

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN,
DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA
SSB JOYOBOYO PAMENANG PAGU KABUPATEN
KEDIRI USIA 13-15 TAHUN**

***RELATIONSHIP BETWEEN THE STRENGTH OF THE MUSCLE OF BANKS,
BALANCE, AND SURFACE WITH THE SPEED OF FLINGING THE BALL
SSB JOYOBOYO PAMENANG PAGU DISTRICT
KEDIRI AGES 13-15 YEARS***



Disusun oleh:

IVAN BAKTI SOSIAWAN
NPM : 14.1.01.09.0252

Dibimbing Oleh:

1. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
2. Mokhammad Firdaus, M.Or.

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 saya:

Nama : IVAN BAKTI SOSIAWAN
NPM : 14.1.01.09.0252
Telepon/HP : 085852586083
Alamat Surel : ivanbaktisosiawan@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAL, KESEIMBANGAN, DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA SSB JOYOBOYO PAMENANG PAGU KABUPATEN KEDIRI USIA 13-15 TAHUN

Fakultas – Program Studi : FKIP/ PENJASKESREK

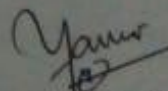

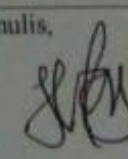
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl. K. 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 6 Januari 2019
Pembimbing I,  <u>Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd</u> NIDN. 0718019003	Pembimbing II,  <u>Mokhammad Firdaus, M.Or.</u> NIDN. 0713018804	Penulis,  <u>Ivan Bakti Sosiawan</u> NPM: 14.1.01.09.0411

Ivan Bakti Sosiawan | 14.1.01.09.0252
FKIP – PENJASKESREK

simki.unpkediri.ac.id

|| 1 ||

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN,
DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA
SSB JOYOBOYO PAMENANG PAGU KABUPATEN
KEDIRI USIA 13-15 TAHUN**

IVAN BAKTI SOSIAWAN

NPM: 14.1.01.09.0252

FKIP-PENJASKESREK

ivanbaktisosiawan@gmail.com

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.¹ dan Mokhammad Firdaus, M.Or.²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan observasi awal ditemukan permasalahan bahwa penyebab perbedaan dan kurang maksimalnya kecepatan menggiring bola pada masing-masing pemain yaitu, karena saat menggiring bola tidak serius, pemain asal-asalan saat menggiring bola, pemain banyak yang mengabaikan tentang pentingnya dasar menggiring bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri?

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasional. populasi penelitian ini adalah SSB Joyoboyo usia 13-15 tahun yang berjumlah 30 anak. Sampel dari penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Joyoboyo usia 13-15 tahun yang berjumlah 30 anak dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: “Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-F pada F_{tabel} dengan df $(30-1 = 29)$ diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,93 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 7,489 > F_{tabel} = 2,93$ dengan sig. $0,001 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam program latihan sepakbola tentunya yang berkaitan dengan teknik menggiring bola dengan ditunjang dari berbagai dari berbagai unsur yang mendukung diantaranya kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan karena kondisi fisik yang baik atlet dapat mencapai prestasi yang bisa membanggakan jika memiliki kondisi fisik yang baik

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan.

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, permainan sepak bola sekarang ini telah melewati proses perkembangan yang menarik baik dari segi teknik, taktik, peraturan, maupun sistem pertandingan yang berlaku. Perubahan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepak bola modern yang disenangi dan digemari oleh orang tua, muda, anak-anak laki-laki bahkan wanita. Kenyataan yang dapat dilihat, yaitu dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada saat ini dan banyak berpengaruh pada perkembangan sepakbola.

SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri merupakan salah satu SSB yang peduli dengan pembinaan para calon pemain sepak bola yang nantinya menjadi sebuah permata di masa mendatang yang akan membawa nama Indonesia, SSB ini merupakan tempat yang pas untuk mengembangkan skill bermain bola dimana SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri selalu menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar bermain bola yang meliputi *dribble*, *shooting*, *heading*, *passing*, kontrol bola, dan

gerak tipu. Karena SSB ini berlatih minimal sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi latihan mulai dari 90 menit sampai 120 menit. SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri berdiri pada tahun 1979, sekarang ini SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri diketuai oleh bapak Surani yang merupakan mantan pemain dari Persedikab Kediri.

Dari semua teknik dasar sepak bola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang di gunakan dalam permainan, maka perlu dikuasai pemain sepak bola khususnya bagi pemain sekolah sepak bola SSB Joyoboyo, karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepak bola. Menggiring bola dalam permainan sepak bola ada 3 jenis yaitu: 1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2. Menggiring bola dengan menggunakan bagian luar, 3. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang benar, pemain juga

harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepak bola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepak bola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu

kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepak bola saat menggiring bola. Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain sepak bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri untuk mendukung kemampuan dalam menggiring bola adalah kelincahan. Menurut Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati. Hal ini terbukti dari antusiasme para pemain mengikuti latihan di SSB Joyoboyo. Namun pemain yang mengikuti latihan tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Sedangkan pemberian tes *dribbling* juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahui seberapa besar tingkat kelincahan pemain terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Maka dari itu untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan peneliti selama 3 kali dengan alokasi waktu 2 jam dalam 1 minggu di SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri, bahwa masih terdapat kurangnya penerapan teknik dasar dalam menggiring bola. Hal tersebut terlihat pada masing-masing pemain pada saat menggiring bola tidak serius, pemain asal-asalan saat menggiring bola, pemain banyak yang mengabaikan tentang pentingnya dasar menggiring bola. Padahal keterampilan dasar yang baik, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*) sangat diperlukan dalam permainan sepakbola.

Dari hasil observasi awal inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih jauh kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain dengan melakukan tes pengukuran kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Kelincahan, dengan Kecepatan Menggiring Bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri Usia 13-15 Tahun.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian menggunakan pendekatan kolerasional bertujuan untuk mencari hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri usia 13-15 tahun. Populasi penelitian ini adalah SSB Joyoboyo usia 10-15 tahun yang berjumlah 57 anak. Sampel dari penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Joyoboyo usia 13-15 tahun yang berjumlah 30 anak. Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Yulianan dan Putra, 2017:9). Penelitian ini dilakukan pada pemain SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri dan untuk melakukan penelitian ini di Jalan Supriyadi No.128 di lapangan Pamenang Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, karena tes adalah instrumen pengukur atau alat. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda uji-r dan uji-F.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri.

Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,383$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N=30$ sebesar 0,361. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,037 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Dengan demikian bahwa kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung kemampuan otot tungkai dalam mengatasi suatu beban guna mencetak olahragawan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini dikarenakan dengan kekuatan otot tungkai dapat bermanfaat guna meningkatkan kemampuan jaringan ototnya, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cedera pada otot dan membantu mempelajari atau penguasaan teknik. Sehingga kekuatan otot tungkai yang baik mampu memperoleh hasil yang maksimal terhadap keberhasilan ketrampilan menggiring bola.

2. Ada hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri.

Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,367$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N=30$ sebesar 0,361. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,046 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Dengan demikian bahwa keseimbangan diperlukan guna mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien. Dalam hal ini keseimbangan digunakan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan berperan membantu dalam menyempurnakan gerak, pergerakan dalam menggiring bola tentunya kondisi tubuh dalam keadaan labil atau perpindahan titik berat badan setiap gerakan. Arah tujuan keseimbangan adalah upaya dalam mempertahankan posisi badan baik dalam keadaan bergerak maupun tidak bergerak. Artinya dalam permainan sepakbola yang

cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik.

3. Ada hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri.

Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,437$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N=30$ sebesar 0,361. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,016 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Dengan demikian bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga dipergunakan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan, menyerang untuk menciptakan gol, manufer cepat dan mengubah arah pergerakan dengan sigap dan cepat.

4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri.

Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis uji-F pada F_{tabel} dengan df $(30-1 = 29)$ diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,93 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 7,489 > F_{tabel} = 2,93$ dengan sig. $0,001 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola. Semakin baik kondisi fisik seperti kekuatan, keseimbangan dan kelincahan seorang pemain maka semakin

baik pula kemampuan dalam menggiring bola.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Hendro Wibowo (2014) dan Riyan Ardoni (2014), bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize.
- _____. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Yuliawan, D., & Putra, R. P. 2017. *Statistika Dasar*. Yogyakarta.
- Hendro Wibowo. 2014. *Sumbangan Kecepatan, Kelentukan, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Diponegoro Sleman*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
- Riyan Ardoni. 2014. *Hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola siswa putra 8 SMP Abadi Perkasa PT Indolampung Perkasa Tulang Bawang*. Skripsi. Lampung: FKIP UL.