

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 2 KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2018 - 2019



Oleh:

MOH. SULFIKAR YAPKI
NPM : 14.1.01.09.0232

Dibimbing oleh :

1. Yulingga Nanda H., M.Or
2. Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


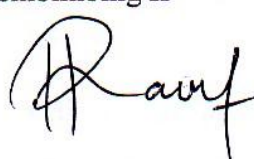

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moh. Sulfikar Yapki
NPM : 14.1.01.09.0232
Telepon/HP : 081334155585
Alamat Surel (Email) : vikarbilt.vb@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2018 - 2019
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. 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 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  <u>Yulingga Nanda H., M.Or</u> NIDN. 0701079001	Pembimbing II  <u>Rendhitya Prima Putra, M.Pd.</u> NIDN. 0714078903	Penulis,  <u>Moh. Sulfikar Yapki</u> NPM. 14.1.01.09.0232

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 2 KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2018 - 2019

Moh. Sulfikar Yapki

14.1.01.09.0232

FKIP – PENJASKESREK

vikarbilt.vb@gmail.com

Yulingga Nanda H., M.Or dan Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di kelas VII di SMP Negeri 2 Kepung masih kurang baik. saat berhadapan dengan lawan sangat mudah sekali bola diambil lawan. Selain itu dalam pengajaran guru lebih menekankan latihan teknik dan kurang memperhatikan latihan kondisi fisik. Padahal kondisi fisik yang baik dapat memberikan sumbangan cukup besar memiliki kecakapan bermain sepakbola. Seperti latihan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) adakah hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung? 2) adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung? 3) adakah hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung? 4) adakah hubungan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung?

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, dimana suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP 2 Kepung yang berjumlah 91 siswa, dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung, dengan nilai $r_{hitung} 0,558 > 0,288 r_{tabel}$ 2) ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung, nilai $r_{hitung} 0,753 > 0,288 r_{tabel}$ 3) ada hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung, nilai $r_{hitung} 0,547 > 0,288 r_{tabel}$ 4) ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung nilai $F_{hitung} 26,359 > 2,822 F_{tabel}$.

Berdasarkan simpulan baha ada hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung, dengan hubungan yang dominan dengan kemampuan menggiring bola adalah kecepatan. Dengan demikian direkomendasikan kepada guru olahraga khususnya sepakbola untuk memperhatikan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dalam meningkatkan keterampilan menggring bola.

KATA KUNCI : kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring.

I. LATAR BELAKANG

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama sangatlah penting sebagai dasar pendidikan anak ke tingkat yang lebih tinggi. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penerapan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri.

Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan. Permainan sepakbola menurut Mukholid (2007: 2) adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Namun untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan lapangan tertutup (*in door*). Dalam permainan sepakbola modern, dimana pertarungan seorang lawan seorang adalah sangat penting, maka kemahiran membawa bola merupakan tuntutan utama adalah taktik perorangan. Hal ini berkenaan dengan pembelajaran teknik dasar menggiring bola pada permainan sepakbola. Selain skill atau keterampilan, kelincahan juga merupakan hal yang sangat penting dalam bermain sepakbola karena olahraga ini menuntut kelincahan dan kecepatan dari setiap pemain. Pemain juga akan kesulitan meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain sepakbola kalau tidak didukung dengan kelincahan. Pada proses pembelajaran teknik dasar tersebut, guru seringkali menggunakan metode dan strategi konvensional.

Hal ini berakibat proses pembelajaran menjadi melelahkan dan membosankan tidak ada hal yang menantang dan baru diperoleh siswa. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat bergerak (*dynamic balance*) (Widiastuti, 2015:161).

Kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, reaksi, *endurance* sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain

sepakbola dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola.

Melalui hasil observasi peneliti selama di SMP Negeri 2 Kepung bersama guru penjas kes di sana, kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di kelas VII masih kurang baik. Hal ini terlihat pada saat menggiring bola masih banyak pemain yang tidak dapat menggiring bola dengan baik. Dimana saat berhadapan dengan lawan sangat mudah sekali bola diambil lawan. Selain itu dalam pengajaran olah raga guru kurang memperhatikan latihan kondisi fisik siswa, guru cenderung mengajarkan teknik dasar bola. Padahal kondisi fisik yang baik dapat memberikan sumbangan cukup besar memiliki kecakapan bermain sepakbola. Seperti latihan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Scheunemann dalam Kurniawan (2016:382) yang menyatakan bahwa teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang

prima. Artinya seorang pemain sepakbola selain mempunyai teknik yang bagus juga harus mempunyai fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dan prima diperlukan untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988: 216). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Doni Kurniawan (2016) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Dimana untuk dapat menggiring bola dengan baik sangat dibutuhkan kecepatan karena dengan adanya kecepatan pada saat menggiring bola pemain akan memiliki kesempatan lebih besar untuk memasuki daerah lawan dengan membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan

Hasil penelitian Bayu Pratama Indra Sakti (2017) juga mengungkapkan kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Dimana kelincahan adalah kemampuan seorang berlari dan bergerak sambil merubah arah dengan kecepatan dan efektif, sambil berlari atau bergerak menggunakan kecepatan penuh (Fenanlampir dan Muhyi, 2015: 151).

Dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dengan cepat dan dapat menghindari dari lawan serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya untuk membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan.

Selain kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola keseimbangan juga memiliki peran penting. Menurut Widiastuti (2015:161) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat bergerak (*dynamic balance*). Kemampuan mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, telinga (rumah siput). Keseimbangan juga penting dalam berlari, karena dengan adanya keseimbangan kaki yang baik maka dalam melakukan gerakan lari dapat dilakukan dengan sempurna, sehingga dapat memberikan bantuan menggerakkan seluruh tenaga badan sekuat-kuatnya dalam menggiring bola. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Mappaompo (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan,

kelincahan dan keseimbangan dengan ketrampilan menggiring bola pada siswa SMP 2 Kepung

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah ketrampilan menggiring bola dan variabel bebas adalah kecepatan, kelincahan dan keseimbangan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena ada penelitian berupaa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono (2013: 23). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP 2 Kepung yang berjumlah 91 siswa. Berdasarkan populasi yang ada diatas maka jumlah sampel dihitung sebagai berikut

$$\begin{aligned} s &= \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q} \\ &= \frac{3,841 \cdot 91 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,10^2(91-1) + 3,841 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \\ &= \frac{87,38}{0,9 + 0,96} \\ &= \frac{87,38}{1,86} \\ &= 46,97 \text{ dibulatkan} \\ &47 \text{ responden} \end{aligned}$$

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan cara memilih satu kelas dari enam kelas VII diambil tiga kelas secara random, yaitu dengan cara mengundinya. Tiga kelas yang terpilih adalah kelas VII A, B, dan F, kemudian dari tiga kelas yang terpilih diambil semua siswa putra yaitu sebanyak 47 siswa

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam suatu tes yang digunakan menggali data. Instrumen dalam penelitian ini ada empat yaitu lari *Sprin* 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, *Bass Test* untuk mengukur keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola.

Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product moment*, sebelum melakukan analisis korelasi *product moment* terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan linieritas. Dari hasil pengujian menunjukkan data berdistribusi normal, dan linier.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi kecepatan dengan keterampilan menggiring, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,558 > 0,288 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1

diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra SMP 2 Kepung

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir dan Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C,V, Tambak Kusumah.
- Kurniawan, Nurrohmah, dan Paulina. 2016. *Hubungan antara Kecepatan Lari dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak pada Siswa usia 13 – 14 Tahun SSB Unibrow 82 Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani. 26(2). 381 – 397.
- Mappaompo, Muhammad Adam. 2012. *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan, dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Tim Gelora Kabupaten Sijai*. Jurnal ILARA. 3(2). 86 – 96.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira : Surakarta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali