ARTIKEL

HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2017

Oleh:

EKA NURUL PERMATASARI

13.1.01.09.0126

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Septyaning Lusianti, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Eka Nurul Permatasari
NPM	: 13.1.01.09.0126
Telepun/HP	: 085784745127
Alamat Surel (Email)	: ekakk00014@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri Tahun 2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

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 ketidak 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, 28 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Septyaning Lusianti, M.Pd NIDN. 0722098601	Eka Nurul Permatasari 13.1.01.09.0126

HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2017

Eka Nurul Permatasari
13.1.01.09.0126
FKIP - PENJASKESREK
ekakk00014@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Menggiring Bola Pada Atlet Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri Tahun 2017, Eka Nurul Permatasari. Belum pernah diadakanya penelitiaan tentang kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap menggiring bola pada atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode teknik penelitian menggunakan pendekatan korelasi, metode yang digunakan melalui tes, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang berjumlah 25 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes dengan menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu mengguanakan satu kali pengumpulan data. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dan non statistik.
Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan menggiring bola pada atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri ditunjukkan dengan hasil analisis uji-F pada Ftabel dengan df 25-1 = 24 diperoleh nilai Ftabel sebesar 3,44 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh Fhitung = 6,163 > Ftabel = 3,44 dengan sig. 0,05 maka H1 diterima dan H0 ditolak.

KATA KUNCI : Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan otot tungkai dan Menggiring.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Berbeda dengan permainan bola volley atau bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan keahlian kaki, kecuali penjaga gawang yang bebes menggunakan semua anggota bandan.

Permainan sepakbola tersebar luas dari anak kecil hingga orang dewasa, penggemarnya dari pelosok desa sampai kalangan mahasiswa diperguruan tinggi, bahkan pada tahun-tahun terakhir ini

sepakbola putri sudah mulai berkembang diberbagai negara termasuk di Indonesia meskipun mengalami banyak pertentangan.

Permainan sepakbola terdapat beberapa macam kemampuan dasar, kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. dalam pengermbangan olahraga sepakbola, kondisi fisik merupakan salahsatu yang diutamakan untuk dilatih, karena sepakbola menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan dengan waktu normal selama 2 x 45 menit. Sementara saat bertanding para pemain senantiasa selalu bergerak seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan pemain lawan, dan senantiasa menghindari pemain lawan.

Kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih pada saat menggiring bola sepak. Menggiring bola sepak tidak hanya saja membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini emain dituntut untuk memiliki kemampuan menggiring bola sepak dengan baik. Menggiring bola sepak adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Dribling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan untuk mencari ruang memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Dribling memerlukan ketrampilan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak yang lebih cepat lagi.

Kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang katrampilan dalam bermain sepakbola, sehingga kecepatan dan kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga sepakbola.

Dalam cabang olahraga sepakbola salah satu ketrampilan yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah kemampuan dasar menggiring bola. Kemampuan dasar menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan kedaerah atau gawang lawan. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permaianan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. Pengusaan

teknik dasar merupakan alah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, agar pemain dapat melakukan dengan baik. Djawad dalam (Latuheru, 2012: 300) mengatakan "untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar bermain sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari; a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan kedalam, dan f) teknik penjaga gawang. Melihat dari segi pertandingan yang sering diadakan oleh masyarakat pecinta olahraga sepakbola menandakan, bahwa bola yang masuk ke gawang itu adalah akibat dari umpan melalui kaki yang diberikan oleh teman, dengan menggiring bola menuju gawang dengan baik. Dengan demikian perlu adanya perhatian dari para pembina/pelatih cabang olahraga sepakbola terhadap kemampuan menggiring bola dalam pemain sepakbola.

II. METODE

Jenis penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Sugiyono (2016: 14) diartikan sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sempel umum random, pengumpulan data ini menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang harus ditetapkan, jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dan menggunakan tehnik penelitian korelasi. Teknik penelitian korelasi ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi faktor lain yang berdasarkan koefisien korelasi (Dirjen Dikti 1981 dalam Suryana 2010). Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil pengukuran terhadap empat variabel yaitu : tiga variabel bebas kecepatan X1, kelincahan X2, kekuatan otot tungkai X3 dan variabel terikat menggiring bola Y. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Linier Berganda yaitu suatu metode penganalisasian variabilitas dai satu variabel tak bebas dengan satu variabel bebas atau lebih.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sarna. Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang akan di

jadikan subyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu harus memiliki paling tidak satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang berjumlah 25 atlet.

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:109) "Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti". Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik Non Purposive Sampling yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:85). Adapun sampel dari penelitian ini adalah atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang berjumlah 25 atlet.

Menurut Sugiyono (2016: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

a. Tes kecepatan lari 30 meter

1) Tujuan: Mengukur kecepatan

2) Sasaran: perempuan berusia 6 tahun sampai dengan mahasiswa.

3) Alat:

a) Lintasan lari yang datar dan rata.

b) Meteran.

c) Isolasi atau bahan yang akan dapat digunakan untuk membuat garis batas.

d) Bendera kecil atau sejenisnya bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda start dan finish.

e) Blangko dan alat tulis.

4) Pelaksanaan Tes:

a) Atlet berdiri dibelakang garis strat.

b) Dengan ada aba-aba "siap", atlet dengan start berdiri dan siap berlari.

c) Dengan ada aba-aba "ya", atlet segera berlari secepat-cepatnya dengan jarak 30 meter dan melewati garis finish.

d) Kecepatan lari akan dihitung mulai dari aba-aba "ya".

e) Pencatat waktu akan dimulai sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik).

f) Tes akan dilakukan dua kali. Pelari akan melakukan tes ulang setelah selang waktu minimal satu pelari dan kecepatan lari yang terbaik akan diambil.

g) Atlet dinyatakan gagal apabila tidak sesuai dengan yang

dikehendaki aturan yang ada dan jika gagal akan diulangi sampai benar.

5) Penilaian :

a) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba "ya" atau bunyi pistol, atau peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.

b) Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik.

c) Apabila testi "mencuri" start, harus diulangi.

b. Dodging run test

1) Tujuan: Mengukur kemampuan mengubah arah berlari.

2) Sarsaran: Perempuan yang berusia 6 tahun sampai dengan mahasiswa.

3) Perlengkapan :

a) Stopwatch, pita atau isolasi berwarna atau membuat garis start.

b) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah berlari.

c) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

d) Lapangan :

(1) Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet)

(2) Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)

(3) Rintangan kedua didepan rintangan pertama sejauh 1,83 m

(4) Rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 m

4) Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.

5) Penilaian : Catatan waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish

c. Kekuatan otot tungkai

1) Tujuan: Mengukur kekuatan statis otot tungkai

2) Perlengkapan: Leg Dynamometer

3) Pelaksanaan:

a) Testi berdiri diatas back and dynamometer, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derat.

b) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.

c) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

d) Dilakukan 3 kali pengulangan.

4) Penilaian: Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

d. Tes Menggiring Bola

1) Tujuan: Mengukur ketrampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

2) Alat dan fasilitas

a) Bola

b) Stopwatch

c) 6 buah rintangan (tongkat)

d) Tiang bendera

e) Kapur

3) Petunjuk pelaksanaan :

a) Pada aba-aba "SIAP" testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

b) Pada aba-aba "YA" testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis finish.

c) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu stopwatch tetep berjalan.

d) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

a) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.

b) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.

c) Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

5) Cara menskor

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba "Ya" sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai seper sepuluh detih.

Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan progam SPSS v. 23 *for Windows*. Deskripsi hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	18	72%
2	Baik	3	12%
3	Sedang	3	12%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	1	4%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 1 di atas dapat di ketahui bahwa kecepatan dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk dalam kategori baik sekali 18 atlet atau sebesar 72%, yang masuk dalam kategori baik 3 atlet atau sebesar 12%, pada kategori sedang 3 atlet atau sebesar 12% dan yang masuk pada kategori kurang sekali 1 atlet atau sebesar 4%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kecepatan dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan baik sekali.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	10	40%
2	Baik	8	32%
3	Cukup	7	28%
4	Sedang	0	0%
5	Kurang	0	0%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 2 di atas akan di ketahui bahwa kelincahan dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori ini baik sekali atau sebesar 40%, yang masuk pada kategori ini baik 8 atlet atau sebesar 32% dan yang masuk pada kategori sedang 7 atlet atau sebesar 28%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kelincahan dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan baik sekali.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	5	20%
5	Kurang sekali	20	80%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 3 di atas dapat di ketahui bahwa tes leg dynamometer dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Koa Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori kurang 5 atlet atau sebesar 20% dan yang masuk pada kategori sangat kurang 20 atlet atau sebesar 80%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes leg dynamometer dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan sangat kurang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Menggiring Bola

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Cepat	0	0%
2	Cepat	0	0%
3	Cukup Cepat	0	0%
4	Cukup	14	56%
5	Kurang Cepat	11	44%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 4.8 di atas dapat di ketahui bahwa menggiring bola dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Koa Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori cukup 14 atlet atau sebesar 56% , dan yang masuk pada kategori kurang cepat 11 atlet atau sebesar 44%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes menggiring bola dari 25 atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri dapat dikatakan cukup.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. Olahraga untuk perguruan tinggi. Yogyakarta

Arikunto, S. 2002. prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik. rineka cipta. Jakarta: Rineka Cipta.

Budiman, Ardhika Restu. 2017. Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola SSB Siswa Tama Usia 14 Kediri. Jurnal. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta

Latuheru, Ricardo Valentino. 2012. Analisis kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Club Barca Makassar, (Online), tersedia: http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/9/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ricardoval-448-1-4.rivo.-k.pdf, diunduh 09 Januari 2018.

Sugiono. 2007. Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2016. Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Widyastuti. 2011. Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya