HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA AL KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

(Skripsi)

Oleh
ARDIAN SANJAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA AL KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

ARDIAN SANJAYA

Masalah dalam penelitian ini adalah masih lemahnya kekuatan otot tungkai dan kecepatan dalam melakukan gerakan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA al kautsar bandar lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Korelasional. Popolasi dan Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa ektrakurikuler yang ada di SMA Al Kautsar. Instrumen yang digunakan untuk tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer,* untuk tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 40 *yard*, dan menggiring bola menggunakan "*soccer dribble test*". Selanjutnya data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil perhitungan uji korelasi variabel kekuatan otot tungkai (X_1) dengan menggiring bola (Y) diperoleh r_{x1y}= 0,552 tergolong cukup kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung} (0,552) > r_{tabel} (0,444) maka yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola. Hasil perhitungan antara kecepatan (X_2) dengan menggiring bola (Y) diperoleh r_{x2y}= 0,483 tergolong cukup kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung} (0.552 > r_{tabel}(0,444) maka yang berarti ada hubungan antara kecepatan dengan hasil menggiring bola. Hasil perhitungan analisis korelasi ganda dengan uji F menunjukan konsultasi antara F_{hitung}=7.7136 > 3,59 dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ke dua variabel bebas mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil menggiring bola.

Kata kunci : kecepatan, kekuatan, menggiring bola

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

ARDIAN SANJAYA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

Judul Skripsi	:	**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017**
Nama Mahasiswa	:	Ardian Sanjaya
No. Pokok Mahasiswa	:	1213051007
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198503 1 001

Drs. Wiyono, M.Pd.
NIP 19570111 198303 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Suranto, M.Kes.** .....

Sekretaris : **Drs. Wiyono, M.Pd.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **28 April 2017**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ardian Sanjaya
NPM	: 1213051007
Tempat tanggal lahir	: Bandar Lampung, 18 Desember 1992
Alamat	: Jl. Hi. Komarudin Gg.Hi Ismail II No.71 Rajabasa Raya Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul " **Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017** " adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, Mei 2017

Ardian Sanjaya

RIWAYAT HIDUP

Ardian sanjaya lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 18 Desember 1992, sebagai anak ketiga dari lima bersaudara, Merupakan anak dari pasangan Bapak Anzor S.H dan Ibu Betty Marwini.

Pendidikan Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SDN 3 Rajabasa Raya Bandar Lampung tahun 2004, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tahun 2007, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) di SMK 2 Mei Bandar Lampung pada tahun 2010.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Penjaskesrek Unila melalui jalur SNMPTN.

MOTTO

“Dan boleh jadi kamu membenci sesuatu tetapi ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu tetapi ia buruk bagimu ,Dan allah mengetahui dan kamu tidak mengetahui “

(Q.S. Al-Baqarah : 216)

Cobalah untuk tidak menjadi seseorang yang SUKSES ,tapi jadilah seseorang yang BERNILAI

(Aalbert Einsten)

Hidup itu indah bila kita mensyukurinya

(penulis)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kupersembahkan sebagai wujud rasa sayang dan tanggung jawabku kepada :

Bapak dan Ibu yang sangat ku sayangi yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan untuk kebaikan dan keberhasilanku menuju manusia yang berakhlak, berbudipekerti luhur, dan berguna untuk orang lain. Semoga di masa depan kelak perjuangan kalian tidak sia-sia dengan kuwujudkan segala harapan kalian wahai Bapak dan Ibuku. Universitas Lampung kampusku tercinta yang telah memberikan begitu banyak pengalaman dan pendidikan. Semoga kelak ilmu yang telahku peroleh dapat berguna bagi masyarakat sekelilingku.

Almamater tercinta.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar lampung tahun ajaran 2016/2017” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan, petunjuk, bantuan, nasehat, saran, dan perhatian dari berbagai pihak, untuk kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga sebagai pembahas atas kritik dan sarannya serta memberikan banyak masukan dan pengarahan selama masa studi.

4. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing I, serta selaku Pembimbing Akademik yang dengan tekun dan sabar dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah sabar dan pengertian selama penulis menyusun skripsi ini.

6. Dosen Penjaskesrek yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan semasa penulis menyelesaikan perkuliahan.

7. Bapak dan Ibu staf tata usaha FKIP Unila yang telah bekerja sama dengan pelayanannya sehingga terselesaikan skripsi ini.

8. Sahabat dan teman-teman seperjuanganku angkatan 2012, Ali, Reza, Patrick, Bayu, Agil, Fikra, umam, Dwi Aprilianto, serta seluruh mahasiswa penjaskesrek Universitas Lampung.

9. Sahabat kecilku anak anak gang hi ismail ,sofian, ijal, debri ,dan klub futsal Bbc yang telah memberikan support terima kasih banyak.

10. Kepala Sekolah SMA Al Kautsar Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian.

11. Siswa SMA Al Kautsar Bandar Lampung, terima kasih atas waktunya dan data yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat dutiliskan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas. Semoga yang telah diberikan diganti oleh Allah SWT.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Bandar Lampung, Desember 2017
Penulis

Ardian Sanjaya

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 7
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitaian 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Permainan Sepak Bola..... 11
B. Teknik Dasar Sepakbola..... 12
C. Menggiring Bola..... 13
D. Kekuatan Otot Tungkai..... 17
E. Kecepatan..... 19
F. Kerangka Pemikiran..... 22
G. Hipotesis..... 23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian 26
B. Populasi Dan Sampel 27
1. Populasi..... 27
2. Sampel 27
C Variabel Penelitian 28
D. Desain Penelitian 28
E. Teknik Pengumpulan Data 29
F Instrumen Penelitian 29
G. Teknik Pengambilan Data..... 30

H. Analisis Data ……... 34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 37
1. Deskripsi Data 37
2. Analisis Data..... 38
B. Pembahasan..... 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 43
B. Saran..... 44

DAFTAR PUSTAKA..... 46

DAFTAR LAMPIRAN..... 47

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

3.1 Skor Menggiring Bola 34

3.2 Norma Penilaian Penelitian 34

3.3 Intepretasi Koefisien Korelasi r 36

4.1 Deskripsi Data Hasil Tes 37

4.2 Hasil Analisis Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Menggiring bola 38

4.3 Hasil Analisis Antara kecepatan dengan hasil menggiring bola 39

4.4 Hasil Uji F antara Variabel bebas (X_1 dan X_2) denganVariabel Terikat (Y) 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Desain penelitian variabel X dan variabel Y…… 28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Hasil Kekuatan Otot Tungkai (X_1) 47

2. Data Hasil Kecepatan (X2) 48

3. Data Hasil Menggiring Bola (Y) 49

4. Data Perhitungan Korelasi 50

5. Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X1) Dengan Hasil Menggiring Bola (Y)..... 50

6. Uji Korelasi Kecepatan (X_2) Dengan Hasil Menggiring Bola (Y) 51

7. Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X1) Dan Kecepatan (X2)..... 52

8. Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X1) Dan Kecepatan (X2) Dengan Hasil Menggiring Bola (Y)..... 52

9. Menghitung Nilai F..... 53

10. r Tabel..... 54

11. Daftar F Tabel..... 55

12. Foto-Foto..... 56

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang dapat berfikir untuk berkominikasi satu dengan yang lainnya, dan dapat berkembang disetiap jamannya dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Perkembangan motoriknya juga memiliki tahapan-tahapan mulai dari lahir di dunia hingga dewasa, masing-masing memiliki perkembangan yang berbeda-beda baik secara cepat ataupun lambat. Mulai dari duduk, merangkak, berjalan, berlari, melompat, melempar dan sebagainya. Dari perkembangan motorik dasar itu pula manusia mulai belajar dari berbahasa ibu hingga ke bahasa asing, memilih mana yang baik dan mana yang benar, dan masih banyak pembelajaran yang di dapat oleh manusia sesuai dengan pengalamannya. Semua itu di peroleh dari rumah, sekolah, dan jenjang yang lebih tinggi lagi.

Perkembangan zaman yang semakin meningkat yang banyak ditandai dengan munculnya alat-alat modern dan makin meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Seperti telah diketahui di dalam kehidupan sehari-hari, semua makhluk hidup di dunia pasti memerlukan gerak, demikian juga manusia merupakan makhluk yang aktif, mereka banyak memerlukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang

lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi dan salah satu di antara macam-macam aktifitas fisik yang banyak digemari oleh manusia adalah olah raga.

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena di sekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakulikuler saja, kegiatan ekstrakulikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para siswa disekolah.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan membentuk dan mengembangkan kpribadian, keadaan fisik yang melibatkan otot, panca indra, serta motorik anak didik yang berpengaruh pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada setiap kegiatannya. Pendidikan jasmai juga memberikan pelajaran dasar sebagai pondasi awal bagi manusia yang mau belajar/berlatih dalam kegiatan olahraga, karena dalam pendidikan jasmani guru memberikan pengajaran bagaimana bersikap menjadi pemenang dan bersikap apabila terjadi kekalahan serta menjunjung tinggi sportifitas.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Olahraga adalah proses kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kebugaran, rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan tubuh manusia yang berkualitas juga meningkatkan kerjasama.

Melihat dari antusias anak-anak tersebut dan kompetisi-kompetisi sepakbola antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi antar sekolah. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Pemain sepakbola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar kordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. Kemampuan

menggiring bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Di dalam ekstrkurikuler sepakbola di SMA Al-kautsar terdapat beberapa siswa yang memiliki keterbatasan dalam hal menggiring bola, selain itu terdapat berbagai faktor hambatan yang dimiliki oleh siswa eksrakurikuler . penunjang sarana dan prasarana di SMA Al-kautsar ikut menentukan kemajuan ekstrakurikuler sepakbola di antaranya : lapangan sepakbola, pelatih, rutinitas latihan, bola kaki , metode latihan serta dukungan pihak skolah terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah : menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola. Menggiring merupakan teknik pertama yang digunakan dalam permainan sepakbola dan harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang kuat agar bisa menentukan kuat tidaknya serta akurasi saat menggiring bola. Oleh karena itu bagian kekuatan otot tungkai dalam menendang bola dipergunakan untuk menggiring dan juga akurasi menendang bola.

Kemampuan menggiring dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Dengan teknik menggiring yang baik kamu bisa menggerakan bola dengan cepat sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan yang lebih banyak jika dapat melakukan menggiring dengan keterampilan dan ketetapan

yang tinggi. Seorang pemain dituntut tidak hanya memiliki teknik dasar yang baik, ia harus memiliki kondisi fisik yang baik juga.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepak bola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung sendiri kondisi fisik sangat kurang padahal telah dijelaskan bahwa kondisi fisik adalah segala – galanya untuk sebuah pertandingan, salah satu yaitu kekuatan otot tungkai yang baik merupakan bagian dari kondisi fisik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. sepakbola sendiri untuk kekuatan otot tungkai masih sangat kurang, hal ini dilihat pada latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung.

Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Seperti yang di jelaskan kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan pada saat menggiring bola.

permainan sepakbola untuk mendukung kemampuan menggiring bola yang sangat baik di perlukan kecepatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung sebagian siswa ekstrakurikuler

sepakbola masih sangat rendah dalam melakukan teknik dasar kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas, dan didorong pengamatan oleh peneliti pada saat penelitian pendahuluan maka penulis memandang perlu untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul ”Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung” karena masih minimnya prestasi sepak bola di SMA tersebut. dalam sebuah kompetisi di setiap pertandingan sepakbola, SMA Al-kautsar selalu mengalami naik turunya prestasi dalam kompetisi. sebelum memilih judul tersebut terdapat bahwa tehnik menggiring bola pada siswa SMA Al-kautsar Bandar Lampung masih sangat jauh tertinggal.

Diduga kekuatan otot tungkai dan kecepatan memiliki hubungan erat dengan Hasil menggring bola. Namun hal ini belum dapat dibuktikan kebenaranya untuk dapat mengetahui apakah kekuatan otot tungkai dan kecepatan memiliki hubungan dengan hasil menggiring bola, maka perlulah peneliti mengkaji secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui tes dan pengukuran komponen-komponen tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung
2. Belum diketahuinya hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung
3. Belum diketahuinya hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

C. BatasanMasalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan peneliti perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya untuk mengetahui “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung”

D. RumusanMasalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung ?
2. Seberapa besar hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung ?
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan Dengan hasil menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung ?

E. TujuanPenelitan

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketrampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung
2. Mengetahui hubungan kecepatan dengan hasil ketrampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.
3. Mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil ketrampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi siswa

   Meningkatkan pengetahuan siswa dalam keterampilan menggiring bola.

   Meningkatkan persepsi kinestetik siswa dalam pembelajaran, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi.

2. Bagi guru

   Sebagai salah satu metode untuk melatih siswa khususnya dalam hal keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

   Sebagai salah satu acuan guru untuk meningkatkan potensi belajar siswa, khususnya guru bidang study pendidikan jasmani.

3. Bagi pihak sekolah

   a. Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

   b. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar lampung.

4. Bagi peneliti

   Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dan

juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.

5. Bagi program studi pendidikan jasmani dan kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya dalam peningkatan keterampilan menggiring bola.

6. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dari sekian banyak sumber belajar terutama tentang" Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun ajaran 2016/2017".

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Karena itu berhati – hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menyentuh bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak pinalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handsball*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut (Nugraha, 2012: 23).

Suatu tim sepakbola atau yang lazim disebut dengan kesebelasan terdiri dari 11 pemain termasuk kiper. Jumlah 11 pemain ini merupakan keharusan jika kalian memainkan satu pertandingan yang dimainkan bersifat resmi. Namun

dalam pertandingan yang tidak resmi jumlah pemain boleh saja kurang dari 11 pemain. Keadaan ini sering dapat ditemui dalam sesi latihan yang dilakukan oleh 2 tim di mana masing – masing hanya melibatkan 5-6 pemain (Nugraha, 2012:29). Menurut A. Sarumpaet (1992) dalam Susanto (2013:11) agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sangsinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas.

Sepakbola mempunyai tujuan yang sangat sederhana, yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari lawan. Apabila unsur unsur yang menunjang dalam mencapai tujuan permainan maka tujuan tersebut akan dapat dengan mudah tercapai.

B. Tehnik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-

prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Menurut Koger (2007: 19) bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah : Mengoper (passing), Menghentikan dan menerima bola (stoping), Menyundul bola (heading), Mengigring bola (dribbling), dan Melakukan lemparan kedalam (throw in)

C. Menggiring bola

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus – menurus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak – gerik pemain lainnya (Koger, 2007: 51).

Menurut (koger, 2007:51) ada konsep dasar yang harus dikuasai : (a).Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola (b). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (c). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (d). Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (e). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

1. Teknik Dasar Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola besar peranannya dalam permainan sepakbola. Sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dimilki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut pemain tidak dapat bermain dengan baik. Menurut M.F Siregar (1975:32) mengatakan bahwa : Pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil-hasil yang baik dalam pertandingan.

Menurut Sukatamsi (2001:20), kegunaan teknik menggiring bola yaitu:

a. Untuk melewati lawan
b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat
c. Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

2. Prinsip-Prinsip Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola dengan baik dalam permainan sepakbola diperlukan untuk mendekati atau menerobos pertahanan lawan. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan agar dapat menggiring bola dengan baik. Sukatamsi (2001:18) mengemukakan bahwa Prinsip-prinsip dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

a. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah merebut bola.
b. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas, dan lawan.
c. Bola digiring dengan kaki kanan maupun kiri, mendorong bola kedepan, jadi bola di dorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
d. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
e. Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut maka kemampuan menggiring bola dengan baik dapat dicapai. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut harus benar-benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif.

3. Macam-Macam Teknik Menggiring Bola

Tenik dasar menggiring bola yang dapat digunakan dalam permainan sepakbola ada beberapa macam. Menurut Sukatamsi (2001:21-22) membedakan macam-macam cara menggiring bola yaitu:

a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Macam-macam menggiring bola dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
   a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
   b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
   c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan teman.
2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
   a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh.
   b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
   c. Pada saat menggiring bola kedua kaki selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila didepan pemain terdapat

daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
   a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
   b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
   c. Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.

D. Kekuatan Otot Tungkai

M.Sajoto (1998 :16) Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Dalam melakukan tendangan, kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Otot-otot Tungkai :

1. Otot-otot tungkai atas meliputi:

   Setiadi, (2007:272) mengatakan otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fasia lata* yang dibagi menjadi 2 golongan, yaitu :

   a. Otot *abduktor*

b. Muskulus ekstensor (quadriseps femoris) atau otot berkepala empat

2. Otot – otot tungkai bawah meliputi
   a. Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*. Fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
   b. *Muskulus ekstensor talangus longus*. Fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
   c. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki. Fungsinya dapat mengangkat kaki sebelah luar.
   d. Urat *akiles* (*tendo achlilles*). Fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muskulus popliteus*)
   e. Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*). Berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jadi dan melekat pada ruas empu jari. Fungsinya membengkokkan empu kaki.
   f. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*). Berpangkal pada selaput antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki. Fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki di sebelah ke dalam.
   g. Otot kedang jari bersama. Letaknya di punggung kaki, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus*), Setiadi, (2007:273,274).

3. Rangka Tungkai

   Menurut Soedarminto (1992: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dam tungkai bawah. Tungkai atas terdiri atas pangkal paha sampai lutut,

sedangkan tungkai bawah terdiri dari lutut sampai kaki. Tulang tungkai terdiri atas: tulang pangkal paha, tulang paha, tulang kering, tulang betis, tulang tempurung lutut, tulang pangkal kaki, tulang telapak kaki, tulang ruas jari kaki.

Maka dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bawa kekuatan otot tungkai berhubungan dengan hasil menggiring bola dikarenakan tekanan yang di hasilkan oleh tungkai yang kuat akan menghasilkan hasil yang maksimal. Hal ini sejalan dengan yangdi katakan Sajoto, (1990) bahwa tungkai yang kuat akan menghasilkan hasil kecepatan pada suatu benda yang maksimal.

E. Kecepatan

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono

1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

1. Macam-Macam kecepatan

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a. Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

b. Kecepan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

c. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu

mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah malakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Dangsina Moeloek & Arjadino Tjokro (1984:7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999:1-11) kecepatan gerak dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai cirri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi seperti kecepatan lari seorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement) .

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerakan dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan kemampuan atau kekuatan yang besar dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

F. Kerangka Pemikiran

Dengan melihat uraian dari kajian teori di atas dapat di susun kerangka pemikiran sebagai berikut:

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Nugraha, 2012: 23).

Menggiring merupakan teknik pertama yang digunakan dalam permainan sepak bola dan harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang kuat agar bisa menjadi tumpuan yang baik pada saat pelaksanaanya. Kemampuan menggiring bola yang baik dibutuhkan kemampuan fisik yang mendukung. Kemampuan fisik diantaranya yakni kecepatan dan kelincahan.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan dalam pelaksanaan pencapaian prestasi atlet. Pada permainan sepakbola, dalam pelaksanaan menggiring bola, arah gerakan bola yang

harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol ditentukan oleh kekuatan yang dikerahkan untuk melaksanakanya. Cepat atau lambatnya lintasan bola ditentukan oleh kuat atau tidaknya hasil yang di lakukan. Semakin cepat sentuhan kaki terhadap bola, semakin cepat bola itu bergerak, sehinggga mendapatkan keberhasilan dalam ketrampilan menggiring bola. Dalam pelaksanaan menggiring bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting juga terhadap keberhasilan tumpuan.

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. 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). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. (Tudor O, 1983:249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori dan belum menggunakan fakta. Oleh karena itu, setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap

penelitian yang akan dilakukan. Dari hipotesis tersebut akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar adanya atau tidak benar.

Selanjutnya menguji hipotesis statistik, berarti menguji apakah hipotesis penelitian yang telah terbukti atau tidak terbukti berdasarkan data sampel itu dapat diberlakukan pada populasi atau tidak. Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang paling penting kedudukannya dalam penelitian (Arikunto, 1997:66).

Dalam rangkaian langakah – langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu merupakan rangkuman dari kesimpulan – kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan.

Suryabrata (2012:21) juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_1: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017

H_0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

H_0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017

$H_{3:}$ Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

H_0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut (Babbie, E. 2004) dalam buku Sangadji dan Sopiah (2010:4) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Jenis penelititan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010:185) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditepatkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang diteliti dan yang akan diketahui hasil totalitas yang mungkin baik secara kualitatif maupun kuantitatif, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar lampung. Jumlah populasi adalah 20 orang , yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar lampung tahun ajaran 2016/2017.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Dijelaskan juga disini menurut Sangadji dan Sopiah (2010:186) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu,

maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Karena jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 yang berusia diantara 15-17 tahun berjumlah 20, maka sampel yang saya ambil keseluruhan (proposip sampling).

C. Variabel Penelitian

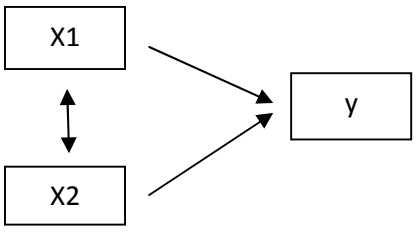
Menurut Sangadji dan Sopiah (2010:133) variabel adalah konstrak yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena – fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat.

variabel bebas (X) : dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas yaitu:

1. Variabel bebas 1 (X_1) adalah: Kekuatan otot tungkai
2. Variabel bebas 2 (X_2) adalah : kecepatan
3. Variabel terikat (Y) adalah : hasil menggiring bola

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian variabel X dan variabel Y

(Sumber : Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, 2010:136)

Keterangan :

X_1 : kekuatan otot tungkai

X_2 : kecepatan

Y : hasil menggiring bola

E. Teknik Pengumpula Data

Menurut Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:29) dijelaskan metode pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan – bahan, keterangan, kenyataan – kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya. Lebih lanjut menurut Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara – cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey,yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

F. Instrumen Penelitian

Menurut (Suharsimi, 2004) dalam buku Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:30) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian

dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah". Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

1. Alat pengungkuran kekuatan otot tungkai :
   a) Leg Dynamometer
   b) Blangko pengukuran otot tungkai
   c) Alat tulis
2. Alat pengukuran kecepatan
   a) *stopwatch*
   b) Bendera start 1 buah
   c) Formulir dan alat-alat tulis
   d) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 40 yard (36,576 meter)
3. Alat menggiring bola
   a) Lapangan
   b) 6 buah scoon
   c) *stop watch*
   d) bola
   e) tali panjang 20 meter
   f) meteran
   g) kapur
   h) formulir dan alat tulis

G. Teknik Pengambilan Data

Menurut Suharsimi (2004) dalam buku Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:30) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih

baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Alat Kekuatan Otot Tungkai

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai digunakan suatu alat yang disebut *Leg Dynamometer*. Alat yang digunakan antara lain:

a) *Leg Dynamometer*

b) Blangko pengukuran otot tungkai

c) Alat tulis.

Pelaksanaan *Leg Dynamometer* :

Orang yang dites berdiri di atas alat *leg dynamometer* dan lutut di tekuk membentuk sudut 130-140 drajat,tubuh tetap tegak lurus dan pandangan lurus ke depan. Panjang rantai diukur sedemikian rupa sesuai dengan orang yang di tes dengan posisi berdiri. Tongkat pegangan di genggam dengan posisi tangan menghadap belakang. Tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan lutut perlahan-lahan. Baca angka ada skala maksimum tercapainya tarikan dalam satuan kilogram (kg). Pengukuran di ambil sebanyak dua kali dan hasil terbaik yang di pakai sebagai hasil pengukuran.

2. Alat Tes Kecepatan (Lari 40 yard)

Tujuan : untuk mengukur kecepatan seseorang

- Alat :

  a). *Stop watch* menurut keperluan

  b). Bendera start 1 buah

c). Formulir dan alat alat tulis

d). Lintasan lurus dan rata dengan jarak 40 yard

- Pengetes:

  a). Starter 1 orang

  b). Pengambil waktu menurut keperluan

  c). Pengawas dan pencatat 1 orang

- Pelaksanaan tes:

  a). Start dilakukan dengan start berdiri

  b). Pada satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start

  c). Pada aba-aba “siap ‘ teste siap berlari

  d). Pada aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 yard sampai melewati garis finish

  e). Bersamaan aba-aba “ya” stop watch dijalankan dan dihentikan pada saat testeer mencapai garis finish.

3. Alat Pengambilan Data Tes Kemampuan Menggiring Bola

Tes keterampilan menggiring bola mengggunakan *soccer drible test,*

Pengambilan data tes keterampilan menggiring bola: Tujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola.

Alat dan perlengkapan :

a) Lapangan

b) 6 buah scoon

c) *stop watch*

d) bola

e) tali panjang 20 meter

f) meteran

g) kapur

h) formulir dan alat tulis

Pelaksanaan tes :

1. Aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis strart dengan bola siap untuk digiring.
2. Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola dengan membeliti setiap pancang secara urut.
3. Kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi.
4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
5. Pada aba-aba “ya’ stop watch dihidupkan dan diamati pada saat testee atau bolanya yang terakhir melewati garis finish
6. Setiap testee diberi 2 kali kesempatan test dilakukan sebanyak 2 (dua) kali ulangan, kemudian dicatat dan diurutkan sesuai urutan dicatat dan diurutkan sesuai urutan yang dihasilkan waktu tercepat Waktu yang tercepat diberi skor tertinggi 5 dan terendah 1.

Penilaian Hasil tes :

Diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik.

Tabel 3.1 Tabel Skor Mengiring Bola

No	Waktu	t-skor	Keterangan
1	10,1	75	
2	10,6	74	
3	11,1	73	
4	11,6	72	
5	12,1	71	
6	12,6	70	
7	13,1	69	
8	13,6	68	
9	14,1	67	
10	14,6	66	
11	15,1	65	
12	15,6	64	
13	16,1	63	
14	16,6	62	
15	17,1	61	

(Sumber : Nurhasan (1986:3.16)

Table 3.2 Tabel Norma Penilaian Penelitian

Nama Siswa	Waktu Tempuh	Skor	Predikat
	1-5 detik	5	Sangat cepat
	6-10 detik	4	Cepat
	11-15 detik	3	Cukup cepat
	16-20 detik	2	Cukup
	21-25 detik	1	Kurang cepat

(Sumber: Masri Singarimbun dan Sofyan Efendi, 1998 : 70)

H. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil

pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah.

Menurut Sugiyono (2010), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y, X3 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_i Y - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n.\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\}\{n.\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r xy = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

∑X = Jumlah skor variabel X

∑Y = Jumlah skor variabel Y

∑X2 = Jumlah kuadrat skor variabel X

∑Y2 = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Sugiyono (2010:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut :

Tabel 3.3 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	**Interpretasi Hubungan**
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono(2010.231)

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan terima Ho jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, dan untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$KP = r_2 \times 100\%$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil menggiring bola.

2. Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil menggiring bola.

3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang disimpulkan peneliti sebagai berikut :

1. Dengan terujinya kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola, maka pengembangan variabel bebas dan terikat di atas perlu diperhatikan dan dilakukan secara optimal. Juga perlu pengkajian lagi dengan menggunakan faktor-faktor lain selain dari kekuatan otot tungkai dan kecepatan .

2. Kajian mengenai kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil menggiring bola tentu belum cukup, karena itu diharapkan kepada peneliti yang tertarik pada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek psikis, kondisi fisik, dan yang lainnya dan bila perlu untuk menambah jumlah sampel agar diperoleh hasil penelitian yang lebih optimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 1996.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praaktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company.

Dangsina Moeloek & Arjadina Cokro.1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.

Earl, Babbie. 2006.*Menerapkan Metode Penelitian Survai Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*.Jogyakarta: Palmall.

Harsono.1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.

Luxbacher, A Joseph. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo.

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.PT Rineka Cipta.

Sajoto, M. 1990. Peningkatan &Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.

Sangadji, Etta Mamang, dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian.*.Yogyakarta. C. V Andi Offset.

Setiadi. 2007. *Anatomii dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta.Depdikbud Dikti P2TK.

Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan.* Yogyakarta. Graha Ilmu.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

Sukatamsi.2001. *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Susanto,Catur Joko. 2013. *Kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Lingkar Paha Hasil Tendangan Penalty Sepakbola pada Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.