HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI (SQUAT JUMP) DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

HENKI SETIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1260

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

Skripsi oleh:

HENKI SETIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1260

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI (SQUAT JUMP) DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS GUNEM REMBANG 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:

HENKI SETIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1260

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI (SQUAT JUMP) DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS GUNEM REMBANG 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 (SQUAT JUMP) DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

HENKI SETIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1260

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara kekuatan otot kaki (squat jump) dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Hipotesis: adalah hubungan yang positif antara kekuatan otot kaki (squat jump) dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Untuk mendapatkan data yang empiris maka, penelitian ini mengguna-kan metode test dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori pengukuran metode diskriptif analisis. Untuk mengukur kekuatan otot kaki (squat jump) dengan cara menendang bola yang sekeras-kerasnya, sedangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola menggunakan rintangan atau patok sesuai buku karangan S. Soekardjo. Adapun hasil data kedua variabel ini diambil dengan menggunakan rumus korelasi dengan orang coba 30 orang yang terdiri dari siswa putra kelas VIII MTS Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015.

Melalui analisis statistik ditemukan korelasi sebesar rxy = 0,7102. Dengan demikian koefisien rehabilitas untuk hasil penelitian sebesar rxy = 0,7102 masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan dari pedoman r-tabel N = 30 taraf signifikan 5% = 0,361 dengan demikian r-hitung lebih besar r-tabel. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dengan melihat analisis hasil dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot kaki berkontribusi secara signifikan terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dan guna menunjang prestasi sepakbola, sangat perlu penelitian ini dikembangkan khususnya pada siswa putra kelas VIII MTS Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015 dan umumnya kepada pemain sepakbola.

Kata Kunci : kekuatan oto kaki, menggiring bola, permainan 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 W.P Napitupulu dalam bukunya disebutkan :

> "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 di bina, disempurnakan dan dipelihara sebaik-baiknya, sehingga dengan demikian dapat terwujud fungsi sosial yang bermutu. Pada hakekatnya menjadi individu yang berguna bagi masyarakat" (W.P. Napitupulu, 1975:1).

Bagi Indonesia yang merupakan negara sedang berkembang, sangat membutuhkan tunas-tunas bangsa yang berguna untuk mengisi pembangunan yang sedang dilaksanakan di segala bidang seperti pada saat 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 ketrampilan yang lebih baik. Kita setiap saat memerlukan gerak dan laku dalam mencapai sesuatu, 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 penting dalam tubuh, 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 Lukman O.T., dalam bukunya disebutkan :

> "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. bilamana kita ingin melakuakn gerakan yang lebih efisien dan lebih halus, kit meningkatkan koordinasi kegiatan otot. Dan jika kita ingin mengubah proporsi badan, kita boleh meningkatkan ukuran otot yang dipilih" (Lukman O.T, 1989:4).

Permainan sepak bola di Indonesia banyak digemari oleh kaum tua maupun muda karena di samping murah dan mudah dilakukan. Dalam cabang permainan sepak bola ini kita dapat melihat 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 sepak bola merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain yang tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya. Oleh sebab itu masing-masing regu/kelompok disebut kesebelasan, dan menurut Soendoro 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 kuar, kanan dalam dan kiri dalam dan seorang penyerang tengah)" (Soendoro, 1988:1).

Sepak bola ialah olah raga beregu. Ia didasarkan atas teknik, pengolahan bola dan pergantian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan

yang sangat penting. Prinsip dalam peramainan sepak bola sederhana sekali yaitu membuat 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 sepak bola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepak bola, misalnya teknik menendang, teknik menghentikan bola, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola dan sebagainya. Dan yang kedua pemain 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 kerja sama 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 ketrampilannya itu adalah demi kepentingan seluruh team. Sepak bola dapat dirumuskan secara sederhana dengan 2 pengertian yaitu penguasaan dan kehilangan bola.

Penguasaan bola: menciptakan peluang membuat gol dan memanfaatkan peluang itu. Kehilangan bola: 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 sepak bola itu sangat diperlukan, Soendoro

mengemukakan teknik dasar ketrampilan sepak bola antara lain :

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

(Soendoro, 1988:52).

Dari uraian di atas, ini jelas bahwa penguasaan teknik dasar itu mutlak. Di samping itu diperlukan juga stamina yang prima dalam mendukung penguasaan teknik dasar. Erat kaitannya dengan stamina ini, maka John Devaney dalam bukunya disebutkan : "Satu unsur dalam gerak sepak bola yang tidak pernah berubah dari masa ke masa adalah stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepak bola stamina jauh lebih penting daripada kecepatan dan dalam permainan sepak bola, anda harus mempersiapkan diri untuk mengalami kekalahan fisik" (John Devaney, 1988:70).

Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepak bola di Indonesia samapai 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 kalah jauh dibandingkan dengan prestasi negara-negara Eropa dan bahkan dengan beberapa negara-negara lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepak bola harus dengan mengubah cara-cara untuk melatih secara menyeluruh, dulu yang sifatnya tradisional harus dirubah dengan cara pendekatan ilmiah. Dengan demikian diharapkan nantinya prestasi sepak bola Indonesia mengalami kemajuan khususnya di dalam permainan sepak bola.

Seorang pelatih harus dapat mengetahi bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya sesuai dengan olah raga 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 diantaranya 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 tapi lama kelamaan menjadi khusus.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut di atas, maka penulis mengadakan penelitian di bidang olah raga khususnya sepak bola dan penulis jabarkan tentang peranan kekuatan otot kaki melalui squat jump dengan kecepatan menggiring bola/dribbling.

II. METODE PENELITIAN

Setiap aktifitas penelitian perlu metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Setiap metode yang dipilih disamping 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" (Kontjaraningrat, 1977:16).

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesa yang telah dirumuskan diatas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut, penelitian ini bersifat diskriptif analisis. Disebut diskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran apada adanya tentang hubungan tentang kekuatan otot kaki dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola. Bersifat analisis karena akan memberikan gambaran apa adanya, juga menarik kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferensial dengan study korelasio-nal, 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

A. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil-hasil analisa data melalui perhitungan statistik yang selanjutnya digunakan untuk pengujian hipotesi 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 kaki dengan prestasi mendribel bola pada siswa putra kelas VIII MTS Gunem Rembang.

Kriteria pengujian hipotesis adalah tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar dari pada r tabel pad taraf kepercayaan 0,05 %. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar : 0,487 sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah : 0,361. Dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar dari pada 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 sedang harga t dalam tabel pada taraf kepercayaan : 0,05 % dan dk : 28 adalah 2,048.

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

A. Kesimpulan

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

1. **Kesimpulan Umum**

Terdapat hubungan yang menyakinkan antara variabel kekuatan otot kaki (*squat jump*) dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII MTS Gunem Rembang. Nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,487.

2. **Kesimpulan Khusus**

Hasil perhitungan (r hitung) sebesar 0,487 sedangkan tarif signifikansi 5 % dengan harga 0,361 dalam r tabel. Dengan subyek (N) = 30 pemain.

Ini berarti menunjukkan bahwa hipotesis alternatif atau Ha diterima dan hipotesis nihil atau Ho ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

W.P. Napitupulu. 1978. Kebijaksanaan Ke Olahragaan Di Indonesia, Jakarta: Penerbit Primer.

Lukman O.T. 1989. Kinessiology, Sistem Tubuh yang dilibatkan.dalam Gerakan. Surabaya: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Surabaya.

Soendoro. 1984. Sepak Bola I. Yogyakarta.

Jef Sneyers. 1988. Sepak Bola, Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta: Penerbit PT. Rosda Jaya Putra.

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

Wiyata T.G. 1989. Pedoman Penulisan Tesis. Kediri: Penerbit Unit Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Soeharno H.P. 1976. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Penerbit Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga.

W.S. Winkel. 1984. Psychology Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: Penerbit Gramedia.

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

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

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

Sutrisno Hadi. 1983. Statistik Jilid II. Cetakan Keenam. Yogyakarta: Penerbit Yayasan Penerbit Fakultas Psykology Universitas Gajah Mada.

Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar di Bidang ke Olahragaan. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Negeri Surabaya.

_____. 1988. Tes dan Pengukuran. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Negeri Surabaya.