HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

SARWO APRIHANTO
NPM : 12.1.01.09.0036

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SARWO APRIHANTO
NPM: 12.1.01.09.0036

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada :
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 7 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Mokhamad Firdaus, M.Or.**
NIDN: 0004086001	NIDN: 0713018804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SARWO APRIHANTO
NPM: 12.1.01.09.0036

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal: 7 Agstus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. Sugito, M.Pd)
2. Penguji I : (Puspodari, M,Pd)
3. Penguji II : (Mokhammad Firdaus, M.Or)

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

SARWO APRIHANTO
12.1.01.09.0036
FKIP-PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
Sarwoapriyanto@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Mokhamad Firdaus
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK: Sarwo Aprihanto: **Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi Badan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Plosoklaten Tahun Pelajara 2016/2017.**

Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal dan terpopuler di dunia saat ini, permainan ini tidak hanya dimainkan oleh orang dewasa, anak-anak, pria, bahkan wanita pun memainkan olahraga ini. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik dan stamina serta daya tahan tubuh yang bagus.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan antara berat badan, terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Plosoklaten. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui sejauh mana hubungan antara berat badan dan tinggi badani, terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Plosoklaten tahun ajaran 2016/2017.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi deskriptif kuantitatif sehingga analisis terakhir 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 pengujian hipotesis dapat pula untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis alternatif yang telah diajukan.

Sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 subyek para siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Plosoklaten tahun ajaran 2016/2017. pengambilan subyek ini ditetapkan dari jumlah populasi yang ada dilakukan secara random dengan mengadakan undian.

Hasil pengolahan dan analisi data dengan tehnik korelasi diperoleh hasil sebagai berikut : rx_1y = 0.767 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% dan 1% = 0,463dan rx_2y = 0.722 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% dan 1% = 0,463, sedangkan pada korelasi ganda $rx_{1,2}y$ = 0.785 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% dan 1% = 0,463. Pada taraf 5% dan 1% jadi secara keseluruhan bahwa r hitung > r tabel. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara antara berat badan dan tinggi badan, terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Plosoklaten tahun ajaran 2016/2017.

KATA KUNCI: berat badan, tinggi badan, kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

1. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, Meski olahraga sepak bola adalah olah raga beregu yang membutuhkan kerjasama dan kekompakan, serta kordinasi tim yang baik antar lini, maka keberhasilan dan kesuksesan suatu tim juga sangatlah bergantung pada *skill* individu masing masing seorang pemain, ada beberapa fakor yang dapat menpengaruhi kualitas individu seorang pemain sepak bola diantara-nya: berat, dan tinggi badan serta daya tahan tubuh seorang pemain. Biasanya kondisi bentuk fisik seorang pemain sepak bola sangatlah beragam, ada yang gemuk, kurus, tinggi, pendek, namun disisi lain kondisi fisik tersebut justru memiliki kelebihan dan kekuragan nya masing-masing.

Berat, dan tinggi badan merupakan sebuah faktor yang sangatlah mempengaruhi kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepak bola. Kelincahan juga dapat dipengaruhi oleh postur tubuh yang dimiliki oleh para pemain. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang tanpa terkecuali pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah sehingga berat badan sangat penting untuk diperhatikan dalam olahraga ini, selain komposisi tubuh ada pula yang berpengaruh terhadap gerak seseorang terutama tinggi badan.

Keuntungan memiliki tinggi badan rata-rata yaitu memiliki kekuatan yang lebih besar, kapasitas kerja lebih besar (gaya dikalikan dengan jarak), *power* lebih besar, jangkauan lebih panjang, mudah diamati, *resting metabolic rate* yang rendah, denyut jantung yang rendah, kecil kemungkinan untuk mengalami dehidrasi, dan kecepatan yang lebih besar karena keuntungan daya mekanis. Sedangkan keuntungan memiliki berat badan di bawah rata-rata yaitu waktu reaksi yang lebih cepat (jaringan saraf pendek), kekuatan yang lebih besar untuk rasio berat, percepatan ekstremitas lebih cepat, daya tahan lebih besar, kemampuan cepata dalam rotasi, kelincahan yang lebih besar, keseimbangan yang baik dan pusat grafitasi yang rendah, resiko kelelahan panas atau *heat stroke* lebih rendah pula.

Kemampuan kapasitas skil mengiring bola setiap pemain satu dengan pemain lainya pastilah selalu berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh berbagei macam faktor, diantara-nya adalah faktor komponen kondisi fisik setiap manusia yg lahir ke dunia selau berbeda-beda antara satu dengan yang lain-nya, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan skil individu setiap pemain di perlukan sebuah upaya pembinaan fisik yang baik dan bertahap serta berkelanjutan dari hari kehari sehinga terjadi perubahan yang

signifikan pada skil individu setiap pemain.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan mudah menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Hal ini dikarenakan hampir semua teknik dasar bermain sepak bola memerlukan komponen kondisi fisik berupa daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan kelincahan. Komponen kondisi fisik tersebut perlu dilatih secara terprogram dengan baik, sehingga mendapatkan hasil yang baik.

2. METODE

Dalam penelitian metode yang digunakan adalah deskriptif analisis, studi ini bersifat analisis menggambarkan apa adanya, juga memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferensial dengan menggunakan korelasi dari hasil penelitian. Korelasi adalah memberikan gambaran ada-nya hubugan dari hasil pengukuran antara variable berat badan dan tinggi badan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Plosoklaten.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, karena penelitian melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variable dengan menggunakan instrument peneliti, sedangkan untuk tehnik pengambilan data data penelitian -nya penulis menggunakan tes dan pengukuran yang akan memberikan gambaran dari hasil tes pegukuran berat badan, tinggi badan, dan kemampuan skil menggiring bola**.**

Populasi yaitu “keseluruhan subyek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Plosoklaten. Sebagai populasi yaitu Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Plosoklaten sebanyak 120 siswa putra pada Tahun Pelajaran 2016/2017.

Dan pengertian sampel adalah Sebagian individu yang diteliti atau diselidiki. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa putra di SMA Negeri 1 Plosoklaten. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik ramdom sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara random atau acak dari beberapa kelas atau class sampling. Dengan demikian penyusun dapat memberikan hak yang sama kepada setiap subyek di dalam populasi untuk memperoleh kesempatan menjadi sampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan terhadap kemampuan menggiring bola, pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Plosoklaten, Tahun Pelajaran 2016/2017. Dengan melakukan serangkeian tes pengukuran berat dan tinggi badan serta tes kemampuan mengiring bola, maka jenis penelitian ini

adalah Analisa Diskkriptif Korelasional yaitu penelitian yang menggunakan teknik korelasi statistika.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data penelitian

Berikut merupakan hasil distribusi frekuensi pengukuran berat badan dan tinggi badan serta tes kemampuan menggiring bola dari 30 sampel.

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Berat Badan.

No	Kelas	F	X	f . x	Fx2
1	73– 75	0	74	0	0
2	70 – 72	1	71	71	5041
3	67 – 69	3	68	240	57600
4	64 – 66	7	65	455	207025
5	61 – 63	9	62	558	311364
6	58 – 60	10	59	590	348100
	∑	**30**	**399**		**929130**

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tinggi Badan.

No.	Kelas Interval	F	X	Fx	Fx2
1	175 – 177	0	176	0	0
2	172– 174	3	173	519	269361
3	169 – 171	11	170	1870	3496900
4	166 – 168	10	167	1670	2788900
5	163 – 165	5	164	820	672400
6	160 – 162	1	161	161	25921
∑		30	1011	5040	4464582

Tabel 1.3

Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan Menggiring bola

No	**Kelas Interval**	**F**	**X**	**F.x**	**Fx^2**
1	25 – 26,5	0	25,75	0	0
2	23 – 24,5	2	23,75	47,5	2256,5
3	21 – 22,5	5	21,75	108,75	11826,56
4	19 – 20,5	10	19,75	197,5	39006,25
5	17 – 18,5	8	17,75	142	20164
6	15 – 16,5	5	15,75	78,75	6201,5625
	∑	**30**	**124,5**	**574,5**	**79454,875**

b. Implikasi

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Yaitu : "Hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola**".** Sedangkan Ho berbunyi " ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola ". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan signifikan rxiy dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.1

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

N	r-hitung	Taraf signifikasi (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	0,767	± 0,463	± 0,361	r-hitung > r table

2. Pengujian hipotesis kedua

Yaitu : "Hubungan antara Tinggi badandengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara antara Tinggi badandengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Sedangkan Ho berbunyi "adahubungan antara Tinggi badandengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan signifikan rxiy dalam taraf signifikan 1%dan 5% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.2

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

N	r-hitung	Taraf signifikasi (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	0,722	±0,463	±0,361	r-hitung >

2. Pengujian Hipotesis Ketiga

Yaitu : " Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Sedangkan Ho berbunyi "ada hubungan antara berat badan dantinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan signifikan rxiy dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.3

Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

N	r-hitung	Taraf signifikasi (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	0,785	± 0,463	± 0,361	r-hitung > r-tabel

3.2 PEMBAHASAN

1. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, dapat diketahui bahwa r-hitung (0,767) lebih besar dari r-tabel (± 0,463 dan ± 0,361) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola ".

2. Berdasarkan hasil pengetesan rx_Iy tentang "Hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, dapat diketahui bahwa r-hitung (0,722) lebih besar dari r-tabel (± 0,463 dan ± 0,361) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola".

3. Berdasarkan hasil pengetesan $rx_{12}y$ tentang "Hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, dapat diketahui bahwa rhitung (0,785) lebih besar dari r-tabel (± 0,463 dan ± 0,361) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan yang positif antara berat badan dan tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola.

3.3. kesimpulan dan saran.

Dengan selesainya penelitian ini di dapat hasil penelitian dengan memberikan analisis data yang diperoleh sesuai dalam batas penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa antara berat badan dan tinggi badan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, terdapat hubungan yang nilai-nya cukup besar. Sehingga kesimpulan yang diberikan berkisar hasil analisis dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dan dilaporkan.

Adapun kesimpulan yang dapat dipetik dari hasil pengujian hipotesisa dalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara berat badan terhadap kemampuan menggirng bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X SMA 1 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang berarti antara tinggi badan terhadap kemampuan menggirng bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X

SMA 1 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017.

3. Ada hubungan yang berarti antara berat dan tinggi badan terhadap kemampuan menggirng bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas X SMA 1 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017.

Sebagai suatu penelitian terapkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik pada hasil penelitian ini memiliki konsekuensi implikasi tertentuda lapraktek pendidikan olahraga dan selanjutnya terdapat masalah yang relative sama dan erat sekali kaitannya dengan masalah ini. Sehubungan dengan itu, dibawah ini disajikan beberapa implikasi pelitian ini dalam praktek pendidikan olahraga dan penelitian selanjutnya.

C. Saran

Dengan adanya penelitian ini serta terjawabnya masalah-masalah yang timbul dengan batasan-batasan yang telah ditentukan, maka saran-saran yang dapat dikemuk akana dalah sebagai berikut :

1. Bagi guru olahraga ataupun pelatih dalam memilih menetapkan calon anak asuhnya agar dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam olah raga bidang sepak bola hendaknya memperlihatkan ciri-ciri yang dimiliki oleh calon atlet asuhnya yang sekiranya sesuai dengan tuntutan karakteristik fisik dari cabang olah raga sepak bola.
2. Adanya keperluan yang mendesak untuk mencapai prestasi, dalam hal ini prestasi optimal mendekati maksimal yang memanfaatkan berat badan dan tinggi badan sebagai alternative pilihan dalam pemanduan bakat khususnya dalam cabang olah raga sepak bola.

4. DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Aji Pradana. 2013. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Penkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya*).

Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Rajawali Pers.

Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian* jakarta: Rineka cipta.

Asmar Jaya. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips*

Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Boby MS Syoergawi. 2014. *Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakulikuler Sepak Bola SMAN 1 Bengkulu Selatan*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi PENJASKES Universitas Bengkulu. Diakses dari http://repository.unib.ac.id/9022/1/I,II,III,II-14-bob.FK.pdf. Pada tanggal 14 Maret 2016, jam 21:32 WIB.

Dedi Fajar. 2009. *Faktor yang memengaruhi berat badan*. Jakarta: gramedia

Miftah. 2010. *Cara meningkatkan tinggi badan*. Surabaya: cahaya surya

Meloek. (2005). *Taktik dan Strategi Sepak Bola Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran menggiring bola.*. tersedia: http//www.pakguruolahraga.blongsort.com, diunduh 28 april 2016.

Rudiyanto. 2012. *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan*. (Online). Tersedia: ericdigest.org. diakses 1 juli 2016.