HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB GALASISWA USIA 12-14 TAHUN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

SKRIPSI

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

OLEH :

DWI WASIS PRASETYO
NPM : 12.1.01.09.0085

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh :

DWI WASIS PRASETYO

NPM : 12.1.01.09.0085

Judul :

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB GALASISWA USIA 12-14 TAHUN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah disetujui untuk dilanjutkan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 26 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	**Weda, M.Pd.**
NIDN. 0727095801	NIDN. 0721088702

Skripsi oleh :

DWI WASIS PRASETYO

NPM : 12.1.01.09.0085

Judul :

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB GALASISWA USIA 12-14 TAHUN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____
2. Penguji I : Yulingga Nanda Hanief, M.Or. _____
3. Penguji II : Weda, M.Pd. _____

Mengetahui
Dekan FKIP

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

Abstrak

Dwi Wasis Prasetyo: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Galasiswa Usia 12-14 Tahun Kabupaten Nganjuk Tahun 2016, Skripsi, FKIP UN PGRI Kediri, 2016

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Memperoleh informasi tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (2) Memperoleh informasi tentang hubungan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (3) Memperoleh informasi tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (4) Memperoleh informasi tentang diantara variabel daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari, variabel mana yang paling kuat hubungannya dengan variabel kelincahan menggiring bola.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk.

Hasil Penelitian : (1) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk. (2) Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk. (3) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk. (4) Di antara variabel daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari, variabel kecepatan lari memiliki hubungan yang paling signifikan dengan variabel kelincahan menggiring bola pada altel SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk.

Kesimpulan dan saran : Simpulan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Bagi atlet sepak bola agar bisa mencapai prestasi dengan maksimal maka harus memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Kelincahan Menggiring Bola.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral memalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan dikembangkan, oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi dibidang sepak bola alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara benar, teratur, dan terarah melalui sekolah sepak bola.

Menyadari akan keperluan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola, maka berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka pembinaan sejak dini diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepak bola (SSB) yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB).

Akan tetapi jika dilihat di daerah Kabupaten Nganjuk, prestasi olahraga pada cabang olahraga sepak bola belum begitu maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya: penguasaan teknik para atlet masih kalah dibanding atlet daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang masih kurang memadai, dan dukungan baik dari swasta, pemerintah dan masyarakat masih kurang maksimal, di samping itu pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik, dan kematangan juara juga kurang maksimal.

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. Salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh semua pemain adalah teknik menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan,

yang menurut Bompa (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan sepak bola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan.

Seorang pemain sepak bola 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 (power), 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. Daya Ledak otot tungkai dan kelincahan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat dalam menggiring bola.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa daya ledak otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan pada atlit SSB Galasiswa Kabupaten Nganjuk untuk kelompok umur 12-14tahun belum begitu baik sehingga mempengaruhi kelincahannya dalam menggring bola dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk.

II. METODE

Banyak metode yang digunakan dalam suatu penelitian ilmiah. Dalam penulisan metode penelitian digunakan ketelitian, sehingga diperlukan hasil yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam hal ini meliputi:

A. Identivikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2008: 61) mengartikan variabel sebagai “suatu atribut atau sifat

atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Pada dasarnya jenis variabel ada dua macam, yaitu "variabel bebas dan variabel terikat" (Arikunto, 2002:101). Variable bebas seringkali disimbolkan dengan X dan variabel terikat disimbolkan dengan Y. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua macam yaitu Daya Ledak Otot Tungkai (X1), dan Kecepatan Lari (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kelincahan Menggiring Bola (Y).

Adapun definisi operasional variabel penelitian ini dapat diuraikan di bawah ini.

1. Definisi operasional daya ledakotot tungkai adalah skor yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai (X1) pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan tes standing board atau long jump dalam tiga loncatan/siswa dikalikan berat badan dan kemudian dibagi 12.
2. Definisi operasional kecepatan lari adalah skor yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran kecepatan lari (X2) pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan tes lari jarak menengah atau Sprint dengan jarak 30 m/siswa.
3. Definisi operasional kecepatan menggiring bola adalah skor yang diperoleh berdasarkan pengukuran tes menggiring bola (Y) pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan kecepatan dalam menggiring bola dengan soccer dribble tes.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Teknik dan pendekatan penelitian merupaka faktor yang penting dalam penelitian karena setiap penelitian memerlukan teknik dan pendekatan yang tepat.

1. Pendekatan Penelitian

Jenis pendekatan penelitian ini menurut teknik samplingnya adalah pendekatan sampel, menurut timbulnya variabel adalah pendekatan non eksperimental, menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen adalah penelitian korelasi (hubungan), sedangkan menurut model pengembangannya adalah pendekatan one shot model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat.

2. Teknik Penelitian

Berdasarkan pendekatan penelitian di atas, maka rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional. Mengenai rancangan penelitian korelasional ini, Arikunto (2006: 270) menjelaskan berikut:

Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada. Berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Data-data yang akan disajikan dalam penelitian ini adalah data-data tentang variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1), variabel Kecepatan Lari (X2) dan variabel Kelincahan Menggiring Bola (Y) sebagaimana dijelaskan secara urut di bawah ini.

1. Deskripsi Nilai Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1)

Deskripsi nilai variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dapat dilihat pada Lampiran 1.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dengan N = 30, nilai total tes variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1) = 29561.42 dengan nilai rata-rata = 985.38.

2. Deskripsi Nilai Variabel Kecepatan Lari (X2)

Deskripsi nilai variabel Kecepatan Lari (X2) dapat dilihat pada Lampiran 2.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dengan N = 30, nilai total tes variabel Kecepatan Lari (X2) = 166.56 dengan nilai rata-rata = 5.55.

3. Deskripsi Nilai Variabel Kelincahan Menggiring Bola (Y)

Deskripsi nilai variabel Kelincahan Menggiring Bola (Y) dapat dilihat pada Lampiran 3.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dengan N = 30, nilai total tes variabel Kelincahan Menggiring Bola (Y) = 352 dengan nilai rata-rata = 11.73.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan berikut:

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk;
2. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk;
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk;
4. Di antara variabel daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari, variabel kecepatan lari memiliki hubungan yang paling signifikan dengan variabel kelincahan menggiring bola pada atlet SSB Galasiswa usia 12-14 tahun Kabupaten Nganjuk.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. 1983. Theory and Methodology of Training. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.

Dinata, Marta. 2004. Dasar-Dasar Mengajar Pendidikan Jasmani. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

Faruq Muhyi. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Sepak Bola. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Fenanlampir Albertus. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga (Monica Bendatu). Yogyakarta: Andi

Harsono, 2001, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.

Moelo ek, Dangsina, dan Arjadino Tjokro. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Ja karta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Nazir, Moh. 1999. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia

Nurhasan. 1986. Aktifitas Kebugaran. Jakarta. Depdiknas.

Nursalam. 2005. Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakart: Salemba Medika.

Poerwadarminta, W.J.S. 1996. Kamus Ilmu Bahasa Indonesia. Jakarta : Depdikbud.

Rotella, Pate. 1993. Anatomi Tubuh Manusia. Jakarta: Balai Pustaka.

Sajoto, M. 1995. Pembinaan KondisiFisik Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Sarumpaet, A., dkk.1992.Permainan Besar, Padang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Sucipto, 2000. Sepak Bola. Jakarta: Depdiknas.

Sugiyono, 2014. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2008. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta.

Soekatamsi, 1988. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo :Tiga Serangkai

Arsyad, Muhammad. 2016. Instrumen Tas Power (Daya Ledak). (online). tersedia: http://muhammad-arsyad.blogspot.co.id/2016/06/instrumen-tes-power-daya-ledak.html, diunduh 8 Agustus 2016.