

## ARTIKEL

# HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING DAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA SISWA EXTRAKURIKULER FUTSAL SMA PGRI 2 JOMBANG



Oleh:

**ALFAN AGUS PRASETYO**  
**NPM : 14.1.01.09.0295**

**Dibimbing oleh :**

1. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
2. Irwan Setiawan, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
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 : Alfian Agus Prasetyo  
NPM : 14.1.01.09.0295  
Telepon/HP : 081252267308  
Alamat Surel (Email) : prassfanalfan@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot  
Tungkai Dan Dengan Kemampuan Menggiring Dan  
Ketepatan *Shooting* Pada Siswa Extrakurikuler Futsal  
SMA PGRI 2 Jombang  
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, 24 Juli 2019
Pembimbing I  <u>Nur Ahmad Muharram, M.Or.</u> NIDN. 0703098802	Pembimbing II  <u>Irwan Setiawan, M.Pd</u> NIDN. 0716028902	Penulis,  <u>Alfian Agus Prasetyo</u> NPM. 14.1.01.09.0295

## HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING DAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA SISWA EXTRAKURIKULER FUTSAL SMA PGRI 2 JOMBANG

Alfan Agus Prasetyo

14.1.01.09.0295

FKIP – PENJASKESREK

Nur Ahmad Muharram, M.Or dan Irwan Setiawan, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar dalam permainan sepakbola menggiring dan mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. Oleh karena itu teknik dasar menggiring bola dan *shooting* sangatlah penting untuk dikuasai oleh pemain. Agar dapat melakukan menggiring bola dan *shooting* dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula, seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai, karena dalam menggiring dan *shooting* peranan kaki sangatlah dominan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) adakah hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*? 2) adakah hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*? 3) adakah hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*? 4) adakah hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*? 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 ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Jombang yang berjumlah 25 siswa, dengan menggunakan teknik sampling jenuh maka jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. 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 kecepatan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* 2) ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* 3) ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*? 4) ada hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih ekstrakurikuler khususnya futsal untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* dengan memperhatikan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai.

**KATA KUNCI** : kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting*.

## I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan. Olahraga digemari oleh banyak orang sebagai pelaku maupun penggemar saja dengan olahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pembawaan pribadi, fisik dan mental untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta berharga untuk sesamanya berkaitan dengan ini pemerintah menggariskan dalam undang-undang No. 3 pasal 4 (2008:8) tentang system keolahragaan nasional yang dinyatakan sebagai berikut “keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempercepat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa”

Pendidikan Jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Melalui Pendidikan Jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesanpribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan

memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga, (Adang Suherman, 1999/2000: 1).

Kegiatan ekstrakurikuler lebih bersifat sebagai kegiatan penunjang untuk mencapai program kegiatan kurikuler serta untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas. Kegiatan ekstrakurikuler sifatnya juga lebih luwes dan tidak terlalu mengikat. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan lebih bergantung pada minat siswa, bakat yang dimiliki dan juga hobi yang digemari dan kebutuhan siswa itu sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler setiap masing-masing sekolah pun berbeda-beda satu sama lain menyesuaikan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tersebut.

Oleh sebab itu semua pemain diwajibkan memiliki teknik tendangan yang baik karena olahraga merupakan aktivitas yang bersifat multidimensional sehingga

banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Kekuatan dalam menendang bola juga dirasa belum maksimal dan kelincahan dalam menggiring bola tidak maksimal sehingga pemain belum bisa melewati pemain bertahan lawan. Pada saat permainan sedikit lemah pada saat perpindahan dari menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) sering kali terlambat untuk turun dan terlihat kepayahan. Salah satu komponen yang dominan dalam futsal yaitu kecepatan, kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain dengan waktu yang singkat, maka perpindahan posisi pemain yang cepat dan dinamis mengharuskan pemain memiliki kecepatan yang baik.

Menurut Charlim, dkk (2011:4) futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (*ruangan*) dari bahasa Spanyol atau *fitebol* (Portugal/brazil) dan *salon* (Prancis) olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siapmenerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan sempit permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama dengan pemain, dan kekompakan tim.

Salah satu gerakan yang paling diperlukan dalam futsal adalah menggiring dan *shooting*. Penguasaan pola gerak dominan merupakan syarat mutlak guna

terbentuknya keterampilan khas dalam suatu cabang olahraga, termasuk cabang olahraga futsal. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Didalam bermain futsal terdapat teknik yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap pemain yaitu menggiring bola. Banyak hal yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola (*dribbling*) dengan baik, salah satunya yaitu kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988:21).

Selain kecepatan, menggiring bola (*dribbling*) juga memerlukan sebuah kelincahan. Menurut Ismaryati (2006:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian - bagianya. Kelincahan juga

diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Namun keadaan yang ada pada peserta ekstrakurikuler masih memerlukan banyak latihan agar dapat memiliki kelincahan yang baik.

Kekuatan otot tungkai sangat penting dalam permainan sepakbola. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. 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).

Di Jombang tepatnya di SMA PGRI 2 JOMBANG memiliki tim futsal yang cukup hebat. Meskipun pelatih tim futsal ini belum memiliki lisensi yang resmi namun tim futsal ini sudah cukup banyak

menjuarai di kompetisi-kompetisi futsal antar pelajar SMA Sederajat. Salah satunya adalah juara 1 antar pelajar Jombang 2017, juara 2 antar pelajar Jombang 2018, dan juara 1 diSTIKIP Jombang 2018. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik di SMK PGRI 2 JOMBANG peneliti ingin mengetahui adakah hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI 2 JOMBANG.

Dalam permainan futsal juga harus dibutuhkan fisik yang prima karena olahraga ini sangat menguras tenaga, tapi kalau kita melakukan dengan rasa cinta dan rasa senang pasti semua akan terasa biasa saja. Berdasarkan kondisi empiris ini, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Menggiring Dan Ketepatan *Shooting* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA PGRI 2 JOMBANG”

## II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* bola dan variabel bebas

adalah kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Jombang yang berjumlah 25 siswa. Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dikarenakan kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:85)

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam suatu tes yang digunakan menggali data (Arikunto, 2014: 67). Instrumen dalam penelitian ini ada empat yaitu lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Dodging Run Test* untuk mengukur kelincahan, *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, dan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting*.

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 homogenitas. Dari hasil pengujian menunjukkan data berdistribusi normal, dan homogen

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,777 > 0,404 r_{tabel}$ , dan uji korelasi kecepatan dengan ketepatan *shooting* diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,706 > 0,404 r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 JOMBANG
2. Berdasarkan hasil uji korelasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,786 > 0,404 r_{tabel}$ , dan uji korelasi kelincahan dengan ketepatan *shooting* diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,612 > 0,404 r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_2$

diterima. Hal ini berarti hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 JOMBANG

3. Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,786 > 0,404 r_{tabel}$ , dan uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,612 > 0,404 r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_3$  diterima. Hal ini berarti hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 JOMBANG
4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $F_{hitung} 20,942 > 3,072 F_{tabel}$ , dan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketepatan *shooting* maka  $H_0$  ditolak  $H_4$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai

dan dengan kemampuan menggiring dan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 JOMBANG

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Adang, Suherman, 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Charlim, Toho dan Lutan, Rusli. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta