

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA
SEKOLAH SEPAKBOLA TALANG FOOTBALL CLUB
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**YOGA AMARTA
NIM. 02920**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (*DRIBLING*) PADA SEKOLAH SEPAKBOLA TALANG FOOTBALL CLUB KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Yoga Amarta
NIM : 02920
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



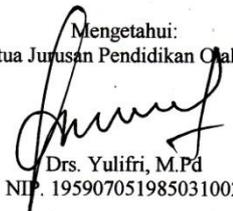
Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (*DRIBLING*) PADA SEKOLAH SEPAKBOLA TALANG FOOTBALL CLUB KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Yoga Amarta
NIM : 02920
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



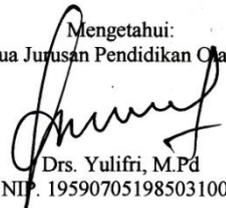
Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

ABSTRAK

Yoga Amarta, (02920): Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada sekolah sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club yang berusia 14-16 tahun dan jumlahnya yaitu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer*, dan untuk mengukur kelincahan menggunakan *dodging run test*. Sedangkan keterampilan menggiring bola menggunakan tes keterampilan menggiring. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan, karena ditemukan $r_{hitung} 0,456 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,17 > t_{tabel} 1,73$, variabel kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan, karena ditemukan $r_{hitung} 0,569 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,94 > t_{tabel} 1,73$ $\alpha = 0.05$. Sedangkan variabel kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,694 > r_{tabel} 0,444$ dan $F_{hitung} = 7,90 > F_{tabel} 3,47$ $\alpha = 0.05$

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada sekolah sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP dan selaku tim pengujji.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua Orang Tua tercinta dan sanak-Famili yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Kakak-Kakak tercinta yang Telah memberikan motivasi yang tak ternilai.
7. Pihak sekolah sekolah sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Keterampilan Menggiring Bola.....	12
3. Kekuatan Otot Tungkai	16
4. Kelincahan	20
5. Peranan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	28

F. Instrument Penelitian	28
G. Teknik Analisa Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Data Variabel Kekuatan Otot Tungkai	35
2. Kelincahan	33
3. Keterampilan Menggiring Bola.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	40
C. Uji Hipotesis	41
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Tungkai.....	35
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	37
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola	39
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	41
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	42
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	43
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 ... Secara bersama-sama terhadap Y	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepakbola	10
2. Menggiring bola dengan dengan kaki bagian dalam	14
3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar	15
4. Kerangka Konseptual	26
5. <i>Alat Leg Dinamometer</i>	29
6. Lintasan pelaksanaan <i>dodging run test</i>	30
7. Diagram lapangan tes menggiring bola	32
8. Histogram Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	36
9. Histogram Frekuensi Kelincahan.....	38
10. Histogram Keterampilan Menggiring Bola	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian.....	56
2. Uji Normalitas Variabel Kekuatan Otot Tungkai.....	57
3. Uji Normalitas Variabel Kelincahan	58
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	59
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	60
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y.....	61
7. Korelasi Ganda.....	63
8. Dokumentasi Penelitian.....	64
9. Tabel Luas Standar Normal.....	67
10. Tabel Uji Lilliefors	68
11. Tabel Nilai r Product Moment	69
12. Tabel Nilai Distribusi T.....	70
13. Tabel Nilai Distribusi F.....	71
14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	72
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Talang Football Club Kabupaten Sijunjung	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu kegiatan yang sangat penting dalam usaha membina kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia arti yang sangat penting, hal ini tercantum dalam undang-undang republik Indonesia no.3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga yang merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Usaha yang sedang dan terus dilakukan Indonesia adalah mengadakan pertandingan-pertandingan mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional, mengrimkan atlet untuk ikut olahraga dalam kejuaraan-kejuaraan yang berlangsung di luar negeri seperti seagames, asian games dan olimpiade.

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan

mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola (SSB), salah

satunya adalah berdirinya Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung tepatnya di Nagari Sungai Lansek, Sekolah Sepakbola Talang Football Club ini berdiri pada tanggal 9 September 2008.

Sekolah Sepakbola Talang Football Club hanya memiliki 2 tenaga pelatih yaitu Deki Saputra dan Peki Saputra, dengan jumlah siswa 61 orang. Siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu kelompok umur 10-11 tahun kebawah, kelompok umur 12-13 tahun, dan kelompok umur 14-16. Sekolah Sepakbola Talang Football Club adalah suatu lembaga yang memiliki tujuan untuk pengajaran dan latihan sepakbola. Siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club adalah pemain yang mengikuti pendidikan sepakbola berusia dibawah 16 tahun. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan menurut Sukatamsi (1984:11) "haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara".

Menurut A. Sarumpaet (1992:17). "Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola". Dalam permainan sepakbola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut tim sepakbola FIK UNP (2010:138) menyatakan bahwa:

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung beberapa tujuan dari menggiring bola antara lain : 1) untuk daerah permainan , 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka , 4) untuk memperlambat permainan.

Menurut Iwan Setiawan (1991: 110) “Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, power, kelentukan”. Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya, di samping penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh unsur-unsur kondisi fisik. Diantara unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat, koordinasi gerakan, daya tahan, keseimbangan dan kelentukan tubuh.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan dilapangan, dan informasi dari pelatih sepakbola pada Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung, ternyata keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) belum begitu baik atau masih rendah . Hal ini terlihat dari penguasaan bola sering tidak dapat dilakukan dengan baik, sehingga bola sering dirampas oleh lawan, teruma pada saat membawa bola dengan tujuan melewati lawan, begitu juga pada saat membawa bola dengan cepat ke arah pertahanan gawang lawan dengan tujuan membantu penyerangan untuk menciptakan gol, sering serangannya dipatahkan oleh lawan.

Melihat kenyataan ini, penulis beranggapan bahwa keterampilan menggiring bola yang dilakukan siswa, pada saat latihan dan bermain mungkin disebabkan oleh kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang belum baik. Artinya dua variabel yang penulis anggap dominan yang mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola adalah kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Sedangkan kelincahan kemampuan seseorang merubah arah atau posisi, dan kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan, khususnya merubah posisi tubuh dalam bergerak pada saat memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain dalam situasi bermain.

Dengan demikian pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang keterampilan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa pada Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung. Dengan suatu harapan dapat membuktikan dugaan penulis tentang rendahnya keterampilan menggiring bola yang dilakukan siswa tersebut ada hubungannya dengan kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan alasan pemilihan judul bahwa untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang baik maka identifikasi masalahnya yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kelentukan tubuh
3. Kelincahan
4. Koordinasi gerakan
5. Daya ledak otot tungkai
6. Keseimbangan
7. Kecepatan
8. Penguasaan teknik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalahnya yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung.
2. Hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung.

3. Hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincihan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Talang Football Club Kabupaten Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pembina sepakbola sebagai bahan masukan perkembangan olahraga sepakbola di Kabupaten Sijunjung.
5. Pelatih sepakbola pada Sekolah Sepakbola Talang Football Club sebagai bahan masukan dalam melatih agar kemampuan teknik bermain sepakbola dapat ditingkatkan.
6. Pengurus cabang sepakbola Kabupaten Sijunjung sebagai bahan acuan dalam meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola.
7. Atlet cabang sepakbola sebagai bahan masukan dalam bermain sepakbola secara terampil.