**JURNAL**

# HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB "NAGA MAS" TULUNGAGUNG USIA 16-18 TAHUN 2016

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LIMB MUSCLE POWER AND SOCCER GAME ON STUDENTS SSB "NAGA MAS" TULUNGAGUNG USIA 16-18 YEAR 2016***


**Oleh:**

**NANIK TRI RAHAYU**

**12.1.01.09.0075**

**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. SETYO HARMONO, M.Pd**
2. **WEDA, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**2017**

**SURAT PERNYATAAN**
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017**

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : Nanik Tri Rahayu |
| NPM | :12.1.01.09.0075 |
| Telepun/HP | : 085745678044 |
| Alamat Surel (Email) | : - |
| Judul Artikel | : Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ssb "Naga Mas" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016 |
| Fakultas – Program Studi | : FKIP-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi |
| Nama Perguruan Tinggi | : Universitas Nusantara PGRI Kediri |
| Alamat Perguruan Tinggi | : KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri,…….. |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Drs. Setyo Harmono, M.Pd.<br>NIDN. 0727095801 | WEDA, M.Pd.<br>NIDN. 0721088702 | NANIK TRI RAHAYU<br>NPM : 12.1.01.09.0075 |

# HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB "NAGA MAS" TULUNGAGUNG USIA 16-18 TAHUN 2016

Nanik Tri Rahayu
12.1.01.09.0075
FKIP- Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
-
Drs. Setyo Harmono, M.Pd Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Abstrak**

**Nanik Tri Rahayu:** Hubungan Antara power Otot Tungkai dan kelincahan Dengan Kemampuan menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, sekolah sepakbola berkembang sangat pesat, dengan ditunjang pelatih yang berpengalaman dan tempat untuk berlatih yang baik. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola? (2) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola? (3) Adakah hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian pemain SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016. Penelitian ini dilaksanakan pada sore hari dengan menggunakan isntrumen, tes dan pengukuran berupa pearson product moment, korelasi ganda, tes signifikan.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola diperoleh hasil r hitung = -0.089 < r tabel = 0.361. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola diperoleh hasil r hitung = 0.379 > r tabel = 0.361. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil analisis korelasi antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola diperoleh hasil r hitung = 0.394 > r tabel = 0.361. Hasil analisis korelasi ganda juga diperoleh F hitung 3.616 > F tabel = 3.35.

Berdasarkan kesimpulan hasil anailis penelitian ini, direkomendasikan: Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola. Hasil analisis korelasi antara power otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil analisis korelasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 tahun 2016. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil analisis korelasi antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB " NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 Tahun 2016.

**Kata kunci : Power Otot Tungkai, Kelincahan, Menggiring Bola**

## I. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin meningkat yang banyak ditandai dengan munculnya alat-alat modern dan makin meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan tekhnologi ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Seperti telah diketahui di dalam kehidupan sehari-hari semua makhluk yang ada di dunia ini memerlukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi. Salah satu di antara macam-macam aktifitas fisik yang banyak digemari oleh manusia adalah olahraga.

gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan juga alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan.

Di antara berbagai banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di dunia ini termasuk di Indonesia. Sepakbola digemari oleh

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi

semua lapisan masyarakat baik laki-laki atau perempuan dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Untuk saat ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Prestasi olahragawan bergantung kepada cici-ciri antropometik serta fungsional“ (Dal monte, 1975:125) dan sepak bola sebagai cabang olahraga permainan beregu atau tim, menuntut pula pada pemainnya untuk menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain dengan baik, karena :

“Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepak bola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak

dapat melakukan bermacam-macam system permainan, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidakakan dapat pula membaca permainan"(Sukatamsi;1984:12)

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan sepakbola disamping seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan baik, dia juga harus mempuyai cirri-ciri *genetic* yang baik pula yang kemungkinannya dapat dikembangkan melalui latihan atau pembelajaran. Seorang pemain sepakbola dalam pertahanan maupun penyerangan kadang-kadang mengalami benturan keras atau harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba.

Untuk menguasai bola dengan tiba-tiba, maka hal tersebut perlu dilatih dan di bina sedini mungkin agar para pemain memperoleh teknik yang baik dan benar. Dengan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang cukup baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk mencapai prestosi ketrampilan dasar bermain sepak bola. Disamping kemampuan diatas, maka untukdapat bermain sepakbola dengan baik tentunya diperlukan kecakapan khususnya dalam bidang menggiring bola dan penguasaan teknik dan taktik yang baik dan benar. Penguasaan berbagai teknik yang baik merupakan prasyarat agar dapat ditanggulangi situasi dalam permainan guna menghadapi berbagai situasi yang rumit di lapangan dan yang lebih peting lagi adalah mampu bertindak pada saat yang tepat demi kepentingan pemain timnya.

Teknik dasar bermain merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan dalam sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik-teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Macam-macam teknik-teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : a) Cara lari dan mengubah arah, b) Cara melompat, c) Gerak tipu badan tanpa bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : a) Menendang bola, b) Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), c) Menyundul bola, d) Menggiring bola, e) Gerak tipu dengan bola, f) Merampas atau merebut bola, g) Melempar bola, h) Teknik-teknik khusus penjaga gawang. (Arma Abdoellah, 1981 : 421).

Dengan demikian anak-anak dapat menguasai bola dengan baik, seterusnya membantu dalam mempelajari teknik-teknik dasar bermain bola berikutnya, terutama teknik menggiring bola. Teknik menggiring bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Namun demikian bukan berarti bahwa apa yang saat ini berkembang tidak memiliki suatu kelemahan di dalam segi penguasaan teknik, melainkan banyak teknik menggiring bola yang sangat dominan untuk melewati lawan. Namun demikian bukan berarti teknik yang lain tidak memiliki peran penting. Ketahanan fisik juga lebih penting bagi pemain sepakbola, karena kondisi fisik baik akan mendorong untuk melakukan teknik-teknik sepakbola yang lebih baik.

Karena begitu kompleksnya aspek yang harus dikuasai maka sulit kiranya orang yang memilih bentuk latihan yang mana yang lebih efektif guna untuk meningkatkan keterampilan serta prestasi

dibidang olah raga sepakbola. Penelitian ini akan menjauh dari bentuk latihan komplek atau mencoba memisahkan aspek tertentu untuk di uji hubungnya. Memang tes yang akan di uji dalam penelitian hanya serangkaian dan sebagaian dari teknik dan bentuk tes yang diukur untuk peningkatan keterampilan bermain sepak bola yaitu *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu bentuk latihan yang perlu dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang dalam teknik baik membawa maupun melewati sehingga diperlukan lari hilir mudik dan kecepatan ini sangat diperlukan pemain atau atlit untuk persiapan prestasi maksimal.

Bertitik tolak dari uraian diatas, maka penulisan ini penulis akan melihat sejauh mana hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini peneliti mengagkat judul "Hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016.

## II. Metode Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian atau sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala penelitian. Dalam duatu penelitian penerapan variable merupakan hal yang sangat penting karena dengan kejelasan variabel yang akan dipergunakan dalam penelitian akan membantu memperjelaskan arah suatu kondisi tertentu oleh peneliti dapat di manipulasi, kontrol dan diobservasi.

Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu : Hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB "NAGA MAS" Tulungagung Usia 16-18 Tahun 2016. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari 3 variabel yang masing-masing, 2 variabel bebasadalah variabel yang mempengaruhi, yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi yang dilambangkan dengan huruf (Y). (Ali Maksum, 2006 : 24). Adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu:

1. Variabel $X_1$(variabel bebas) yaitu *power* otot tungkai
2. Variabel $X_2$ (variabel terikat) yaitu kelincahan
3. Variabel Y (variabel terikat) yaitu menggiring bola

### A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik penelitian

   Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Ali Maksum (2006: 42) mengemukakan penelitian korelasi adalah bertujuan membandingkan dua variabel atau lebih, maka dalam desain korelasional tujuannya adalah menghubungkan dua variabel atau lebih.

2. Pendekatan penelitian

   Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrumen-instrumen tes yang standart. Desain penelitian korelasional juga dapat ditunjukkan dengan model hubungan antar variabel

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jln Stadion Gg 3 taman hutan kota, Ds ketanon Tulungagung. Sedangkan yang menjadi objek penelitiannya adalah siswa SSB "NAGA MAS" Tulunggung usia 16-18.

**C. Waktu Penelitian**

Dalam penelitian ini, tentang waktu penelitian akan diuraikan berdasarkan pada rencana penggunaan waktu sesuai dengan batas waktu yang telah disediakan.

Jadwal Penelitian

| No | Hari/Tanggal | Kegiatan | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1 | Sabtu 20 juli 2016 | Penyampaian Ijin Penelitian | Sekertariat SSB "NAGA MAS" |
| 2 | Rabu 24 juli 2016 | Pengambilan Data sampel | Pelatih SSB "NAGA MAS" |
| 3 | Rabu 24 juli 2016 | Pelaksanaan Tes Penelitian | Siswa SSB "NAGA MAS" |

**D. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Dalam penelitian ini subjek populasi adalah siswa SSB "NAGA MAS" usia 16-18 Tulungagung sebanyak 30 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.(Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sejauh mungkin menggunakan populasi. Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dari sifat populasi. Bahkan sangat diharapkan, sampel dapat merupakan miniatur dari populasi. *Probility* sampling adalah teknik – teknik sampling yang memungkinkan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel. (Ali Maksum 2006:32)

Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling kuota. Sampling kuota adalah sebuah teknik pengambilan sampel dengan jalan menetapkan lebih dua kuota atau jumlah individu yang akan diteliti, tanpa memperhatikan siapapun yang akan di teliti. Sebagai contoh, akan melakukan penelitian tentang pendapat masyarakat terhadap pelayanan masyarakat dalam urusan Ijin Mendirikan Bangunan (IMB). Jumlah sampel yang ditentukan 500 orang. Kalau pengumpulan data belum memenuhi kuota 500 orang tersebut, maka penelitian dipandang belum selesai, (Ali Maksum, 2006 : 35).

Sampel yang diambil oleh peneliti adalah semua dari jumlah populasi, sehingga ditetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Perlu diketahui bahwa dalam penelitian ini dipilih siswa semua dengan tujuan untuk mendapat keseragaman jenis umur siswa SSB.

**E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan data**

Dengan sampel yang diperoleh random sampling dimaksudkan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Sehingga instrumen yang digunakan untuk memperoleh dua nilai hubungan *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, meliputi :

1. Instrumen untuk *power* otot tungkai, dengan menggunakan tes *vertical jump.*(Albertus Fenanlampir& Muhamad Muhyi Faruq, 2015: 143).
2. Instrument tes kelincahan, dengan menggunakan tes lari hilir mudik (Albertus Fenanlampir& Muhamad Muhyi Faruq, 2015:156-157).
3. Instrumen tes menggiring bola, dengan menggunakan tes mnggiring bola zig-zag dari (Andri Irawan ,2005: 36).

Adapun langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
   a. Mengadakan konsultasi dengan ketua jurusan, selanjutnya minta surat keterangan dari ketua Lemlit untuk mengadakan penelitian, setelah mendapat surat keterangan, kemudian di ajukan kepada sekertariat SSB "NAGA MAS" Tulungagung.
   b. Mengumpulkan para petugas
2. Pelaksanaan Penelitian

   Peserta tes dan semua petugas tiba di tempat pengambilan data pukul 14.30 WIB sesuai dengan jadwal latihan biasanya. Semua petugas menempati tempatnya sesuai dengan tuganya. Sedangkan semua peserta tes melakukan kegiatan sebagai berikut:

   a. Pemanasan

      Sebelum melakukan tes para peserta melakukan penguluran atau *stretching* dan dilanjutkan dengan senam ringan atau pemanasan. Dengan tujuan untuk menaikan suhu tubuh dan mengurangi terjadinya cidera saat kegiatan penelitian.

   b. Pengarahan

      Setelah melakukan pemanasan semua peserta tes berkumpul untuk menerima pengarahan dan penjelasan dari penelitian mengenai pelaksanaan tes.

   c. Melakukan tes *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

      Teknik pengumpulan data yang digunakan terhadap sampel penelitian adalah tes dan pengukuran secara terperinci mengenai data yang diambil dan teknik pengumpulan datanya sebagai berikut :

1. Data pengukuran *power* otot tungkai
   a. Sumber : (Albertus Fenanlampir & Muhamad Muhyi Faruq, 2015: 143)
   b. Tujuan : untuk mengukur *power*otot tungkai
   c. Alat dan perlengkapan :
      1). Papan bermeteran
      2). Alat tulis
      3). Formulir tes
      4). Bubuk kapur
   d. Petugas tes :
      1). Satu orang pengukur
      2). Satu orang pencatat hasil tes
   e. Pelaksanaan tes :
      1). Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh

dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.

2). Satu tangan testi yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.

3). Testi meloncat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan, Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.

4). Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tengah lurus agak dibelakang badan.

5). Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat keatas.

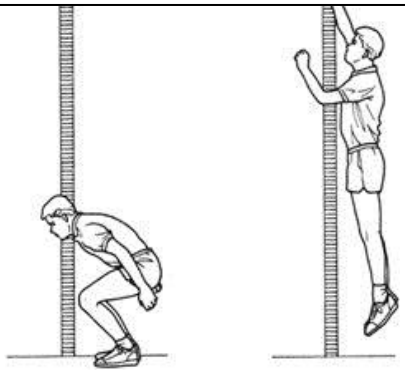
f. Penilaian :

1). Ukuran selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.

2**).** Nilai yang diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan

$$P = \{\sqrt{4.9}\,(W)\,.\sqrt{D''}\}$$

P = Power, W = Berat Badan (Kg), D" = Jarak Selisih antara tinggi raihan dan tinggi loncatan



Gambar 3.3Mengukur Daya Ledak Otot Tungkai
(Albertus Fenanlampir& Muhamad Muhyi Faruq, 2015- 143)

3). Sumber : (Albertus Fenanlampir & Muhamad Muhyi Faruq, 2015: 32)

a. Tujuan : untuk mengukur berat badan
b. Alat dan perlengkapan :
   1) Timbangan injak
   2) Alat tulis
   3) Formulir tes
c. Petugas tes :
   1) Satu orang penimbang
   2) Satu orang pencatat hasil tes
d. Terter berdiri kemudian teste yang bersangkutan ditimbang berat badannya.
e. Penilaian : ditimbang yang pas kemudian di catat

Gambar 3.2Mengukur Berat Badan
(Albertus Fenanlampir & Muhamad Muhyi Faruq, 2015- 32)

1. Data Pengukuran kelincahan
   a. Sumber : (Albertus Fenanlampir& Muhamad Muhyi Faruq, 2015:156-157).
   b. Tujuan : mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh
   c. Sasaran : laki-laki berusia 16-18 tahun
   d. Perlengkapan : - *stopwatch*, meter rol, lintasan datar atau lapangan yang dibuat untuk keperluan tes ini, dan formulir tes
   e. Pelaksanaan
      - Pada aba-aba "bersedia" atlet berdiri di belakang garis lintasan
      - Pada aba-aba "siap" atlet segera lari menuju garis kedua dan setelah

kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama.
- Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak- balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- Setelah melewati garis finis kedua pencatat waktu dihentikan
- Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik(0,1detik) atau perseratus (0,01 detik).
- Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter di tengah lintasan

f. Penilaian :Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish digunakan untuk menilai kelincahan teste.

## F. Teknik Analisis Data

1. JenisAnalisis

Mengingat jenis data dari peneliti ini bersifat korelasi, maka dianalisa data digunakan dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel ($X_1$)yang berupa tes *power* otot tungkai, ( $X_2$) untuk tes kelincahan, dan(Y) yang berupa menggirirng bola.

a) Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS.21. Hal ini dibuktikan dengan tabel di bawah ini.

b). Uji Homogenitass

Homogenitas varians dalam kelompok adalah menemukan harga F maxsimal . pada dasarnya sama dengan F pada uji beda. Hanya saja jika dalam uji beda. F terbukti signifikan bila terdapat perbedaan. Sebaiknya dalam uji homogenitas. Harga F yang diharapkan adalah F yang tidak signifikan. Yaitu haraga F empirik lebih kecil dari F teoritik. (Ali Maksum, 2007:44)

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :
$S_1^2$=Variansi tertinggi
$S_2^2$= Variansi terendah

c). Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu data linier atau tidak adalah dengan uji linieritas. Pada uji linieritas harga F empirik diharapkan lebih kecil dari pada F teoretik. (Ali Maksum, 2007:46).

Untuk melihat hubungan antar variabel maka pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi dengan teknik *chi-square* ($X^2$) adalah teknik analisis stastik yang digunakan untuk menguji perbedaan frekuensi. Berikut rumus untuk mencari nilai *chi-square* adalah sebagai berikut : ( Ali Maksum, 2007:42)

$$\chi^2 = \left[ \frac{\sum (f_0 - f_e)^2}{f_e} \right]$$

Keterangan :
($X^2$) : nilai chi-square
fo : frekuensi yang diperoleh
fe : frekuensi yang di harapkan

Untuk menghitung T-Score menggunakan rumus :

$$\text{T-Score} = 50 + \frac{(X-M)}{SD} \times 10$$

X : Skor individu
M : Mean

SD : Standar deviasi

d). Regresi Sederhana

Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan dengan menggiring bola pada permainan sepakbola yang telah di teliti maka regresi sederhana di gunakan rumusnya sebagai berikut :

$$R = \frac{\sqrt{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}(r_{yx_2})(r_{x_1x_2})}}{\sqrt{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$r_{x1x2}$ : Koefisien atau nilai hubungan antara *power* otot tungkai dengan kelincahan

$r_{x1y}$ : Koefisian atau nilai hubungan antara *power* otot tungkai dengan menggiring bola

$r_{x2y}$ : Koefisien atau nilai hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola

2. Uji Hipotesis

Analisis terakhir dalam penelitian ini adalah pengujian analisis pada hipotesis yang diajukan. Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan terakhir tentang berhubungan tidaknya nilai korelasi yang telah diperoleh dari hasil perhitungan statistik. Dari pengujian maka signifikan maka dapat diperoleh petunjuk tentang karakteristik hubungan antara variabel yang dicari petunjuk yang penulis maksud diatas yaitu :

a. Apakah b koefisien korelasi hitung ( F hitung ) sama atau lebih besar dari koefisien korelasi tabel ( F tabel ) pada taraf signifikan 0.05 maka hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang positif antara variabel –variabel tersebut, dan hubungan itu 95% dapat dipercaya.

b. Sabaliknya ( F hitung ) lebih kecil dari ( F tabel ) pada setiap taraf signfikan 0.05 maka hipotesis alternatif yang diajukan ditolak, sehingga menunjukkan kesimpulan antara variabel tersebut diatas yang harus dipercaya pada tiap signifikan 0.95.

## III. Hasil Dan Kesimpulan

Setelah data penelitian dianalisis sesuai prosedur penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya maka diperoleh hasil analisis yang kemudian bisa di ambil kesimpulan. Mengingat data yang di peroleh berasal dari tes dan pengukuran, hal ini berarti data tersebut berbentuk angka, maka dapat diambil kesimpulan termasuk ke dalam taraf signifikan atau tidak.

Berikut merupakan hasil dari rangkuman semua data yang sudah di analisis oleh peneliti:

Tabel 4.2 Hasil analisis

| No | Variabel | Mean | SD | Nilai Min | Nilai Max |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Power otot tungkai (X1) | 328 | 283.95 | 419 | 1220 |
| 2 | Kelincahan (X2) | 31.109333 | 2.5673 | 20.01 | 35.01 |
| 3 | Menggiring bola (Y) | 5.55 | 0.2973 | 4.81 | 5.98 |

## IV. Interprestasi Hasil analisis Data

Tabel 4.3 hasil analisis korelasi

| Keterangan | R hitung | R tabel 5% | KD | F hitung | F tabel 5% |
|---|---|---|---|---|---|
| Rx1y | -0.089 | 0,361 | 0,79% | - | - |
| Rx2y | 0.379 | 0,361 | 14,3% | - | - |
| Rx1x2 | 0.394 | 0,361 | 15,5% | - | - |
| Rx1x2y | 0.460 | - | 21,1% | 3.616 | 3,35 |

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka diperoleh hasil perhitungan

korelasi antara power otot tungkai(X1) dengan kemampuan menggiring bola(Y) adalah rx1y = -0.089 dengan kontribusi 0,79%. kemudian hasil dari perhitungan korelasi antara kelincahan (X2) dengan kemampuan menggiring bola (Y) adalah rx2y = 0.379 dengan kontribusi 14,3%. Sedangkan hasil dari perhitungan korelasi antara power otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) adalah rx1x2 =0,394 dengan kontribusi 15,5% dan perhitungan dari korelasi ganda antara power otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) dengan kemampuan menggiring bola (Y) adalah Rx1x2y = 0.460 dengan kontribusi 21,1% beserta uji signifikan untuk korelasi ganda adalah Fh= 3.616.

***Pengujian hipotesis***

Setelah melakukan perhitungan analisis data menggunakan rumus korelasi maka, peneliti akan menguji rumus korelasi yang sudah di analisis dengan nilai baku yang terdapat pada tabel. Berikut merupakan pengujian hipotesis dari peneliti:

1). Pengujian hipotesis pertama

Tabel 4.4 pengujian hipotesis Rx1y

| N | R-Hitung | R-Tabel 5% | Signifikan/Non Signifikan | Kesimpulan |
|---|---|---|---|---|
| 30 | -0,089 | 0,361 | Non signifikan | Ha : diterima<br>Ho : ditolak |

Bunyi hipotesis " ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB " NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 Tahun 2016".

## A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul, setelah diolah dan dianalisa serta dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan di bab sebelumnya. Secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini telah diuji kebenarannya dan pada akhirnya dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1). Korelasi antara *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sebesar $_{rx1y}$ = -.089, sedangkan nilai sig.adalah .641 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian sig. hitung >5%. Berdasarkan pada hasil ini maka peneliti mengatakan tidak ada hubungan antara *power*otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB " NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 Tahun 2016.

2). Korelasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesar rx2y = 0.379, sedangkan nilai sig. adalah .039 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian sig. hitung > 5%.Jadi ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB " NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 Tahun 2016.

3). Korelasi antara power otot dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai r =.460, sedangkan F = 3.616 dan nilai sig= .041 sehingga sig hitung > 5%. Jadi, terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampun menggiring bola pada siswa SSB " NAGA MAS" Tulungagung usia 16-18 Tahun 2016.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi.*Yogyakarta:Sastra

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Dal Monte, Antonio, 1975. *OrientasiOlahragadanPenemuanBajatOlahraga yang Dipertandingkan. Dalam Edward Wiecrosel (ED). Masalah-masalahdalamKedokteranOlahraga, danCoaching (hlm. 124 – 138).*DiterjemahkanolehMoch. Soebroto,Olympic Solidarity on the Internasional Olympic Committee.

Faruq, Fenanlampir. 2015. *Tes danPengukurandalamOlahraga.*Yogyakarta : Penerbit Andi.

Irawan Andri ,2005. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara

Maksum, Ali. 2006. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Maksum, Ali. 2007. *StatistikDalamOlahraga* , Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik DalamOlahraga (Edisi Revisi)***.** Dahara Prize : Semarang.Hudaya.

Soeharno HP, (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta :Yayasan STO.

Sucipto, 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi.* Jakarta : Jaya Putra

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: CV. ALFABETA.

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