HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 14 -16 TAHUN DI SSB DESA KETRO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PJKR

Oleh :

MUKAMAD

11.1.01.09.1328

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

MUKAMAD

NIM. 11.1.01.09.1328

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 14 – 16 TAHUN DI SSB DESA KETERO

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

MUKAMAD

NIM. 11.1.01.09.1328

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 14 – 16 TAHUN DI SSB DESA KETERO

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 14 -16 TAHUN DI SSB DESA KETRO

Mukamad
11.1.01.09.1328
FKIP - PJKR
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata kunci: hubungan, power otot tungkai, kelincahan,kemampuan menggiring bola, siswa usia 13-15 tahun

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

Penelitian ini mencari hubungan dan kontribusi antara variabel bebas terhadap variabel terikat sehingga disebut penelitian korelasional. variabel bebas adalah power otot tungkai dan kelincahan, sedang variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola. Penelitian ini menggunakan metode survei. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta usia 14 - 16 tahun SSB Taruna Muda desa Ketro yang berjumlah 15 anak. Jadi penelitaian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen untuk mengukur power otot tungkai mengunakan loncat tegak, Instrumen untuk mengukur kelincahan mengunakan lari bolak balik, Instrumen untuk mengukur kemampuan menggiring bola mengunakan tes kemampuan menggiring bola dari Norbert Rogalski (2000 : 37).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 - 16 tahun. Ada hubungan positif yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 - 16 tahun. Ada hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 - 16 tahun.

I. PENDAHULUAN

Teknik dasar merupakan fondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (Ahmad Muhdhor, 2013: 60). Menurut Ahmad Muhdhor (2013: 32) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati , menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Ahmad Muhdhor (2013: 37) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat pemainan. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan. Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat.

Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Power otot tungkai dan kelincahan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat dalam menggiring bola.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa power otot tungkai dan kelincahan anak usia 14 – 16 tahun SSB Taruna Muda desa ketro belum begitu baik. Banyak anak yang belum begitu bagus dalam menggring bola dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai "Hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola usia 14 – 16 tahun SSB Taruna Muda desa Ketro".

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini ingin mencari hubungan dan kontribusi antara variabel bebas terhadap variabel terikat sehingga disebut penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi-variasi pada satu faktor berkaitan dengan variabel-variabel pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Sumadi Suryabrata, 2001 : 26). Metode Penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan instrumen tes yang telah terstandar.

Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Power Otot Tungkai

Hasil tes pengukuran power otot tungkai pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun diperoleh rerata (mean) = 59,44; standar deviasi = 0,56 nilai maksimum = 60,07; nilai minimum = 58,04. Data kemudian disusun ke dalam kategorisasi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2009: 453), sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Power Otot Tungkai Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

Rumus Kelas Interval	Kelas Interval	Kategori
M + 1,5 SD ≤ X	X ≥ 60,28	Baik sekali
M + 0,5 SD ≤ X < M + 1,5 SD	59,72 ≤ X < 60,28	Baik
M – 0,5 SD ≤ X < M + 0,5 SD	59,16 ≤ X < 59,72	Cukup
M – 1,5 SD ≤ X < M - 0,5 SD	58,60 ≤ X < 59,16	Kurang
X < M – 1,5 SD	X < 58,60	Kurang sekali

Keterangan: X = jumlah skor subjek
M = *mean* (rerata)
SD = standar deviasi/ simpangan baku

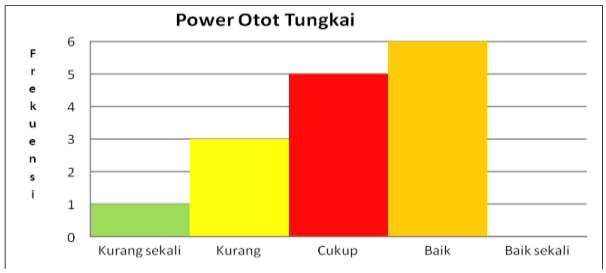
Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi power otot tungkai pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun berdasarkan hasil tes power otot tungkai pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 3 berikut merupakan distribusi frekuensi power otot tungkai pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun secara keseluruhan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	X ≥ 60,28	Baik sekali	0	0,00%
2.	59,72 ≤ X < 60,28	Baik	6	40,00%
3.	59,16 ≤ X < 59,72	Cukup	5	33,33%
4.	58,60 ≤ X < 59,16	Kurang	3	20,00%
5.	X < 58,60	Kurang sekali	1	6,67%
Jumlah			15	100,00%

Dari tabel 3 diperoleh power otot tungkai pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori baik sekali, 6 siswa (40,00%) baik, 5 siswa (33,33%) kategori cukup, 3 siswa (20,00%) kategori kurang, dan 1 siswa (6,67%) kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak sebesar 40,00%, yaitu dalam kategori cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun adalah sebagian besar dalam kategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 1. Histogram Power Otot Tungkai Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro Usia 14 – 16 Tahun

Kelincahan

Hasil tes pengukuran kelincahan pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun diperoleh rerata (mean) = 50,00; standar deviasi = 10,00; nilai maksimum = 71,52; nilai minimum = 36,43. Data kemudian disusun ke dalam kategorisasi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2009: 453), sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Power Otot Tungkai Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

Rumus Kelas Interval	Kelas Interval	Kategori
M + 1,5 SD ≤ X	X ≥ 65,00	Kurang sekali
M + 0,5 SD ≤ X < M + 1,5 SD	55,00 ≤ X < 65,00	Kurang
M – 0,5 SD ≤ X < M + 0,5 SD	45,00 ≤ X < 55,00	Cukup
M – 1,5 SD ≤ X < M - 0,5 SD	35,00 ≤ X < 45,00	Baik
X < M – 1,5 SD	X < 35,00	Baik sekali

Keterangan: X = jumlah skor subjek
M = *mean* (rerata)
SD = standar deviasi/ simpangan baku

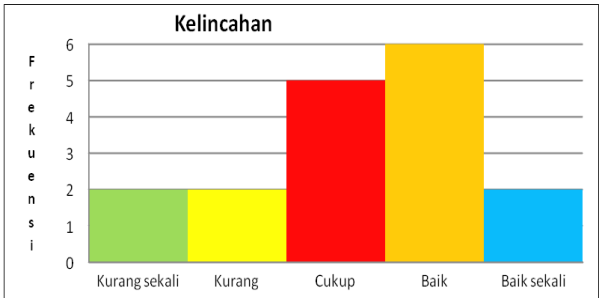
Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kelincahan siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun berdasarkan hasil tes kelincahan pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 5 berikut merupakan distribusi frekuensi kelincahan siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun secara keseluruhan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	X ≥ 65,00	Kurang sekali	2	13,33%
2.	55,00 ≤ X < 65,00	Kurang	2	13,33%
3.	45,00 ≤ X < 55,00	Cukup	5	33,33%
4.	35,00 ≤ X < 45,00	Baik	6	40,00%
5.	X < 35,00	Baik sekali	0	0,00%
Jumlah			15	100,00%

Dari tabel 5 diperoleh kelincahan siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun yaitu sebanyak 2 siswa (13,33%) kategori kurang sekali, 2 siswa (13,33%) kurang, 5 siswa (33,33%) kategori cukup, 6 siswa (40,00%) kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak sebesar 40,00%, yaitu dalam kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun adalah sebagian besar dalam kategori baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 2. Histogram Kelincahan Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro Usia 14 – 16 Tahun

Kemampuan Menggiring Bola

Hasil tes pengukuran kemampuan menggiring bola pada 15 siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun diperoleh rerata (mean) = 50,00; standar deviasi = 10,00 nilai maksimum = 65,67; nilai minimum = 32,71. Data kemudian disusun ke dalam kategorisasi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2009: 453), sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

Rumus Kelas Interval	Kelas Interval	Kategori
M + 1,5 SD ≤ X	X ≥ 65,00	Kurang sekali
M + 0,5 SD ≤ X < M + 1,5 SD	55,00 ≤ X < 65,00	Kurang
M – 0,5 SD ≤ X < M + 0,5 SD	45,00 ≤ X < 55,00	Cukup
M – 1,5 SD ≤ X < M - 0,5 SD	35,00 ≤ X < 45,00	Baik
X < M – 1,5 SD	X < 35,00	Baik sekali

Keterangan: X = jumlah skor subjek
M = *mean* (rerata)
SD = standar deviasi/simpangan baku

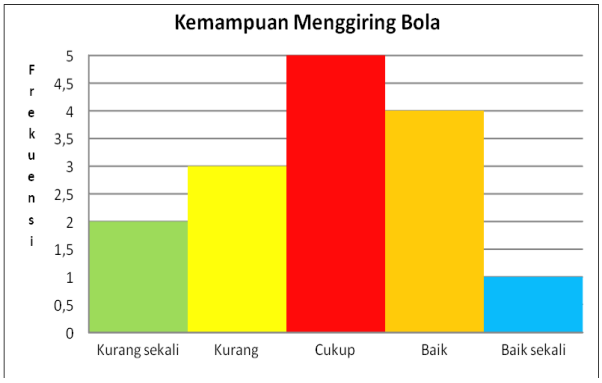
Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun berdasarkan hasil tes kelincahan pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 7 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun secara keseluruhan.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	X ≥ 65,00	Kurang sekali	2	13,33%
2.	55,00 ≤ X < 65,00	Kurang	3	20,00%
3.	45,00 ≤ X < 55,00	Cukup	5	33,33%
4.	35,00 ≤ X < 45,00	Baik	4	26,67%
5.	X < 35,00	Baik sekali	1	6,67%
Jumlah			15	100,00%

Dari tabel 5 diperoleh kemampuan menggiring bola siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun yaitu sebanyak 2 siswa (13,33%) kategori kurang sekali, 3 siswa (20,00%) kurang, 5 siswa (33,33%) kategori cukup, 2 siswa (26,67%) kategori baik, dan 1 siswa (6,67%) kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak sebesar 33,33%, yaitu dalam kategori cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun adalah sebagian besar dalam kategori cukup. Apabila digambarkan dalam

bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Taruna Muda Desa Ketro Usia 14 – 16 Tahun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun. Hasil ini memiliki makna bahwa semakin tinggi power otot tungkai, semakin baik kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun. Hasil ini memiliki makna bahwa semakin tinggi kelincahan, semakin baik kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Taruna Muda desa Ketro usia 14 – 16 tahun.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Muhdhor. (2013). *Dasar-dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Ahmad Adil. (2011). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM.* Yogyakarta: FIK UNY

Anas Sudjiono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Belajar

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman.* Yogyakarta: lukman Offset.

Fadli Nugraha. (2013). *Hubungan daya ledak (power) otot tungkai dengan kemampuan jump shoot pada permainan bola basket di SMP Negeri 1 Curup Timur.* Yogyakarta: PKO FIK UNY

Hevi Susanta. (2006). *Bermain Sepakbola.* Solo : Era Pustaka Utama

Marwansyah. (2011). *Pelatihan kondisi fisik.* Jakarta : CV. Akademika Pressindo

Nurhasan. (2007). *Kebugaran Jasmani.* Jakarta: Indeks

M.Furqon H. (2005). *Teori Umum Latihan.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.

M. Sajoto. (2000). *Pembinaan Kondisi Fsik Dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemenpora. (2005). *Tes Kugaran Jasmani.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Remmy Muchtar. (2002). *Olahraga Pilihan Sepak Bola.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.