

ARTIKEL

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI
DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMK MUHAMMADIYAH 2 KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**



Oleh:

YUNIAR DWI KURNIAWAN

14.1.01.09.0281

Dibimbing oleh :

- 1. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd**
- 2. M. Anis Zawawi, M.Or**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2019

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

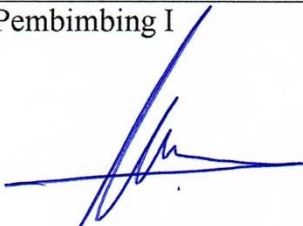


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yuniar Dwi Kurniawan
NPM : 14.1.01.09.0281
Telepon/HP : 085736961793
Alamat Surel (Email) : kurniawanyuniar56@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan K.H. Achmad Dahlan 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, 06 Januari 2019
 Dr. Hendra Mashuri, M.Pd NIDN. 0730108801	 M. Anis Zawawi, M.Or NIDN. 0730048903	 Yuniar Dwi Kurniawan NPM. 14.1.01.09.0281

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI
DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMK MUHAMMADIYAH 2 KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**

Yuniar Dwi Kurniawan

14.1.01.09.0281

FKIP - PENJASKESREK

Email: kurniawanyuniar56@gmail.com

Dr. Hendra Mashuri, M.Pd¹ dan M. Anis Zawawi, M.Or²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri yang berjumlah 17 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *leg dynamometer*, *soccer wall volley test*, *dogging run test* dan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment pearson*.

Hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,932 > r_{tabel} = 0,482$ ($p = 0,05$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,823 > r_{tabel} = 0,482$ ($p = 0,05$). (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,928 > r_{tabel} = 0,482$ ($p = 0,05$). (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-F pada F_{tabel} dengan df (13 diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 3,411) (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 34,295 > F_{tabel} = 3,411$ (dengan signifikan $0,000 < 0,05$).

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri tahun pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci : kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, kelincahan, menggiring bola

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Teknik dasar dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai diantaranya mengumpan bola, mengontrol bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan menembak bola. Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting. Secara khusus, teknik menggiring bola (*dribbling*) memiliki peranan penting terhadap permainan sepak bola. Menurut Mielke (2007:1) “*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepak bola adalah menggiring bola. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang benar, siswa juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988 : 57). Kemampuan

menggiring seorang siswa tidak hanya mengandalkan *skill* saja, tetapi ada hal yang tidak kalah pentingnya untuk memperoleh hasil menggiring yang maksimal diantaranya : 1) kelincahan, 2) koordinasi gerak (Kosasih, Ramadi, dan Juita, 2016).

Agar dapat melakukan gerakakan *dribble* dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula. Adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kelincahan. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan (Fajri, 2016). Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dalam aktifitas olahraga. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan bola, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban tubuh dalam waktu tertentu.

Koordinasi diperlukan di semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepak bola. Koordinasi mata kaki akan mendukung seseorang melakukan gerakan yang cepat dan akan sigap lagi dalam melakukan gerakan-gerakan yang sukar dibaca oleh pemain lawan, terutama ketika menggiring bola (Supriadi, 2015). Kelincahan adalah kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat (Kosasih, Ramadi, dan juita, 2016). Kelincahan juga dibutuhkan dalam menggiring bola untuk melewati lawan dan menyerang untuk menciptakan gol yang akan membawa pada kemenangan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang di SMK Muhammadiyah 2 Kediri yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah sepak bola. Peneliti melakukan

observasi di SMK Muhammadiyah 2 Kediri pada waktu melaksanakan pembelajaran PPL pada tanggal 21 Agustus 2017, dari hasil observasi awal siswa pada saat melakukan teknik dasar sepak bola khususnya teknik menggiring bola sudah cukup baik. Tetapi ada juga siswa yang terlihat ketika menggiring bola seringkali bola lepas dari penguasaan, bola jauh dari kaki dan mudah direbut lawan.

Berdasarkan uraian di atas, untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan teknik menggiring bola maka diajukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019”

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Menurut Yuliawan dan Putra (2017: 47) “Korelasi merupakan teknik statistik untuk menguji ada dan tidaknya hubungan suatu variabel serta arah hubungan

dari dua variabel atau lebih”. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari empat variabel, tiga variabel bebas yaitu : kekuatan otot tungkai (X1), koordinasi mata kaki (X2), dan kelincahan (X3). Serta variabel terikatnya adalah menggiring bola (Y).

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka, bukan pernyataan (kualitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi. Menurut Arikunto (2013: 313) “Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungannya”. Penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan variabel bebas dan terikat. Variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelincahan. Variabel terikatnya menggiring bola.

Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK Muhammadiyah 2 sebanyak 17 siswa. Dalam. Menurut Arikunto (2010: 112) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah populasi lebih besar dari 100 dapat diambil sampel antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini, seluruh jumlah populasi yang berjumlah 17 yang dipilih menjadi sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *sampling jenuh*. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013: 124).

Instrumen untuk pengumpulan data meliputi unsur-unsur fungsi motorik yang diambil dari tes kesegaran jasmani. Tes-tes tersebut terdiri dari (1) Tes Kekuatan Otot Tungkai (2) Tes Koordinasi Mata Kaki (3) Tes Kelincahan (4) Tes Menggiring Bola. Pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer* yang dilakukan sebanyak tiga kali dan diambil hasil

terbaiknya, sedangkan pengukuran koordinasi mata kaki menggunakan *soccer wall volley test*, serta untuk mengukur kelincihan menggunakan tes *dogging run* dan keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata, kaki dan kelincihan terhadap keterampilan menggiring bola maka peneliti menggunakan teknik statistik analisis korelasi. Sebelum melakukan analisis korelasi terlebih dahulu data harus uji menggunakan uji normalitas, homogenitas dan linieritas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri, berikut hasil data :

1. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil tes pengukuran kekuatan otot tungkai diperoleh nilai rata-rata kekuatan otot tungkai dari sebanyak 17 siswa adalah sebesar 121,11 dengan standar deviasi sebesar 13,18. Sedangkan nilai minimum adalah 100 dan maksimum sebesar 140.

Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,932 > 0,482 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.

2. Koordinasi Mata Kaki

Hasil tes pengukuran koordinasi mata kaki diperoleh nilai rata-rata dari sebanyak 17 siswa adalah sebesar 32,76 dengan standar deviasi sebesar 2,53. Sedangkan nilai minimum adalah 29 dan maksimum sebesar 37. Berdasarkan hasil uji korelasi koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,823 > 0,482 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima.

3. Kelincihan

Hasil tes pengukuran kelincihan diperoleh nilai rata-rata dari sebanyak 17 siswa adalah sebesar 14,43 dengan standar deviasi sebesar 0,38. Sedangkan nilai minimum adalah 15,06 dan maksimum sebesar 13,86. Berdasarkan hasil uji korelasi kelincihan dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai

signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,928 > 0,482 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima.

4. Ketrampilan Menggiring Bola

Hasil tes pengukuran ketrampilan menggiring bola diperoleh nilai rata-rata dari sebanyak 17 siswa adalah sebesar 20,74 dengan standar deviasi sebesar 0,74. Sedangkan nilai minimum adalah 22,06 dan maksimum sebesar 19,66. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelicahan dengan variabel hasil keterampilan menggiring bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 34,295 > 3,411 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_4 diterima.

B. Kesimpulan

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri.
2. Ada hubungan koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola

SMK Muhammadiyah 2 Kediri.

3. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelicahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fajri, M. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Daar El Salam*, (Online), 2, tersedia: <http://www.stkippgribl.ac.id>, diunduh 28 november 2018.
- Kosasih, A; Ramadi, & Juita, A. 2016. *Hubungan Kelinchan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Tim*

SMAN 3 Singingi Hilir Kabupaten
Kuantan Singingi. (Online),
tersedia: <https://jom.unri.ac.id>.
diunduh 27 november 2018.

Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar sepakbola*.
Bandung: Pakar Raya.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik
Dalam Olahraga*. Jakarta:
Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Supriadi, A. 2015. Hubungan Koordinasi
mata kaki Terhadap Keterampilan
Menggiring Bola Pada Permainan
Sepak Bola. *Jurnal Ilmu
Keolahragaan*, 14 (1) : 1-14.

Yuliawan, D dan Putra, P, R. 2017.
Statistika Dasar. Yogyakarta:
Buku Ajar Penjaskesrek FKIP UN
PGRI Kediri.