ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB MACAN PUTIH USIA 14 TAHUN 2018

Oleh:

RAKA AGUS OKNA SAKTI

14.1.01.09.0013

Dibimbing oleh :

1. **Drs.Setyo Harmono, M.Pd**
2. **Moh.Nurkholis, 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	: Raka Agus Okna Sakti
NPM	: 14.1.01.09.0013
Telepon/HP	: 082297434291
Alamat Surel (Email)	: rakakim17@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Macan Putih Usia 14 Tahun 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, 6 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN.0727095801	Moh. Nurkholis, M.or NIDN.0725048802	Raka Agus Okna Sakti NPM .14.1.01.09.0013

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB MACAN PUTIH USIA 14 TAHUN 2018

RAKA AGUS OKNA SAKTI
14.1.01.09.0013
FKIP – Penjaskesrek
Rakakim17@gmail.com
Drs.Setyo Harmono, M.Pd
Moh.Nurkholis, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang wajib di kuasai oleh pemain sepak bola. Siswa SSB macan putih mempunyai kekuatan otot tungkai dan keseimbangan kurang bagus tetapi siswa SSB macan putih mempunyai kelincahan bagus. Sehingga pada saat melakukan penguasaan menggiring bola kurang begitu maksimal, bola menjadi mudah diambil oleh lawan. Penelitin ini akan mengungkapkan tentang hubungan kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y), kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y), keseimbangan (X3) dengan keterampilan menggiring bola (Y). Hubungan antara otot tungkai, kelincahan, dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah sampel 25 anak latih SSB Macan Putih Usia 14 Tahun 2018, diambil dengan keseluruhan populasi yang berjumlah 25 anak latih dengan teknik total sampling. Untuk mendapatkan data yang lengkap dilakukan secara langsung dengan melakukan tes. Hasil penelitian ada Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,014 < 0,05 atau nilai r_{hitung} -0,486 < 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima.Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,118 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,321 < 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.Ada hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nila signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} -0,660 < 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau niali F_{hitung} 6,694 > 3,07 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018 sebesar 48,9% dan sisanya yaitu -51,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Keseimbangan, Keterampilan Menggiring Bola.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. berjuta juta orang lebih memilih untuk menyaksikan *WordCup*, pertandingan sepakbola internasional, dari pada menyaksikan *Super Bowl* dan *Word Series*. Tanpa di ragukan lagi, sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal.

sepakbola adalah permainan yang menendang bola dan di mainkan setiap tim terdiri dari 11 pemain inti dan kedua tim saling mencetak gol ke gawang lawan dengan waktu 2x 45 menit. Sepakbola sendiri digemari oleh para anak-anak dan remaja banyak sekali iven/kompetisi-kompetisi yang di selenggarakan mulai tarkam, kompetisi antar kota hingga internasional.

Pentingnya pembinaan sejak usia dini terhadap sepakbola membuat banyak dibentuk wadah yang membina persepakbolaan pada usia dini yang biasa dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB), yang bertujuan untuk mengajarkan teknik, taktik dan mental dalam bermain sepakbola. Perkembangan SSB di kota kediri sendiri sekarang sangat baik, seperti Kediri Putra, Mahesa, PG Santren dan juga Macan Putih. SSB Macan Putih merupakan suatu wadah yang memiliki tujuan untuk membina dan melatih anak-anak hingga remaja untuk mendalami atau mengasah kemampuan sepakbola mereka. SSB Macan Putih yang berada di daerah yang perkembangan sepakbolanya sudah berkembang memiliki masalah dalam bidang sarana prasarana yang dibutuhkan untuk membantu proses latihan. Misalnya untuk lapangan yang kurang rata membuat anak latih kesulitan mengontrol arah bola dan juga menggiring bola. untuk alat-alat yang tersedia untuk latihan hanya tersedia bola yang berjumlah 15 buah dengan ukuran 5, rompi dengan 3 warna yang berbeda masing-masing warna berjumlah 12 buah, gawang mini berukuran 3x2 meter sebanyak 4 buah dengan 2 gawang yang tidak jaringnya dan cone 35buah.

Masalah lainnya yaitu kondisi anak latih saat ini masih kurang baik dalam penguasaan menggiring bola. Hal itu saya lihat, sewaktu kompetisi tanding dengan tim SSB Angsa Putih. Seperti kekuatan otot tungkai dan

keseimbangan anak latih kurang bagus tetapi anak latih mempunyai kelincahan bagus. Sehingga pada saat melakukan penguasaan menggiring bola kurang begitu maksimal, bola menjadi mudah diambil oleh lawan. Kebanyakan dari mereka juga belum bisa menerapkan materi apa yang sudah diberikan karena kurangnya disiplin dan mendengarkan saat pemberian materi berlangsung. Faktor lain yang membuat anak latih kesulitan dalam menggiring bola adalah lapangan yang kurang baik dan juga faktor pemain ke 12 atau biasa disebut dengan nama *supporter* yang kurang sehingga membuat anak didik kurang percaya diri.

Setelah melakukan banyak pengamatan dan pertimbangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Macan Putih usia 14 tahun. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Macan Putih usia 14.

Berikut beberapa kajian teori setiap variabel:

A. Menurut Ismaryati (2006: 111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.
B. Menurut Yuyun Yudiana dkk (2008:8) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
C. Menurut M.Yanuar Risky, (2016: 33) keseimbangan adalah Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.
D. Menurut Lukman Yudianto, (2009: 23) Menggiring bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan arah lurus maupun berbelok-belok.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk para pemain, khusus nya untuk siswa SSB Macan Putih. dalam mengikuti kegiatan latihan olahraga Sepakbola.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2016: 60) "variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tetentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya". Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainnya yang dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai (X1), kelincahan (X2) dan keseimbangan (X3). Sedangkan variabel terikat dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang dalam hal ini keterampilan menggiring bola (Y).

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasional karena penulis ingin mengetahui mengenai hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positvisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statisik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta SSB Macan Putih usia 14 tahun yang berjumlah 25 atlet.

2. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total sampling. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Karena

peserta SSB Macan Putih usia 14 tahun berjumlah 25 atlet.

D. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data adalah dengan metode survey dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahap.

1. Tahap persiapan: Sebelum melaksanakan pengambilan data, penulis melakukan observasi dan meminta informasi kepada pelatih dan pengurus SSB Macan Putih mengenai hal-hal yang diperlukan dalam penelitian ini seperti jumlah anak latih SSB Macan Putih dan fasilitas yang dimiliki SSB tersebut. Setelah mendapat informasi, peneliti berkonsultasi dengan pelatih SSB Macan Putih mengenai tempat dan waktu pengambilan data. Kemudian peneliti meminta surat pengantar untuk ijin penelitian yang ditujukan kepada Macan Putih.
2. Pengambilan data: Sebelum pengambilan data, terlebih dahulu diberikan pengarahan kepada testi mengenai tata cara pengambilan data. Ada empat macam tes yang harus dilakukan oleh siswa SSB Macan Putih yaitu: (1) kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), (2) kelincahan (Lari bolak-balik), (3) Keseimbangan (*Stork Stand*) (4) menggiring bola (*soccer dribble test*).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

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

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswaSSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,014 < 0,05 atau nilai r_{hitung} -0,486 < 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,321 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,118 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.

3. Ada hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nila signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai rhitung -0,660 < 0,396 rtabel, maka H0 ditolak H2 diterima.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,00<0,05 atau niali Fhitung 6,694 > 3,07 Ftabel, maka H0 ditolak H3 diterima. Besarnya kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018 sebesar 48,9% dan sisanya yaitu -51,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat diketahui hubungan yang signifikan hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB macan putih usia 14 Tahun 2018. Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola. Masalah ini dipandang sangat penting karena variabel-variabel ini dapat berfungsi di dalam sistem seleksi calon pemain ataupun atlet sepakbola, di samping juga akan menambah daya efisiensi dan efektivitas pendidikan olahraga, khususnya dalam bermain sepakbola. Penelitian ini menurut peneliti adalah untuk membuka jalan ke arah peneliti yang lebih lanjut, karena masih banyak masalah-masalah yang berkaitan dengan variabel-variabel yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola. Untuk itu penelitian ini dapat dijadikan acuan dasar oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Rizky, Yanuar, M. 2016. *Buku Kondisi Fisik.* Kediri: Penjaskesrek UNP Kediri

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola & Futsal*. Visi 7.

Yuyun, Yudiana dkk. 2008. *Dasar – dasar Kepelatiahan*. Jakarta: Universitas Terbuka.