PENGARUH KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP PRESTASI MENGGIRING BOLA DITINJAU DARI KELENTUKAN TUBUH PADA SISWA PUTRA SDN. MLANDANGAN 2 KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

TESIS

Oleh :
EKO YULIANTO
NPM. 14.0.06.01.0025

PROGRAM PASCA SARJANA PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

TESIS oleh :

EKO YULIANTO

NPM : 14.0.06.01.0025

Judul :

PENGARUH KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP PRESTASI MENGGIRING BOLA DITINJAU DARI KELENTUKAN TUBUH PADA SISWA PUTRA SDN. MLANDANGAN 2 KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tanggal : 29 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. dr. Kiyatno, M.Or. AIFO	Dr. Rr. FORIJATI, M.M.

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS oleh :

EKO YULIANTO
NPM : 14.0.06.01.0025

Judul :

PENGARUH KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP PRESTASI MENGGIRING BOLA DITINJAU DARI KELENTUKAN TUBUH PADA SISWA PUTRA SDN. MLANDANGAN 2 KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Zainal Afandi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Diani Nurhajati, M.Pd
3. Penguji I : Prof. Dr. dr. Kiyatno, M. Or. AIFO
4. Penguji II : Dr. Rr. Forijati, M.M

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. FORIJATI, M.M.
NIDN. 0028016701

PENGARUH KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP PRESTASI MENGGIRING BOLA DITINJAU DARI KELENTUKAN TUBUH PADA SISWA PUTRA SDN. MLANDANGAN 2 KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Oleh :

EKO YULIANTO
NPM. 14.0.06.01.0025
Email : y.eko72@yahoo.com

Program Pascasarjana - Prodi Keguruan Olahraga

Dosen Pembimbing I Prof. Dr. dr. Kiyatno, M.Or. AIFO

Dosen Pembimbing II Dr. Rr. Forijati, M.M.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh lari kecepatan 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola;(2) Perbedaan pengaruh prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelentukan rendah dan tinggi; (3) Pengaruh interaksi antara faktor fisik dan kelentukan dengan prestasi menggiring bola.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Mlandangan 2 Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk berjumlah 28. Teknik pengam- bilan sampel adalah sampel jenuh sejumlah 28 siswa putra. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji *Newman Keuls*.

Hasil penelitian : 1) Ada perbedaan pengaruh lari cepat 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola. Lari cepat 50m lebih baik daripada kekuatan otot kaki dalam prestasi menggiring bola. Nilai rata-rata *(mean)* pada variabel kekuatan otot kaki sebesar 20,179 sedangkan pada variabel kecepatan sebesar 21,484; 2) ada perbedaan pengaruh prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelentukan rendah dan tinggi. Kelentukan yang tinggi lebih baik daripada yang rendah dalam prestasi menggiring bola. Nilai rata-rata *(mean)* pada kelompok kelentukan tinggi sebesar 21,429 sedangkan pada kelompok kelentukan rendah sebesar 20,233; dan 3) Ada pengaruh interaksi antara kondisi otot dengan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola. Kecepatan lebih cocok untuk kelentukan tinggi.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) ada perbedaan pengaruh lari cepat 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola. (2) Ada perbedaan pengaruh prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelentukan rendah dan tinggi. (3) Ada pengaruh interaksi antara kondisi otot dengan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola.

Kata kunci : Kecepatan, Kekuatan Otot Kaki, Prestasi Menggiring Bola, Kelentukan Tubuh.

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olah-raga yang sudah memasyarakat, baik seba-gai hiburan, untuk peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela bangsa dan negara. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan ciri khas permainan sepakbola.

Teknik dasar permainan dalam sepak bola ada beberapa macam diantaranya, seperti lemparan ke dalam (*throw in*), *stop ball* /*controling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyun-dul), dan *dribbling* (menggiring bola).

Faktor fisik yaitu kecepatan, kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh. Ada kecenderungan semakin baik tingkat kecepatan, kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh seorang pemain maka kemung- kinan hasil yang baik dalam menggiring bola akan tercapai. Oleh karena itu aspek kecepatan, kekuatan otot kaki dan kelentu kan tubuh perlu mendapat perhatian.

Kecepatan pada dasarnya adalah kemampuan motor unit merespon rang-sangan yang timbul secepat mungkin Voß, Witt, Werthner (2007). Definisi kecepatan menurut Bompa & Haff (2009:315) adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Sedangkan Kecepatan menurut Harsono (2001:36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Menurut Sukadiyanto (2005 :106) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat atau sesingkat mungkin.

Kekuatan menurut Beachle dan Earle (2007:5) adalah keamampuan otot menge luarkan daya.Khasnya, istilah kekuatan diasosiasikan dengan kemampuan daya maksimal untuk melakukan suatu gerak. Kadangkala juga disebut sebagai satu pengulangan gerak usaha maksimal. Selanjutnya Ismaryati (2008:111) menambah- kan tentang definisi kekuatan adalah tenaga konstraksi otot yang dicapai da- lam sekali usaha maksimal.

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggerakan persen dian, otot, dan tendonya secara luas, lancar dan luwes (Sukirno, 2002:55). Yudiana,dkk (2007:311) Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.

Jika seorang siswa mempunyai kecepatan dan kekuatan otot kaki yang baik, maka akan berpengaruh pada prestasi menggiring bola. Jika seorang siswa

mempunyai kelentukan yang baik, maka akan berpengaruh pada prestasi menggiring bola. Dan jika seorang siswa mempunyai faktor fisik dan kelentukan yang baik akan berpengaruh pada prestasi menggiring bola.

Pengertian Teknik Menggiring Bola Menurut Scheunemann (2005:47) bahwa: "Memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan." Menurut Koger (2007: 51) bahwa : menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan meng-gunakan kaki. Mielke (2007:2) menambah-kan bahwa : "Menggiring bola adalah ketrampilan dasar dalam permainan sepak bola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Adapun macam-macam teknik menggiring bola, dapat dijelaskan sebagai berikut : Menurut Sukatamsi (2001: 21-22) : 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian Ahmad Atiq Pende katan Skill Time Tehnik Dasar Passing Sepakbola Pada Kelas 1 SD Islamiyah Pontianak Meningkatkan ketrampilan dasar tehnik passing sepak bola siswa SD kelas 1.Septo Winarko Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrics dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Menggiring Bola Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan plyometrics Angle Hop, Side Hop dan Kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola.

Berdasarkan pada kajian teori yang telah dipaparkan dan sejalan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut. Jika seorang siswa mempunyai kecepatan dan kekuatan otot kaki yang baik, maka akan berpengaruh pada prestasi menggiring bola. Jika seorang siswa mempunyai kelentukan yang baik, maka akan berpengaruh pada prestasi meng-giring bola. Dan jika seorang siswa mem-punyai faktor fisik dan kelentukan yang baik akan berpengaruh pada prestasi menggiring bola. Hipotesis dalam peneli-tian ini :

1. Ada perbedaan pengaruh lari cepat 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola. Lari cepat 50m lebih baik daripada kekuatan otot kaki dalam prestasi menggiring bola.
2. Ada perbedaan pengaruh prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelen- tukan rendah dan

tinggi. Kelentukan yang tinggi lebih baik daripada yang rendah dalam prestasi menggiring bola.

3. Ada pengaruh interaksi antara kondisi otot dengan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola. Kecepatan lebih cocok untuk kelentukan tinggi.

II. METODE PENELITIAN

Variabel bebas disebut juga dengan variabel independen yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel dependen (terikat) dalam hal ini kecepatan, kekuatan otot kaki dan kelentukan rendah dan tinggi. Sedangkan variabel terikat disebut juga variabel dependen yakni yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, dalam hal ini prestasi menggiring bola.Variable bebas Manipulatif yaitu : Kondisi Otot Kecepatan dan Kekuatan Otot Kaki Variabel bebas Atributif Kelentukan Rendah dan Tinggi.Variable terikat yaitu prestasi menggi- ring bola.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Tests of Normality

	Kondisi Otot	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prestasi Menggiring Bola	Kecepatan	.138	14	.200*	.962	14	.752
	Kekuatan Otot Kaki	.150	14	.200*	.942	14	.442

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil output SPSS diperoleh hasil uji normalitas dengan kolmogorov-smirnov dengan nilai Sig. = 0,200 dan dengan Shapiro-Wilk nilai Sig. = 0,442 dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. dari keduanya ternyata lebih besar daripada 0,005, sehingga hipotesis nol ditolak yang artinya data berdistribusi normal.

Levene's Test of Equality of Error Variances[a]

Dependent Variable: Prestasi Menggirirng Bola

F	df1	df2	Sig.
.435	3	24	.730

Dari hasil output SPSS diperoleh nilai Sig. 0,730. Setelah dibandingkan dengan nilai taraf signifikansi, ternyata nilai Sig. = 0,730 lebih besar dari 0,05. Sehingga Hipotesis nol ditolak, yang artinya data variable memiliki varian yang sama atau homogeny.

Data Prestasi menggiring bola Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan.

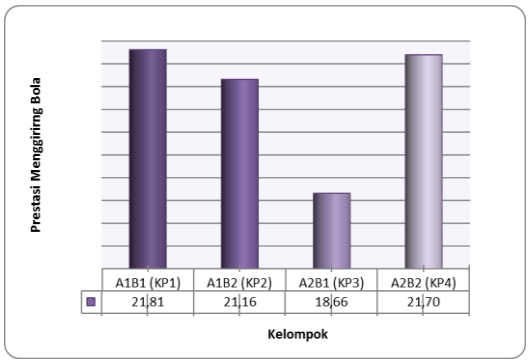
Descriptive Statistics

Dependent Variable: Menggiring Bola

Kondisis Otot	Kelentukan	Mean	Std. Deviation	N
Kekuatan Otot Kaki	Tinggi	18.6571	1.84909	7
	Rendah	21.7000	1.07302	7
	Total	20.1786	2.14529	14
Kecepatan (lari 50m)	Tinggi	21.8086	1.19449	7
	Rendah	21.1586	1.65477	7
	Total	21.4836	1.42691	14
Total	Tinggi	20.2329	2.21595	14
	Rendah	21.4293	1.36899	14
	Total	20.8311	1.90729	28

a. Pada kelompok kekuatan otot kaki dengan kelentukan tinggi diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 18,657 dengan standar deviasi sebesar 1,849 dengan jumlah sampel sebesar 7.
b. Pada kelompok kekuatan otot kaki dengan kelentukan rendah diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 21,7 dengan standar deviasi sebesar 1,073 dengan jumlah sampel sebesar 7.
c. Pada kelompok kecepatan dengan kelentukan tinggi diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 21,809 dengan standar deviasi sebesar 1,194 dengan jumlah sampel sebesar 7.
d. Pada kelompok kecepatan dengan kelentukan rendah diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 21,159 dengan standar deviasi sebesar 1,194 dengan jumlah sampel sebesar 7.

Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Prestasi menggirirng bola tiap Kelompok Perlakuan.



A_1B_1 : Kelompok dengan kecepatan yang memiliki kelentukan tinggi.
A_1B_2 : Kelompok dengan kecepatan yang memiliki kelentukan rendah.
A_2B_1 : Kelompok dengan kekuatan otot kaki yang memiliki kelentukan tinggi.
A_2B_2 : Kelompok dengan kekuatan otot kaki yang memiliki kelentukan rendah.

Hasil Analisis Data Dengan Analisis of Varians

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Prestasi Menggirirng Bola

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	50.061[a]	3	16.687	13.840	.000
Intercept	11473.247	1	11473.247	9515.632	.000
FAKTORA	13.846	1	13.846	11.484	.002
FAKTORB	16.340	1	16.340	13.552	.001
FAKTORA * FAKTORB	19.875	1	19.875	16.483	.000
Error	28.937	24	1.206		
Total	11552.245	28			
Corrected Total	78.999	27			

a. R Squared = .634 (Adjusted R Squared = .588)

Hasil analisis data dan interpretasi analisis varians dengan SPSS

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diperoleh nilai Sig. = 0,002 dengan taraf signifikansi 5%. Setelah dibanding kan ternyata nilai Sig. = 0,002 < 0,05 sehingga Hipotesis nol ditolak. Yang arti-nya ada perbedaan pengaruh lari cepat 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diperoleh nilai Sig. = 0,001 dengan taraf signifikansi 5%. Setelah dibanding-kan ternyata nilai Sig. = 0,001 < 0,05 sehingga Hipotesis nol ditolak. Yang artinya ada perbedaan prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelentukan rendah dan tinggi.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diperoleh nilai Sig. = 0,000 dengan taraf signifikansi 5%. Setelah dibanding kan ternyata nilai Sig. = 0,000 < 0,05 sehingga Hipotesis nol ditolak. Yang arti-nya ada pengaruh interaksi antara kondisi otot dengan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola.

Hasil Uji Mean pada Hipotesis Pertama

Hasil Uji Mean pada Hipotesis Pertama

Dependent Variable: Menggiring Bola				
Kondisis Otot	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Kekuatan Otot Kaki	20.179	.395	19.363	20.994
Kecepatan (lari 50m)	21.484	.395	20.668	22.299

Berdasarkan analisis hasil output dapat diperoleh nilai rata-rata *(mean)* pada variabel kekuatan otot kaki sebesar 20,179 sedangkan pada variabel kecepatan sebesar 21,484. Ditinjau dari prestasi menggiring bola yang dihasilkan ternyata kelompok perlakuan kecepatan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada kelompok kekuatan otot kaki dalam menggiring bola.

Hasil Uji Mean pada Hipotesis Kedua

Hasil Uji Mean pada Hipotesis Kedua

Dependent Variable: Menggiring Bola				
Kelentukan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Rendah	20.233	.395	19.418	21.048
Tinggi	21.429	.395	20.614	22.244

Berdasarkan analisis hasil output diatas diperoleh nilai rata-rata *(mean)* pada kelompok kelentukan tinggi sebesar 21,429 sedangkan pada kelompok kelentukan rendah sebesar 20,233. Ditinjau dari prestasi menggirirng bola yang dihasilkan ternyata kelompok siswa yang memiliki kelentukan yang tinggi mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang memiliki kelentukan yang rendah.

Hasil Uji Interaksi

Descriptive Statistics				
Dependent Variable: Menggiring Bola				
Kondisis Otot	Kelentukan	Mean	Std. Deviation	N
Kekuatan Otot Kaki	Tinggi	18.6571	1.84909	7
	Rendah	21.7000	1.07302	7
	Total	20.1786	2.14529	14
Kecepatan (lari 50m)	Tinggi	21.8086	1.19449	7
	Rendah	21.1586	1.65477	7
	Total	21.4836	1.42691	14
Total	Tinggi	20.2329	2.21595	14
	Rendah	21.4293	1.36899	14
	Total	20.8311	1.90729	28

Dari data diatas dapat diketahui bahwa kelompok siswa dengan kecepatan yang memiliki kelentukan tinggi memiliki nilai rata-rata *(mean)* paling tinggi diantara kelompok lainnya. Hal itu berarti bentuk interaksi terjadi pada kecepatan dengan kelentukan tinggi.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh lari cepat 50m dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola. Lari cepat 50m lebih baik daripada kekuatan otot kaki dalam prestasi menggiring bola.
2. Ada perbedaan pengaruh prestasi menggiring bola antara yang mempunyai kelentukan rendah dan tinggi. Kelentukan yang tinggi lebih baik daripada yang rendah dalam prestasi menggiring bola.
3. Ada pengaruh interaksi antara kondisi otot dengan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola. Kecepatan lebih cocok untuk kelentukan tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Atiq. (2013) Meningkatkan ketrampilan dasar tehnik passing sepakbola siswa SD Islamiyah Pontianak kelas 1. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan IndonesiaVolume3. Edisi 1. Juli 2013. ISSN: 2088-6802

Bompa, T.O. and Haff, G.G. (2009) Periodization: Theory and Methodology of Training. (5 th ed.) Champaign : Human Kinetics. [Online] Available from **Error! Hyperlink reference not valid.**? diunduh 03 Agustus 2016.

Baechle, Early. (2007). Bugar Dengan Latihan Beban. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Ismaryati. (2008). Tesdan pengukuran olahraga. JawaTengah : Lembaga Pendikan Universitas Negeri Surabaya.

Koger Robert. (2007) . Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik. Saka Mitra Kompetensi.Klaten. 2007.

Mielke, danny. (2007). Dasar-Dasar Sepak Bola. Padang: PT. Intan Sejati

Maksum, Ali. (2007).Tes dan Pengukuran Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan, M.Pd. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip- prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

Puguh. Siswa yang semula tidak gemar permainan sepakbola menjadi senang ber main sepak bola.journal.unnes.ac.id/artikel sju/pdf/peshr/2821/2617

Soekatamsi. (2001), (2004). Permainan Besar / Sepak Bola, Jakarta : Universitas Terbuka

Scheunemann Timo.(2005), Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih. Percetaka Dioma. Malang .

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung Alfabeta