

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA KELAS VIII SMP ISLAM AL-QODIR KERTOSONO
TAHUN 2019**



Oleh:

DION WAHYU SAPUTRA

NPM. 12.1.01.09.0301

Dibimbing oleh :

1. Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.

2. IRWAN SETIAWAN, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2019**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

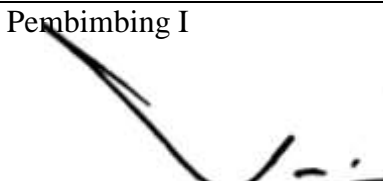
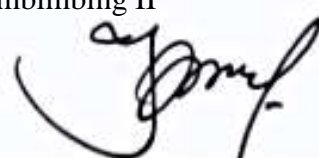

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : DION WAHYU SAPUTRA
NPM : 12.1.01.09.0301
Telepon/HP : 082336555548
Alamat Surel (Email) : dionwahyusaputra3@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun 2019
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kota Kediri - Jawa Timur

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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Juli 2019
Pembimbing I  Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. NIDN. 0015066801	Pembimbing II  IRWAN SETIAWAN, M.Pd. NIDN. 0716028902	Penulis,  DION WAHYU SAPUTRA NPM.12.1.01.09.0301



**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA KELAS VIII SMP ISLAM AL-QODIR KERTOSONO
TAHUN 2019**

DION WAHYU SAPUTRA
NPM. 12.1.01.09.0301
FKIP - Penjaskesrek
dionwahyusaputra3@gmail.com
Drs. SLAMET JUNAIDI, M. Pd.¹ IRWAN SETIAWAN, M. Pd.²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DION WAHYU SAPUTRA: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun 2019, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Memperoleh informasi tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (2) Memperoleh informasi tentang hubungan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (3) Memperoleh informasi tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. (4) Memperoleh informasi tentang diantara variabel daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari, variabel mana yang paling kuat hubungannya dengan variabel kelincahan menggiring bola.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Sasaran dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019.

Hasil Penelitian : (1) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (2) Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (3) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (4) Di antara variabel daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari, variabel kecepatan lari memiliki hubungan yang paling signifikan dengan variabel kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019.

Kesimpulan dan saran : Simpulan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Bagi Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 agar bisa mencapai prestasi dengan maksimal maka harus memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari.

KATA KUNCI : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Kelincahan Menggiring Bola.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Trisna, Ega, 2017:25).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, diantaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diserahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Ada banyak cabang olahraga yang diajarkan di Indonesia,

diantaranya bulu tangkis, sepak bola, tenis, bola basket, bola voli, tenis meja, atletik, dayung, tinju, berkuda, dan lain-lain.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan dikembangkan, oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi dibidang sepak bola alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara benar, teratur, dan terarah melalui sekolah sepak bola.

Menyadari akan keperluan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepak bola, maka berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka pembinaan sejak dini diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepak bola (SSB) yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB).

Menurut Nugraha (2009:20), ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen (dalam diri) meliputi unsur tubuh fisik dan mental/psikis. Sedangkan faktor eksogen (lingkungan) meliputi teknik serta latihan fisik, kondisi lingkungan, sarana maupun prasarana olahraga dan penghargaan.

Akan tetapi jika dilihat di daerah Kabupaten Nganjuk, prestasi olahraga pada cabang olahraga sepak bola belum begitu maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya: penguasaan teknik pada pembelajaran sepak bola masih kalah dibanding daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang masih kurang memadai, dan dukungan baik dari swasta, pemerintah dan masyarakat masih kurang maksimal, di samping itu pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik, dan kematangan juara juga kurang maksimal.

Permainan sepak bola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-

bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang energi dan waktu.

Teknik dalam bermain sepak bola adalah menendang (*kicking*), mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Ma'u, Mellinus, 2014:30).

Salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh semua pemain adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan yang dikatakan sebagai komponen biomotor (Bompa, 1983:249).

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:15) para pemain dalam permainan sepak bola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di



lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan.

Seorang pemain sepak bola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Menurut Fenanlampir, Albertus, (2015:170), tes keterampilan olahraga pada dasarnya merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk mengetahui kecakapan atau kemampuan seseorang dalam bidang olahraga.

Memahami dan mampu melaksanakan tes tersebut, akan sangat berarti bagi setiap pihak yang terkait dengan kegiatan olahraga termasuk pendidikan jasmani. Oleh karena pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan salah satu jenis pendidikan yang memiliki karakteristik utama berupa aktivitas gerak dan kebiasaan hidup sehat. Adapun pihak yang sangat berkepentingan dengan tes keterampilan olahraga antara lain adalah pembina olahraga, pelatih, atlet, dosen, dan guru pendidikan jasmani termasuk para calon guru pendidikan jasmani.

Pada kenyataannya, keterampilan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono tahun ajaran 2018/2019 belum begitu baik sehingga mempengaruhi kelincahannya dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Hal itu dipengaruhi oleh sarana dan

prasarana yang kurang memadai di sekolah tersebut. Disamping itu, kemampuan dan pengetahuan guru olahraga yang kurang juga mempengaruhi hasil dari permainan sepakbola siswanya. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang bisa menjabarkan tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kelincahan menggiring bola sehingga bisa menjadi acuan supaya pembelajaran sepak bola di sekolah lebih baik lagi.

II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian karena data yang dianalisis berupa angka yang merupakan nilai atau hasil tes dari kemampuan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan pendapat Arikunto (2010:27), “Kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dan hasilnya”. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang hasil penelitiannya berupa angka-

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII SMP ISLAM AL-QODIR KERTOSONO TAHUN 2019.

angka dan analisis dengan menggunakan statistik.

Berdasarkan pendekatan penelitian di atas, maka rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional. Mengenai rancangan penelitian korelasional ini, Arikunto (2006:270) menjelaskan berikut: Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada. Berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka variabel-variabel yang hendak dihubungkan dalam penelitian ini adalah: Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola

pada Siswa kelas XIII SMP Al-Qodir

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan berikut:

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono
2. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono
4. Di antara variabel daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari, variabel kecepatan lari memiliki hubungan yang paling signifikan dengan variabel kelincahan menggiring bola pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono

IV. PENUTUP

a. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memiliki implikasi, yaitu:

Kertosono.

1. Bagi pelatih yang akan meningkatkan kelincahan menggiring bola hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari.
2. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

b. Saran

Saran-saran yang dapat diajukan kepada pihak-pihak yang berkompeten sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah saran-saran berikut:

1. Dari hasil peneliti telah didapat masukan bahwa ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola, maka dimungkinkan bahwa seorang siswa mempunyai daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dalam kelincahan menggiring bola.
2. Bagi Guru olahraga hendaknya memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari karena mempengaruhi hasil kelincahan menggiring bola.



3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan yang mendukung dalam mengembangkan kelincahan menggiring bola.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah variabel lain.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VII). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dinata, Marta. 2004. *Dasar-Dasar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Faruq Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (Monica Bendatu). Yogyakarta: Andi
- Harsono, 2001, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Moeloek, Dangsina, dan Arjadino Tjokro. 2014. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Nazir, Moh. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nurhasan. 1986. *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta. Depdiknas.
- Nursalam. 2005. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakart: Salemba Medika.
- Poerwadarminta, W.J.S. 2010. *Kamus Ilmu Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Rotella, Pate. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, M. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sarumpaet, A., dkk.2006.*Permainan Besar*, Padang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sucipto, 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Soekatamsi, 2010. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo :Tiga Serangkai

Arsyad, Muhammad. 2016. *Instrumen Tas Power (Daya Ledak)*. Erlangga.