

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN LARI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETRAMPILAN
DRIBBLING BOLA DAN KETEPATAN *SHOOTING* BOLA PADA
PERMAINAN FUTSAL SISWA PUTRA *EKSTRAKURIKULER* DI
SMAN 1 KARANGREJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN
2018**



Oleh:

AVAN EKA HADI NINGTYAS

14.1.01.09.0112

Dibimbing oleh :

- 1. Nur. Ahmad Muharram, M.Or**
- 2. Puspondari, M. Pd**

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

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Avan Eka Hadi Ningtyas
NPM : 14.1.01.09.0112
Telepon/HP : 085745214106
Alamat Surel (Email) : avaneka38@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketrampilan *Dribbling* Bola Dan Ketepatan *Shooting* Bola Pada Permainan Futsal Siswa Putra *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung 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 :

- 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, 14 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Nur. Ahmad Muharram, M.Or</u> NIDN.0703098802	Pembimbing II  <u>Puspodari, M.Pd</u> NIDN.07090059001	Penulis,  <u>Avan Eka Hadi Ningtyas</u> NPM .14.1.01.09.0112

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETRAMPILAN *DRIBBLING* BOLA DAN KETEPATAN *SHOOTING* BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL SISWA PUTRA *EKSTRAKULIKULER* DI SMAN 1 KARANGREJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2018

AVAN EKA HADI NINGTYAS

14.1.01.09.0112

FKIP – Penjaskesrek

avaneka38@gmail.com

Nur. Ahmad Muharram, M.Or

Puspondari, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Futsal mulai berkembang di Indonesia pada tahun 2000-an. Perkembangan futsal ditandai dengan banyak didirikannya lapangan futsal di Indonesia khususnya wilayah Jakarta sejak tahun 2000. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian pendekatan secara kuantitatif dengan 3 variabel bebas dan 2 variabel terikat : yaitu kelincahan, kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan ketrampilan *dribbling* dan ketepatan *shooting* bola. Karena nilai signifikan sebesar $0,016 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,236 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. 2) Ada hubungan antara kelincahan dengan ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,047 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,843 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. 3) Ada hubungan antara dengan kecepatan lari dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,039 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,180 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. 4) Ada hubungan antara dengan kecepatan lari dengan ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,055 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,817 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. 5) Ada hubungan antara dengan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,021 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,186 < 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. 6) Ada hubungan antara dengan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,087 > 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,308 > 0,444 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. 7) Ada hubungan antara kelincahan, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 4,677 > 3,20 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya kelincahan, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo sebesar 11,3% dan sisanya yaitu 88,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Besarnya kelincahan, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Karangrejo sebesar 47,9% dan sisanya yaitu 52,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Kelincahan, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketrampilan *Dribbling* Bola Dan Ketepatan *Shooting* Bola.

I. LATAR BELAKANG

Futsal mulai berkembang di Indonesia pada tahun 2000-an. Perkembangan futsal ditandai dengan banyak didirikannya lapangan futsal di Indonesia khususnya wilayah Jakarta sejak tahun 2000. Meskipun tergolong baru, olahraga futsal memiliki banyak peminat mulai dari pria hingga wanita, serta dari berbagai usia (Lhaksana,Justinus,2011). Bukan sesuatu yang mustahil apabila ada suatu harapan besar yang timbul dari cabang olahraga ini, seperti memiliki atlet yang berprestasi sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia. Untuk membentuk pemain-pemain yang berprestasi harus diadakan suatu sistem pembinaan khusus untuk cabang olahraga ini, salah satunya dengan mengadakan suatu kompetisi atau kejuaraan dalam kelas amatir, profesional hingga

kelas nasional antar klub futsal yang ada di Indonesia.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal 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 futsal 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 futsal. Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam

mencetak gol. Seperti halnya pada permainan futsal di SMA 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018.

Futsal merupakan salah satu permainan yang paling diminati oleh siswa. Hal ini terbukti dari antusias siswa untuk mengikuti permainan futsal. 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 hasil ketepatan *shooting* bola tersebut. Para siswa di SMA 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018 bahwa futsal juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat *shooting* bola dengan baik. Maka dari itu,

untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan hasil *shooting* bola siswa dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik *shooting* bola tersebut.

Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal SMA 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018 salah satunya adalah panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, keseimbangan ketika ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal di SMA 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018 masih belum maksimal. 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 futsal. Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada anak usia sekolah menengah didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan. Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain futsal 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 futsal 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 M.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 futsal 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 Lhaksana (2011 : 45), terdapat berbagai jenis olahraga yang dilakukan oleh masyarakat, mulai dari olahraga rekreasi seperti senam, bersepeda, hingga olahraga prestasi yang mengacu pada aturan Komite Olimpiade Internasional (*International Olympic Committee/IOC*) seperti sepak bola dan futsal. Dengan demikian, sebuah kompetisi diharapkan bisa menjadi sebuah tolak ukur prestasi dari cabang olahraga ini, lalu kemudian dapat menjadi muara terbentuknya atlet nasional untuk cabang olahraga futsal. Untuk membutuhkan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan teknik

menggiring bola (*dribbling*) maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Kelincahan, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Dan Ketepatan *Shooting* Bola Pada Permainan Futsal Siswa Putra *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018”.

II. METODE

A. Identifikasi 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 Independent* : (Variabel Bebas)

Dalam bahasa indonesia sering disebut sebaga 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.

- b. *Variabel Dependent* : (Variabel Terikat)

Dalam bahasa indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian tindakan variabel dependen adalah variabel akibat dari tindakan.

Sesuai penjelasan di atas maka dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel yaitu :

1. Variabel bebas :

- a. Kelincahan (X_1)
- b. Kecepatan Lari (X_2)
- c. Kekuatan Otot Tungkai (X_3)

2. Variabel Terikat:

a. Keterampilan *Dribbling* Bola
(Y₁).

b. Ketepatan *Shooting* Bola
(Y₂)

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:118) “Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran penelitian. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Kelincahan adalah siswa melakukan lari melewati *cone* dan dihitung waktu dengan alat *stopwatch*.
- 2) Kecepatan Lari adalah siswa melaksanakan lari 30 meter nantinya yang akan hitung dengan waktu dengan alat *stopwatch*.
- 3) Kekuatan Otot Tungkai adalah Bahwa siswa

melakukan tes dengan alat *Leg & Back Dynamometer*.

4) Keterampilan *Dribbling* Bola adalah siswa nanti melakukan *dribbling* bola yang nantinya melewati *cone* dan nantinya diberi waktu dengan alat *stopwatch*.

5) Ketepatan *Shooting* Bola adalah siswa melakukan *shooting* ke arah gawang

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

a. 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 pendengan tujuan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis

yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 243).

b. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas ,maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat deskriptif analisis,disebut seskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang hubungan antara kelincahan, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola dan ketepatan *shooting* bola. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan antara kelincahan dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal siswa putra *ekstrakurikuler* SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018.

2. Ada hubungan antara kelincahan dengan ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal siswa putra *ekstrakurikuler* SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018.

3. Ada hubungan antara dengan kecepatan lari dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal siswa putra *ekstrakurikuler* SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018.

4. Ada hubungan antara dengan kecepatan lari dengan ketepatan *shooting* bola pada permainan futsal siswa putra *ekstrakurikuler* SMAN 1 KARANGREJO Kabupaten Tulungagung Tahun 2018.

5. Ada hubungan antara dengan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *dribbling* bola pada permainan futsal siswa putra *ekstrakurikuler* SMAN 1

- KARANGREJO Kabupaten
Tulungagung Tahun 2018.
6. Ada hubungan antara dengan
kekuatan otot tungkai dengan
ketepatan *shooting* bola pada
permainan futsal siswa putra
ekstrakurikuler SMAN 1
KARANGREJO Kabupaten
Tulungagung Tahun 2018.
7. Ada hubungan antara kelincahan,
kecepatan lari dan kekuatan otot
tungkai dengan ketrampilan
dribbling bola pada permainan
futsal siswa putra *ekstrakurikuler*
SMAN 1 KARANGREJO
Kabupaten Tulungagung Tahun
2018.
8. Ada hubungan antara kelincahan,
kecepatan lari dan kekuatan otot
tungkai dengan ketepatan *shooting*
bola pada permainan futsal siswa
putra *ekstrakurikuler* SMAN 1
KARANGREJO Kabupaten
Tulungagung Tahun 2018.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lutan, Rusli, 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. M 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

IV. DAFTAR PUSTAKA