang merupakan anggota kesebelasan mutlak membawa peranan rangkap. Pertama pemain itu sebagai individu, yang artinya seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola, misalnya teknik menendang, teknik menghentikan bola, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik merampas/merebut bola dan sebagainya. Dan yang kedua pemain itu sebagai anggota kesebelasan atau team, yang artinya dengan kemajuan teknik dasar dan kemahirannya itu pemain harus dapat bekerja sama demi kepentingan kesebelasannya.

Jadi setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar terlebih dahulu dan kesebelasan tanpa didukung kerjasama yang baik, maka team tersebut mudah gagal. Memang dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain bola dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasan. Tetapi titik tolak tetap, bahwa keterampilannya itu adalah demi kepentingan seluruh team. Sepakbola dapat dirumuskan secara sederhana dengan dua pengertian, yaitu penguasaan dan kehilangan bola. Penguasan bola, yaitu menciptakan peluang membuat gol dan memanfaatkan peluang itu. Kehilangan bola, yaitu mencegah/menghalangi pembuatan gol-gol lawan.

Bila pemain benar-benar telah menguasai teknik-teknik dasar, maka logis apabila mereka lebih lama

menguasai bola, agar dengan demikian permainan berjalan sedemikian rupa sehingga penguasaan bola itu diubah menjadi penciptaan peluang untuk membuat gol.

Teknik dasar permainan sepakbola itu sangat diperlukan, oleh sebab itu Soendoro mengemukakan teknik dasar keterampilan sepakbola antara lain adalah:

1. Mengenal bola
2. Menendang bola (*shooting*)
3. Menghentikan bola (*controling*)
4. Menggiring bola (*dribbling*)
5. Menyundul bola (*heading*)
6. Gerak tipu dengan bola
7. Merampas/merebut bola dari lawan
8. Menjaga gwang (kiper)
9. Melempar bola ke dalam lapangan permainan (*throw-in*)

(Soendoro, 1988:52).

Dari uraian di atas, maka jelas bahwa penguasaan teknik dasar itu mutlak. Di samping itu diperlukan juga stamina yang prima dalam mendukung penguasaan teknik dasar. Erat kaitannya dengan stamina itu, maka John Devaney dalam bukunya menyebutkan :

> Satu unsur dalam gerak sepakbola yang tidak pernah berubah dari masa ke masa adalah stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepakbola, karena stamina jauh lebih penting daripada kecepatan dan dalam permainan sepakbola, anda harus mempersiapkan diri untuk mengalami kekalahan fisik (John Devaney, 1988:70).

Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepakbola di Indonesia sampai sekarang sudah cukup maju, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitasnya. Melihat ini kita merasa bangga, meskipun laju perkembangan persepakbolaan di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya, masih jauh/kalah jauh dibandingkan dengan prestasi negara-negara Eropa dan bahkan dengan beberapa negara-negara lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus dengan mengubah cara-cara untuk melatih secara menyeluruh, yang dulu sifatnya tradisional harus diubah dengan cara pendekatan ilmiah. Dengan demikian diharapkan nantinya prestasi olahraga di Indonesia

mengalami kemajuan khususnya di dalam permainan sepakbola.

Seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot-otot, maka diperlukan gerakan-gerakan latihan yang menjadikan seorang pemain menjadi kuat maupun menguasai skill. Bentuk-bentuk latihan tersebut ada beberapa macam di antaranya adalah dengan squat jump, yaitu latihan beban yang menggunakan beban badan sendiri, dengan tujuan untuk menguatkan otot-otot kaki, di samping itu latihan harus bertahap pada permulaan tetapi lama kelamaan menjadi khusus.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut di atas, maka peneliti mengadakan penelitian di bidang olahraga khususnya sepakbola dan peneliti jabarkan tentang: "Peranan Kekuatan Otot Kaki Melalui Squat Jump dengan Kecepatan Menggiring Bola/Dribbling".

II. METODE PENELITIAN

Setiap aktivitas penelitian perlu metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang diadakan atau yang dikerjakan. Setiap metode yang dipilih di samping merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga merupakan pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai arah penelitian itu sendiri.

Menurut Koentjaraningrat mengatakan, "Metode adalah cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah metode menyangkut masalah suatu kerja untuk memahami obyek yang menjadi saran ilmu bersangkutan" (Koentjaraningrat, 1977:16).

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut, penelitian ini bersifat deskriptif analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran ada adanya tentang hubungan tentang kekuatan otot kaki dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Bersifat analisis karena akan memberikan gambaran apa adanya, juga menarik kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferensial dengan studi koresional, sedangkan untuk mengungkapkan data penelitian dengan menggunakan teknik tes kekuatan otot

kaki dengan cara *squat jump* dan kecepatan menggiring bola dengan cara melewati rintangan atau pancang yang berjumlah 10 buah.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil analisa data melalui penghitungan statistik yang selanjutnya digunakan untuk pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. **Pengujian Hipotesis 1.**

   Hasil pengujian hipotesis 1; penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran. Dari analisis data diperoleh informasi, bahwa "Terdapat korelasi yang positif antara kekuatan otot dengan prestasi mendribel bola pada siswa kelas VII D MTS Darul Ulum Kalinyamatan Jepara.

   Kriteria pengujian hipotesis adalah tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar daripada r-tabel pada taraf kepercayaan 0,05%. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,487, sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah 0,361. Dari penghitungan menunjukkan, bahwa harga r-hitung lebih besar daripada harga kritik r dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak

   .

2. **Pengujian Hipotesis 2.**

   Hasil pengujian dengan uji-t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas ternyata harga t-hitung = 2,95, sedangkan harga t dalam tabel pada taraf kepercayaan 0,05% dan dk 28 adalah = 2,048.

   Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghi-tungan lebih besar daripada t-tabel berdasarkan dk = (n-1) pada taraf signifikansi 0,05%. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai r-hitung lebih besar daripada t-tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

KESIMPULAN

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisis statistik, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. **Kesimpulan Umum**

   Terdapat pengaruh yang menyakinkan antara variabel kekuatan otot kaki (squat jump) dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII D MTS Darul Ulum Kalinyamatan Jepara, dan nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,487.

2. **Kesimpulan Khusus**

   Hasil penghitungan (r-hitung) sebesar 0,487 sedangkan taraf signifikansi 5% dengan harga 0,361 dalam r-tabel dengan subyek (N) = 30 pemain. Ini berarti menunjukkan, bahwa hipotesis atau Ha diterima dan hipotesis nihil atau Ho ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hadi, Sutrisno. 1983. Statistik Jilid II. Cetakan Keenam. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psychology UGM.

Jef Sneyers. 1988. Sepakbola. Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta: Penerbit PT. Rosda Jaya Putra.

John Devaney. 1988. Sepakbola, Rahasia Para Bintang. Semarang: Penerbit Dahara Prize.

Koentjaraningrat. 1977. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Jakarta: PT. Gramedia.

Lukman, OT. 1989. Kinesiologi, Sistem Tubuh yang Dilibatkan dalam Gerakan. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Napitupulu, WP. 1978. Kebijaksanaan Keolahragaan Di Indonesia. Penerbit Primer.

Slamet, SR. 1988. Pendidikan Jasmani. Solo: Penerbit Tiga Serangkai.

Soeharno, HP. 1976. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Penerbit Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga.

Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Surabaya.

Soekarjo. 1988. Tes dan Pengukuran. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Surabaya.

Sundoro. 1984. Sepakbola.

Sundoro. 1988. Teknik Dasar Sepakbola. Surabaya: Yayasan Penerbit FPOK IKIP Surabaya.

Surayin. 1988. Penuntun Pelajaran Olahraga Kesehatan. Bandung: Penerbit Ganeca Exact.

Winkel, WS. 1984. Psychology Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT. Gramedia.