HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA TIM PERSATUAN SEPAK BOLA KANDANGAN

SKRIPSI

Diajukan untuk penulisan skripsi guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI

OLEH :

YULI HARIANTO ANDRIANSYAH

NPM :12.1.01.09.0378

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

YULI HARIANTO ANDRIANSYAH

NPM :12.1.01.09.0378

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA TIM PERSATUAN SEPAK BOLA KANDANGAN

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 27 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto,M.Or.	**Puspodari, M.Pd**
NIDN.0723128103	NIDN. 0709059001

Skripsi Oleh :

YULI HARIANTO ANDRIANSYAH

NPM : 12.1.01.09.0378

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA TIM PERSATUAN SEPAK BOLA KANDANGAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal 8 Agustus 2016
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Rendhitya Prima P., M.Pd.
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA TIM PERSATUAN SEPAK BOLA KANDANGAN

YULI HARIANTO ANDRIANSYAH
NPM: 12.1.01.09.0378
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Wasis Himawanto, M.Or. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi tingkat keterampilan menggiring bola pemain sepakbola persatuan Kandangan yang masih rendah serta belum diketahuinya kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai dan kecepatan yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola.Penelitian inibertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada tim persatuan sepakbola Kandangan.Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Leg Dynamometer*, kecepatan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter dan keterampilan menggiring bola. Subyek dari penelitian ini adalah pemain sepakbola pada tim persatuan sepak bola Kandangan yang berjumlah 15 pemain. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis uji linieritas menggunakan uji koefisien korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda menggunakan persamaan garis regresi.

Hasil penelitian ini menunjukan hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 0,556, kecepatan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 0,768, dan hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 0,788. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola *(dribbling)* dalam permainan sepakbola pada tim persatuan sepakbola Kandangan signifikan.

Kata kunci : kekuatan otot tungkai, kecepatan, keterampilan menggiring bola

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahrgaga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub melalui masing-masing induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraihsecara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepakbola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina,

daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Menggiring bola adalah salah satu keterampilan dalam permainan sepak bola. Dalam melakukan teknik menggiring bola *(dribbling)* perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk mendapatkan hasil yang baik pada saat menggiring bola tentu ditunjang dengan kekuatan otot tungkai yang baik pula.

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. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola supaya tetap berada dalam penguasaan. *Dribling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan otot tungkai yang dapat memberikan ketahanan dan kecepatan dalam bergerak secara lebih cepat danbaik. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang baik dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Persatuan Sepak bola Kandangan"

II. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif korelasi. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas kekuatan otot tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2) serta variabel terikat keterampilan menggiring bola (Y).

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Kandangan pada tanggal 23 Juli 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang aatau sekolompok orang yang terlibat dalam Persatuan Sepak bola Kandangan. Sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana peneliti hanya melakukan penelitian pada pemain

persatuan sepakbola Kandangan sebanyak 15 pemain.

Instrumen penelitian ini adalah tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan dan keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dan korelasi gandha.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Dengan Keterampilan Menggiring Bola *(*Y)

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi *product moment* antara X_1 dengan Y diperoleh data r_1 sebesar 0,556. Hasil t_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t_{tabel} *product moment* pada taraf signifikansi 5% dan dk = n-2 = 13 maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2,160. Nilai t_{hitung} (2,411) > nilai t_{tabel} (2,160) sehingga hasil nilai t_{hitung} 2,411 tersebut signifikan.

Berdasarkan koefisien korelasi r_1 tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,309. Hal ini berarti bahwa varians tersebut menjelaskan adanya hubungan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola sebesar 30,9%.

Hubungan Kecepatan (X_2) Dengan Keterampilan Menggiring Bola *(*Y)

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi *product moment* antara X_1 dengan Y diperoleh data r_2 sebesar 0,768. Hasil t_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t_{tabel} *product moment* pada taraf signifikansi 5% dan dk = n-2 = 13 maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2,160. Nilai t_{hitung} (4,319) > nilai t_{tabel} (2,160) sehingga hasil nilai t_{hitung} 4,319 tersebut signifikan.

Berdasarkan koefisien korelasi r_2 tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,590. Hal ini berarti bahwa varians tersebut menjelaskan adanya hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 59%.

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai (X_1) dan Kecepatan (X_2) Dengan Keterampilan Menggiring Bola *(*Y)

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi ganda antara X_1, (X_2) dengan Y diperoleh data R sebesar 0,788. Hasil F_{hitung}(9,687) >F_{tabel} (3,88). Koefisien determinasi $(R)^2$ = $(0{,}788^2)$= 0,621 berarti bahwa 62,1% variasi ketrampilan menggiring bola (Y) dapat disebabkan oleh kekuatan otot tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2), sedangkan 37,9% variasi ketrampilan menggiring bola (Y) disebabkan oleh faktor lain.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan menggiring bola yang dibuktikan dengan hasil r hitung (0,556) > (0,514) r tabel, dan t hitung (2,411) > (2,160) t tabel. Sehingga semakin besar

kekuatan otot tungkai yang dimiliki maka semakin baik ketrampilan dalam menggring bola. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan ketrampilan menggiring bola yang dibuktikan dengan hasil r hitung (0,768) >(0,514) r tabel, dan t hitung (4,319) > (2,160) t tabel. Sehingga semakin pendek waktu yang ditempuh maka semakin baik ketrampilan dalam menggiring bola. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama dengan ketrampilan menggiring bola yang dibuktikan dengan hasil R hitung (0,788) > (0,556 dan 0,768) r *product moment*, dan F hitung (9,687) > (3,88) F tabel. Koefisien determinasi $(R)^2$ = $(0{,}788^2)$= 0,621 berarti bahwa 62,1% variasi ketrampilan menggiring bola (Y) dapat disebabkan oleh kekuatan otot tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2), sedangkan 37,9% variasi ketrampilan menggiring bola (Y) disebabkan oleh faktor lain.Sehingga semakin besar kekuatan otot tungkai dan semakin cepat kecepatan yang dimiliki maka semakin baik ketrampilan dalam menggiring bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press

Faruq, Muhammad Muhyi & Albertus, Fenanlampir, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Kusnanik, Nining W, dkk. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Unyversity Press

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Prinsip-prinsip Penerapannya.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sajoto.M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Semarang Press.

Sardjono. 1981. *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain Sepakbola*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Soedjono. 1985. *Sepakbola: Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*.

Departemen Pendidikan Nasional.

Sudarminto. 1992. *Kinesiologi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*, Pusat Pendidikan dan Penataran, Jakarta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola.* Surakarta : Tiga Serangkai

UN PGRI. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri*: LPPM