ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, PANJANG TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

YANUAR ARFAN ZULBAID

13.1.01.09.0320

Dibimbing oleh :

1. **Moh.Nurkholis, M.Or**
2. **M. Akbar Husein Allsabah, M. Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Yanuar Arfan Zulbaid
NPM	: 13.1.01.09.0320
Telepun/HP	: 085231800681
Alamat Surel (Email)	: yanuararfanzlb@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Berat Badan, Panjang Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis 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 ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 20 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Moh.Nurkholis, M.or NIDN.0725048802	M.Akbar Husein Allsabah,M.Or NIDN.0727089001	Yanuar Arfan Zulbaid NPM .13.1.01.09.0320

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, PANJANG TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

YANUAR ARFAN ZULBAID
13.1.01.09.0320
FKIP – Penjaskesrek
yanuararfanzlb@gmail.com
Moh.Nurkholis, M.Or
M. Akbar Husein Allsabah, M. Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Setiap tim memiliki sebelas pemain utama dan diizinkan memiliki pemain cadangan.Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik.Teknik dasar dalam bermain sepakbola meliputi beberapa hal. Penelitian ini bertujuan (1) Adakah hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola? (2) Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan kemapuan menggiring bola dalam permainan sepakbola? (3) Adakah hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola? (4) Adakah hubungan antara berat badan,panjang tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola?Jenis penelitian ini bersifat Deskriptif Kuantitatif. Objek Penelitian ini adalah SMPN 7 Kediri.Analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melihat hubungan berat badan, panjang tungkai, kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas VIII SMPN 7 Kediri.Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 7 Kediri (2) Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 7 Kediri. (3) Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putrakelas VIII SMPN 7 Kediri. (4) Ada hubungan antara berat badan, panjang tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 7 Kediri. Besarnya berat badan, panjang tungkai dan kelincahan ketrampilan menggiring bola pada permainan siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 sebesar 58,5% dan sisanya yaitu 41,5% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Berat Badan, Panjang Tungkai, Kelincahan, Menggiring Bola.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangnkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli,tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, tidak hanya oleh orang dewasa, anak-anak, pria, bahkan wanitapun memainkan olahhraga ini. Sepak bola dalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang,diatas rumput sintetis.Organisasi sepakbola dunia adalah FIFA (*Federation International De Football Association*).

Menggiring bola merupakan sebuah teknik dasar sangat penting dalam bermain sepakbola, dan teknik ini adalah yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola, sebab fungsi utama dari kegunaan teknik ini dalah untuk melakukan penyerangan guna menembus daerah pertahanan lawan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, agar dapat memenangkan sebuah pertandingan. Teknik dasar menggiring bola dalam sepakbola modern, adalah dimana pertarungan satu lawan satu adalah sebuah hal yang sangat penting, maka kemahiran individu seorang pemain dalam membawa bola merupakan

prioritas utama dalam taktik perorangan. Menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke dapan dengan passing-passing pendek dari kedua kaki silih berganti.

Meski olahraga sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama, dan kekompakan, serta kondisi tim yang baik, maka keberhasilan dan kesuksesan suatu tim juga sangatlah bergantung pada *skill* individu masing-masing seorang pemain, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas individu seorang pemain sepakbola diantaranya: berat badan,tinggi badan dan kelincahan serta daya tahan tubuh seorang pemain. Biasanya kondisi bentuk fisik seorang pemain sepakbola sangatlah beragam, ada yang gemuk, kurus, tinggi, pendek, namun disisi lain kondisi fisik tersebut justru memiliki kelebihan dan kekurangan nya masing-masing.

Berat badan, tinggi badan dan kelincahan merupakan sebuah faktor yang sangatlah penting 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 sepakbola. Dalam permainan sepak bola dibutuhakan 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.

Keberadaan gerak tidak luput dari fungsi tulang, khusunya pada tungkai. Karena pada tulang tungkai merupakan penyokong tubuh dari berbagai posisi dan tulang-tulang. Tungkai dapat bergerak karena otot yang menyelimutinya berkontraksi dan dengan beegitu manusia dapat bergerak dan berlari maupun melakukan berbagai aktivitas. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik dan stamina serta daya tahan tubuh yang bagus karena olahraga ini sangatlah menguras tenaga. Karakterisitk permainan sepakbola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan serta harus terus

bergerak merebut bola dari kaki lawan, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, melakukan pergerakan yang lebih banyak, maka akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Maka dari itu setiap pemain sepak bola harus mampu menjaga daya tahan tubuh-nya dengan baik, dengan cara melakukan latihan yang teratur dan menjaga pola makan serta istirahat cukup. Kemampuan kapasitas skill menggiring bola setiap pemain satu dengan pemain lainnya pastilah selalu berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah faktor komponen kondisi fisik setiap manusia yang lahir ke dunia selalu berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, mka dari itu untuk meningkatkan kemampuan skill individu setiap pemain di perlukan sebuah upaya pembinaan fisik yang baik dan bertahap serta berkelanjutan dari hari kehari sehingga terjadi perubahan yang signifikan pada skil individu setiap pemain. Pembinaan fisik itu meliputi semua unsur-unsur fisik yaitu: Kecepatan (*speed*),ketepatan(*accuracy*),kekuatan(*strength*),kelentukan*(flexibility)*, kelincahan*(agility)*,keseimbangan*(balance)*,daya tahan*(endurance)* dan koordinasi *(coordination).* Rudi (2012:47) menyebutkan ada satu lagi unsur kondisi fisik yaitu reaksi*(reaction).*Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, maka setiap pemain harus dibekali dengan kondisi fisik yang baik. Sebagaimana dijelaskan oleh Justinus Lhaksana (2011: 17), “persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal.’’ Memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan mudah menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Hal ini dikarenakan semua teknik dasar bermain sepak bola memerlukan komponen-komponen kondisi fisik berupa daya tahan, kecepatan, kekuuatan, koordinasi, dan kelincahan. Komponen kondisi fisik tersebut perlu dilatih secara terprogram dengan baik, sehingga mendapatkan hasil yang baik. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai(Justinus Lhaksana,2011 :17) yaitu: 1) Daya

tahan*(aerobic)* lebih besar. 2) Kecepatan semakin meningkat. 3) Kekuatan semakin besar. 4)Koordinasi semakin sempurna. 5) Kelincahan yang lebih baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk dilatih adalah berupa kelincahan*(Agility).* Berdasarakan dari uraian-uraian tersebut, maka penulis memprediksikan bahwa komponen kondisi fisik seperti Berat Badan dan Panjang Tungkai serta Kelincahan sangat berpengaruh terhadap kemampuan mengiiring bola seorang pemain sepakbola. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul**"**Hubungan antara Berat Badan, Panjang Tungkai dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018''.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri atas dua macam, yaitu: variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel yang tergantung pada variabel lainnya, dan variabel bebas (*independent variable*) atau variabel yang tidak bergantung pada variabel lainnya.

a. Variabel terikat (*dependent variable*)

Menurut Sugiono (2014: 39) variabel terikat didefinisikan sebagai berikut "variabel terikat adalah variabel yang diperani atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas". Variabel terikat pada penelitian ini yaitu Kemampuan Menggiring Bola (Y).

b. Variabel bebas *independent variable*)

Menurut Sugiono (2014: 39) variabel bebas didefinisikan sebagai berikut "variabel bebas adalah variabel yang berpengaruh atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen".

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu:

1) Berat badan (X1)
2) Panjang tungkai (X2)
3) Kelincahan (X3)

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang diajukan maka penelitian ini dilakukan dengan dekripsi analisis yang berarti bahwa akan memberikan gambaran menurut data yang sesungguhnya tentang hubungan atau kontribusi berat badan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian tersebut.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Sugiono (2012:8) adalah sebagai berikut:

"Metode penelitian penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan".

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan siswa kelas

VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,000<0,05 atau nilai r_{hitung} 0,660 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima.

2. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada permainan siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.. Karena nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,600 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.
3. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Karena nila signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,734 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.
4. Ada hubungan antara berat badan, panjang tungkai, kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.Karena nilai signifikan sebesar 0,000, < 0,05 atau niali F_{hitung} 12.235 > 2,90 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya berat badan, panjang tungkai dan kelincahan kemampuan menggiring bola pada permainan siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 sebesar 58,5% dan sisanya yaitu 41,5% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, A.D., 2012, Evaluasi Penggunaan Obat Pada Pasien Demam Berdarah *Dengue* Di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Bandar Lampung Periode Oktober 2012- Februari 2013 , *Skripsi*, Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Albertus Fenanlampir & M.MuhyiFaruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam*

Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Amari. (2012). *Tes Pengukuran dalam Bidang Olahraga*, JIlid 2. Jakarta: CV

Toko Mawar

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: BinaAksara.

Boby MS Syoergawi. (2014). Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Selatan. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi PENJASKES Universitas Bengkulu. Diakses dari http://repository.unib.ac.id/9022/1/I,III,III,II-14-bob.FK.pdf. Pada tanggal 14 Maret 2015, jam 21:32 WIB.

Fajar, Dedy. 2015. *Faktor-faktorBeratBadan*. (3). (Online), tersedia: https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id, diunduh 15 Januari 2017.

Gifford, Olive. 2002. *Sepak Bola*. Jakarta:Erlangga.

Hasanah, Ina. 2012. *Sepak Bola*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama.

Hidayat, Witono. 2014. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur: Anugerah.

Lakhsana, Justinus. 2011. *Teknik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar SwadayaGrup

Lukman Yudianto. 2009. *Teknik Bermain SepakBola dan Futsal*. Visi 7.

Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2004. *Teknik Dasar Bermain SepakBola*. Jakarta: Cakrawala.

Marcos Roberto Queiroga. (2005). *Anthropometric Profile of Elite Athletes of Women's Futsal According to Tactical Function in the Game*. Brazilian Journal of Kinantropometry and Human Performance (Vol 7, No 1 2005).

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Dirjen Olah Raga.

RusliLutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta :Depdikbud

:FIK UNY.