

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI,
KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA TARUNA KELAS XI SMK PELAYARAN
HANG TUAH KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018**



Oleh:

YANUAR IRFAN ZULBAID

13.1.01.09.0319

Dibimbing oleh :

- 1. Moh.Nurkholis, M.Or**
- 2. M. Akbar Husein Allsabab, M. Or**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

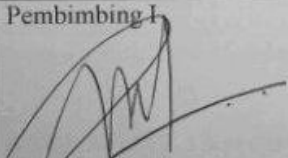
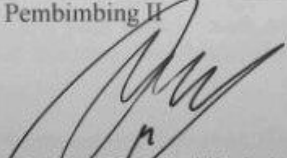
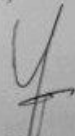
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yanuar Irfan Zulbaid
NPM : 13.1.01.09.0319
Telepon/HP : 081333915418
Alamat Surel (Email) : zulbaidyanuar95@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai,
Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada
Permainan Sepak Bola Taruna Kelas XI Di SMK
Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nisantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 1 Februari 2018
 Moh Nurkholis, M.Or NIDN.0725048802	 M. Akbar Husein Allsabah, M.Or NIDN.0727089001	 Nama: Yanuar Irfan Z. NPM .13.1.01.09.0319

JUDUL
HUBUNGAN KECEPATAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI,
KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA TARUNA KELAS XI DI SMK
PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

YANUAR IRFAN ZULBAID
13.1.01.09.0319
FKIP – Penjaskesrek
zulbaidyanuar95@gmail.com
Moh.Nurkholis, M.Or
M. Akbar Husein Allsabab, 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 kecepatan lari dalam permainan sepakbola pada taruna kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dalam permainan sepakbola pada taruna kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Kediri Tahun Ajaran 2017/2018? (3) Adakah hubungan antara kelincuhan dalam permainan sepakbola pada taruna kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Kediri Tahun Ajaran 2017/2018? (4) Adakah hubungan antara kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincuhan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada taruna kelas XI XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018? Jenis penelitian ini bersifat Deskriptif Kuantitatif. Objek Penelitian ini adalah SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Populasi ini adalah seluruh taruna kelas XI Teknik A, XI Teknik B, XI Nautik A, dan XI Nautik B. Sampel yang terpilih dari populasi adalah kelas XI Teknik A jumlah 20 siswa putra sebagai penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) Ada hubungan antara kecepatan dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 (2) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. (3) Ada hubungan antara kelincuhan dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. (4) Ada hubungan antara kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincuhan dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Besarnya kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincuhan dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 sebesar 68,3% dan sisanya yaitu 17,3% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincuhan, Menggiring Bola.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Sepakbola juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua. 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. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Secara khusus, teknik menggiring bola (*dribbling*) memiliki peranan penting terhadap permainan sepakbola. Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling*

merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Seperti halnya pada permainan sepakbola di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling diminati oleh siswa. Hal ini terbukti dari antusias siswa untuk mengikuti permainan sepakbola. Tetapi tidak semua sepakbola memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Sedangkan pemberian tes *dribbling* juga di akui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar kemampuan siswa terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) tersebut. Para peserta ekstrakurikuler sepakbola juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik. Maka dari itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan kecepatan *dribbling* siswa dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan menggiring bola pada

permainan sepakbola SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri salah satunya adalah kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, kelincahan ketika menggiring bola pada permainan sepakbola di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000:77). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada anak usia sekolah menengah didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan. Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain sepakbola adalah koordinasi antara mata kaki, karena mata adalah pusat dimana pandangan untuk melihat kondisi di sekitar lapangan serta peranan kaki sebagai pengolah bola. Maka dari sinilah, latihan yang dapat diberikan misalnya variasi langkah kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata agar bisa dengan mudah menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki

permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Faktor yang kedua adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat akan melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan menggiring bola, karena pada saat akan melakukan gerakan ataupun melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Pada saat menggiring bola permainan sepakbola belum dapat menguasai bola tersebut secara baik, sehingga pada saat menggiring sering kali bolanya jauh dan terlepas dari penguasaan. Pengertian kekuatan

secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002:61). Faktor lain yang menjadi permasalahan dalam kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) yaitu kelincahan. Unsur kelincahan dalam menggiring bola adalah pada saat pemain menghindari dari serangan pemain lawan sewaktu menguasai bola. Peserta ekstrakurikuler belum bisa menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah tersebut oleh lawan. Menurut Ismaryati (2006:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan

juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Namun keadaan yang ada pada permainan sepakbola di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri masih memerlukan banyak latihan agar dapat memiliki kelincahan yang baik. Untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017-2018”.

II. METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:80-81) “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang,obyek,organisasi atau tindakan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari
kemudian ditarik
kesimpulannya.

a. *Variabel Independen:*

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian tindakan, variabel independen merupakan variabel tindakan. Dalam penelitian ada tiga variabel yaitu : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan.

b. *Variabel Dependen :*

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam

penelitian ada satu variabel yaitu :
Kecepatan Menggiring Bola.

B. Teknik Penelitian dan Pendekatan Penelitian

a. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat Deskriptif Analisis, Disebut Deskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang Hubungan antara kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, kelincahan dengan kecepatan menggiring bola. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

b. Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian

kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan tujuan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 243).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

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

1. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran

2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,589 > 0,423 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.

2. Adahubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,558 > 0,423 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima.

3. Adahubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar $0,439 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,483 > 0,361 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima.

4. Ada hubungan antara kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, kelincahan dengan kecepatan

menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,000, $< 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 11.551 > 2,975 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola taruna kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri sebesar 68,3% dan sisanya yaitu 17,3% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus fenanlampir & M. Muhyi Faruq, 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi offset.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Jakarta ; Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara
- Eri Pratiknyo D.K. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988, *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK, Jakarta .Tambak Kusuma
- Hidayat, Witono . 2014. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur. Anugerah
- Ismaryati. 2006. *Tes adn Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta. Cakrawala.
- Nala Ngurah. 1998, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar .
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jendral
- Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta. Cakrawala.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Keplatihan*. Dirjen Pendidikan



Dasar dan Menengah. Jakarta :

Depdikbud.

Sajoto, M. 1995. Peningkatkan Dan

Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik.

Semarang : Dahara Prize.

Sukadiyanto. (2002).Teori dan Metodologi

Melatih Fisik Petenis.Yogyakarta

:FIK UNY.