

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN
TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN
MENGGERING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI
SMP NEGERI 1 GEDUNG AJI**

(Skripsi)

Oleh

HENDRA NOVIOKO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 GEDUNG AJI

Oleh

HENDRA NOVIOKO

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang cenderung rendahnya teknik menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gedung Aji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1), kelentukan togok (X2), dan kelincahan (X3) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Gedung Aji. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Gedung Aji yang berjumlah 19 siswa. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan otot tungkai, tes kelentukan togok, dan tes kelincahan, sedangkan tes keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang tidak signifikan ($r = -0,242$ $p = 0,318$) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola; (2) ada hubungan yang tidak signifikan ($r = -0,095$ $p = 0,699$) antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola; (3) ada hubungan yang signifikan ($r = 0,909$ $p = 0,000$) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola; (4) ada hubungan yang signifikan ($f = 32,313$ $p = 0,000$) antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Gedung Aji.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok, Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH, FLEX AND AGILITY WITH DRIBBLING SKILLS IN STUDENTS WHO TAKE PART IN EXTRACURRICULAR FOOTBALL IN PUBLIC JUNIORHIGH SCHOOL 1 AJI BUILDING

By

HENDRA NOVIOKO

This research is motivated by problems that tend to be low in dribbling technique in football extracurricular participants at SMP Negeri 1 Gedung Aji. This study aims to determine the relationship between leg muscle strength (X1), kick flexibility (X2), and agility (X3) with dribbling skills (Y) in soccer games for students who take part in soccer extracurricular activities at SMP Negeri 1 Gedung Aji.

This research is a correlation research, using a survey method with test and measurement techniques. The population in this study were students who took part in a soccer extracurricular at SMP Negeri 1 Gedung Aji, totaling 19 students. While the instruments used were leg muscle strength tests, agility tests, and agility tests, while the dribbling skills test used a ball dribbling test. Data analysis techniques use product moment correlation and multiple correlation, through prerequisite tests, normality tests, linearity tests and hypothesis testing.

The results showed that (1) there was an insignificant relationship ($r = -0.242$ $p = 0.318$) between leg muscle strength and dribbling skills; (2) there is no significant relationship ($r = -0.095$ $p = 0.699$) between strike flexibility and dribbling skills; (3) there is a significant relationship ($r = 0.909$ $p = 0.000$) between agility and dribbling skills; (4) there is a significant relationship ($f = 32.313$ $p = 0.000$) between leg muscle strength, kick flexibility, and agility with the dribbling skills of students participating in extracurricular soccer at SMP Negeri 1 Gedung Aji.

Keywords: *Leg Muscle Strength, Flexibility, Agility, Ball Dribble Skills*

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN
TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI
SMP NEGERI 1 GEDUNG AJI**

Oleh

HENDRA NOVIOKO

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
2023**

Judul Skripsi : **Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai,
Kelenturan Togok Dan Kelincihan Dengan
Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa
Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di
SMP Negeri 1 Gedung Aji**

Nama Mahasiswa : Hendra Novioko

Nomor Pokok Mahasiswa : 16530510004


Program Studi : Pendidikan Jasmani

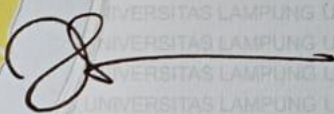
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


1. Pembimbing I

2. Pembimbing 2


Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
NIP. 19581210 198712 1 001


Joan Siswoyo, M. Pd.
NIP. 198801292019031009

3. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP.197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**



Sekretaris : **Joan Siswoyo, M.Pd**



Penguji : **Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M. Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 8 Juni 2023

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hendra Novioko

NPM : 1653051004

Tempat Tanggal Lahir : Aji Jaya , 04 November 1996

Alamat : Aji Jaya KNPI, Kec. Gedung Aji, Kab. Tulang Bawang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Gedung Aji”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2023. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 10 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Hendra Novioko
NPM. 1653051004

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Aji Jaya pada tanggal 04 November 1996, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara, Bapak Suparno dan Ibu Tutik Suprihatin. Pendidikan yang ditempuh adalah Sekolah di TK Dharma Wanita, SD Negeri 1 Aji Jaya selesai pada tahun 2009, lalu melanjutkan di SMP Negeri 1 Gedung Aji selesai pada tahun 2012 dan Sekolah Menengah Atas di SMK Negeri 1 Gedung Aji selesai pada tahun 2015.

Tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan FKIP Unila. Pada Tahun 2018, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Sindang Pagar, Kecamatan Sumber Jaya, Kabupaten Lampung Barat. Pada tahun 2018 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Sumber Jaya , Lampung Barat.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara kesatuan Republik Indonesia.

MOTTO

***“Biarkan Cemoohan Orang Menjadi Sebagian Dari Motivasi Hidup Untuk
Meraih Apa Yang Akan Kita Raih”
(Hendra Novioko)***

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap sujudnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Gedung Aji”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Ade Jubaedi, M. Pr., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, M. Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah membimbing, memeberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Seluruh Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telahmemberikan ilmu dan membantu saat menyelpesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu,terimakasih atas doa restu dan dukungannya selama ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan yaitu yang selalu support dan memberi

saran serta masukan dalam membantu pembuatan skripsi.

10. Keluarga besar Penjas Angkatan 2016 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

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. Amin.

Bandar Lampung, 10 Mei 2023
Penulis

Hendra Novioko
NPM 1653051004

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	7

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teori	8
2.2 Hakikat Permainan Sepakbola	8
2.3 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	9
2.4 Kekuatan Otot Tungkai	21
2.5 Kelentukan Togok	23
2.6 Kelincahan	30
2.7 Hakikat Ekstrakurikuler	34
2.8 Hubungan Kekutan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola	37
2.9 Hubungan Kelentukan Togok dengan Keterampilan Menggiring Bolapada Permainan Sepakbola.....	28
2.10 Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola	39
2.11 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola	39
2.12 Karakteristik Anak SMP	41
2.12.1 Fisik	41
2.12.2 Emosi	43
2.12.3 Sosial	44

2.13	Penelitian yang Relevan	44
2.14	Kerangka Berpikir	45
2.15	Hipotesis Penelitian	46

III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	47
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
3.3	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
3.4	Teknik Pengumpulan Data	51
3.5	Teknik Analisis Data	54

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian	57
4.2	Kelincahan	59
4.3	Hasil Keterampilan Menggiring bola.	60
4.4	Hasil Uji Prasyarat	61
4.5	Hasil Perhitungan Linieritas	62
4.6	Pengujian Hipotesis	62
4.7	Uji Hipotesis Pertama	63
4.8	Uji Hipotesis Kedua	63
4.9	Uji Hipotesis Ketiga	64
4.9	Pembahasan	65

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	68
5.2	Saran	68

DAFTAR PUSTAKA 70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler (Guru Ekstrakurikuler)	49
2. Distribusi frekuensi Variabel kekuatan Otot Tungkai	58
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Togok	59
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan	59
5. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola.....	60
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas (kolmogorov-smirnov).	61
7. Rangkuman Hasil Uji Linieritas	62
8. Rangkuman Uji Hipotesis Pertama	63
9. Tabel 9. Rangkuman Uji Hipotesis Kedua	64
10. Rangkuman Uji Hipotesis Ketiga	64
11. Rangkuman Uji Hipotesis Keempat	64
12. Persentase Sumbangan Keterampilan Menggiring Bola.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola	11
2. Gambar 2. Menendang dengan kaki bagian dalam	12
3. Menendang dengan kaki bagian luar	13
4. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam	14
5. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki	15
6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar	15
7. Menyundul Bola	17
8. Teknik Menangkap Bola	17
9. Bagan Kerangka Alur Pemikiran Penelitian.	47
10. Leg and Back Dynamometer	51
11. Fleksometer	52
12. Kelincahan Dogging Run Test	53
13. Lapangan Tes Menggiring Bola	53
14. Diagram Variabel Kekuatan Otot Tungkai	58
15. . Diagram Variabel Kelentukan Togok	59
16. Diagram Variabel Kelincahan	60
17. Diagram Hasil Keterampilan Menggiring Bola	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Suran Izin Penelitian	72
2. Suran Balasan Penelitian	73
3. Deskriptif Penelitian	74
4. Hasil Penelitian.	78
5. Dokumentasi Penelitian	79

1.1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kelentukan togok, kelincahan, daya tahan dan sebagainya, (M. Sajoto, 1988: 10). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kelentukan togok, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, (M. Sajoto, 1988: 10). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kelentukan togok, ketahanan

kekuatan dan ketahanan otot dan kelentukan togok, (Pate, dalam Imam Sadikun 1992: 36).

Berdasarkan pada pendapat-pendapat tersebut maka komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, kelentukan togok, kelincahan, ketahanan otot dan ketahanan tulang serta kelentukan togok. Dengan demikian kelentukan togok dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga sepakbola, sehingga kelentukan togok dan kelincahan merupakan faktor-faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan olahraga maupun hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Begitu pula dengan Ekstrakurikuler yang berdiri belum ada satu tahun sehingga model pelatihan Ekstrakurikuler lebih banyak melakukan permainan. Sehingga jarang sekali melakukan olahraga kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola.

Banyak variasi olahraga dari olahraga bermain sepakbola yang lebih menarik perhatian daripada harus melakukan olahraga kondisi fisik. Sebagai contoh pada olahraga menembak ke gawang, peserta Ekstrakurikuler lebih senang melakukan olahraga dalam menembak ke gawang dengan berbagai variasi seperti tendangan penalti dan berbagai bentuk olahraga menembak ke gawang lainnya. Bahkan tidak menutup kemungkinan peserta Ekstrakurikuler melakukan tembakan ke gawang dengan berbagai gaya sesuai dengan keinginan.

Jarang sekali menjumpai peserta Ekstrakurikuler melakukan olahraga kondisi fisik seperti olahraga kelentukan togok dan kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Buktinya pada program olahraga ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gedung Aji kebanyakan hanya melakukan

Latihan kondisi fisik seperti kelentukan togok dan kelincahan untuk kebanyakan peserta Ekstrakurikuler merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang menyatakan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah, (M. Sajoto, 1988: 10). Latihan latihan saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti kelentukan togok, kelincahan, kekuatan, ketahanan dan ketangkasan serta kelentukan togok. Khusus untuk kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk peserta Ekstrakurikuler.

Berhubungan dengan keterbatasan sarana dan prasarana, SMP Negeri 1 Gedung Aji melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Pengasih yang jaraknya cukup jauh dari sekolah. Untuk sarana yang lain seperti bola, cone, rompi sudah cukup memadai. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gedung Aji diadakan setiap hari Kamis pada pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan Pengasih, dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 20 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gedung Aji ditangani oleh seorang pelatih dan guru penjas sebagai Pembina. Dengan program latihan :

2. Latihan teknik mencakup : *dribbling, passing, shooting, controlling, heading.*
3. Latihan fisik mencakup : lari putar lapangan, lari sprint, lari zig- zag, lari forward and backward.

Prestasi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, SMP Negeri 1 Gedung Aji selalu berpartisipasi dalam kejuaraan POPDA akan tetapi belum pernah memperoleh juara dikarenakan kurang intensitasnya 4actor4. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti untuk meneliti ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Gedung Aji yang didasari oleh permasalahan rendahnya 4actor menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gedung Aji.

Keterampilan menggiring bola tidak lepas dari 4actor kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan. Faktor tersebut mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Seberapa besar kaitanya dari hubungan tersebut belum diketahui dengan pasti, maka peneliti akan meneliti hubungan kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan jika peneliti akan mencoba untuk meneliti tentang permainan sepakbola ini, yaitu tentang “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gedung Aji” dan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam penyusunan progam 4actor4 yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.
2. Belum diketahui tingkat kelentukan togok terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.
3. Belum diketahui tingkat kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolapemain sepakbola.

4. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, 5actor pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan 5actor5 masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya,5actor rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
2. Adakah hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
3. Adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bolapada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tentang hubungan kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler

sepakbola?

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?

1.6. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi Pelatih dan guru terutama pelatih cabang olahraga sepakbola di dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik.
 - b. Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam bermain sepak bola agar lebih berprestasi.
 - c. Orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua bahwa dalam permainan sepak bola membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, kelentukan togok dan kelincahan.
2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini di harapkan agar dapat digunakan sebagai:

 1. Dengan diadakannya penelitian ini dapat mengetahui daya tahan (*Cardiovascular*) siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

2. Dapat mengetahui daya tahan (*Cardiovascular*) siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
3. Dapat membandingkan perbedaan daya tahan (*Cardiovascular*) siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung dengan siswa- siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
4. Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk tetap beraktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan daya tahan dalam upaya menunjang prestasi.
5. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan ekstrakurikuler dan mata pelajaran pendidikan jasmani guna menunjang daya tahan siswa dalam upaya menunjang prestasi.
6. Bagi guru penjaskes, dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran daya tahan dan pengukuran daya tahan hendaknya di ukur secara berkala

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Sehubungan dengan terlalu luasnya masalah penelitian maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1 Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung dengan siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
- 2 Objek yang diteliti adalah Perbedaan Daya Tahan (*Cardiovascular*) Antara Siswa-Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung dengan siswa- siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
- 3 Tempat atau lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Bandar Lampung dan SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
- 4 Variable penelitian dalam penelitian ini adalah: Variabel bebas yaitu siswa – siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung dan siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
- 5 Variable terikat yaitu daya tahan (*Cardiovascular*)

3.1 KAJIAN PUSTAKA

3.2 Deskripsi Teori

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 10), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1988: 10), ada 10 bagian antara lain : “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

3.3 Hakikat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan perempuan. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan

salah satunya penjaga gawang. Permainan ini 10actor seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya Sucipto, (2000: 7).

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak antar kelompok atau regu yang berlawanan. Masing-masing regu sebelas orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain atau berdasarkan jumlah siswa, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Permainan ini 10actor seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

3.4 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 5 antara lain menggiring bola, mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola dan menendang bola/shooting.

1. giring Bola

Menggiring bola pada sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan 10actor10-gerakan yang sederhana, dengan kelentukan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan 10actor10 kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan(Sucipto, dkk. 2000: 25). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki

kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Menurut Sukatamsi (2001: 18), prinsip 11actor menggiring bola meliputi : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, 3) 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 11actor11 kaki, 4) 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, 5) Badan agak condong ke depan, 11actor11 tangan bebas seperti lari biasa.

Menurut Sukatamsi (2001: 20), kegunaan 11actor menggiring bola antara lain: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Menurut Sukatamsi (2001: 21-22), macam-macam cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kura-kura 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 ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengandemikian 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 situ asi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi 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 kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut 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 di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan 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 ke depan. Dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 1. Menggiring bola (Sucipto, dkk. 1999/2000)

3.4.1 Menendang Bola

Menendang bola merupakan faktor dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka faktor menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola. Pemain yang tidak menguasai faktor menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai faktor menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke gawang lawan.

Menurut pendapat A. Sarumpaet, (1992:5) menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Sedangkan faktor-teknik dasar lainnya bermuara pada faktor menendang bola. Seperti pada faktor menghentikan bola, ketrampilan itu merupakan kebalikan dari alur gerak faktor menendang bola. Perbedaan dari kedua faktor tersebut terletak pada menendang dan mendorong bola ke depan, sedangkan pada menghentikan bola mengikuti bola ke belakang.

Teknik menendang bola paling sering dilakukan oleh para pemain pada saat pertandingan. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi faktor menendang bola harus dikuasai dengan benar. Atas dasar bagian kaki yang digunakan, sucipto dkk (2000:18) menjelaskan faktor menendang bola dibagi menjadi beberapa macam antara lain:

3.4.2 Tendangan dengan kaki bagian dalam

1. Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

Kaki tendang: kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan dan telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.



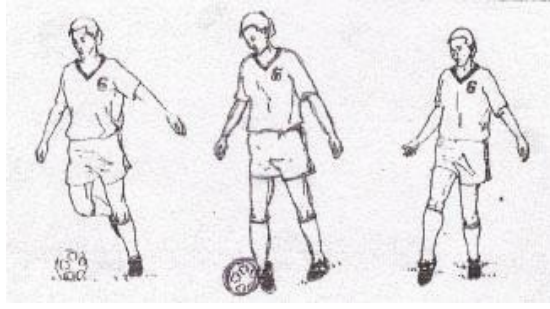
**Gambar 2. Menendang dengan kaki bagian dalam
(Sucipto, dkk. 1999/2000: 18)**

3.4.3 Tendangan dengan kura bagian dalam

1. Kaki tumpu: mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45°, kaki ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki disamping belakang bola dan lutut sedikit dibengkokkan serta kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
2. Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.

3.4.4 Tendangan dengan kura-kura bagian luar

1. Kaki tumpu: menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan, kaki tumpu kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola, kekuatan berada pada kaki tumpu.
Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan kaki bagian kura-kura, sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki, tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang, dilanjutkan dari kaki tendang.



Gambar 3. Menendang dengan kaki bagian luar

(Sucipto, dkk. 2000: 19)

3.4.5 Mengontrol dan Menghentikan bola (*Stopping*)

Terjadi 15actor seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *stopping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah(kepala, tubuh atau kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain 15actor menerima bola dari pemain lain. Dilihat dari perkenaan badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk manghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

1. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Danny Mielke, (2003: 30) “dikebanyakan situasi, lebih ik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”.



Gambar 4. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:23)

2. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara. Menurut Agus Mukholid, (2007:6) cara melakukan 16actor16 bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Pandangan menghadap ke arah bola.
- 2) Kaki penahan di angkat lutut ditekuk. Usahakan agar posisi punggung kaki saat menyentuh bola adalah rata agar tidak memantul.
- 3) Pada saat menerima bola turunkan kaki ke tanah, biarkan bolanya jatuh ke hadapan anda.



Gambar 5. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki

Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:25)

3. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha.



Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar

Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:24)

3.4.6 Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola.

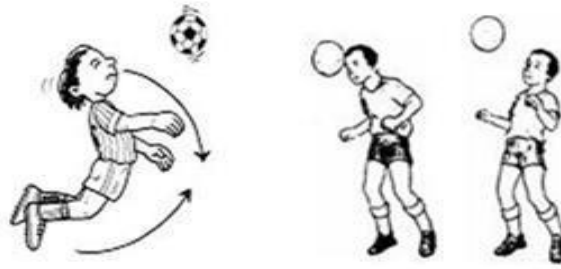
Heading memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* 17actor sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

Heading memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* 17actor sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Menurut Sucipto dkk (2000: 33-35) menjelaskan bahwa ada 17actor17k untuk melakukan sundulan :

3.5 Menyundul bola 17actor berdiri :

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap kesasaran

- 2) Kedua lutut sedikit ditekuk
- 3) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher
- 4) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola
- 5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran.
- 6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerakan lanjutan
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

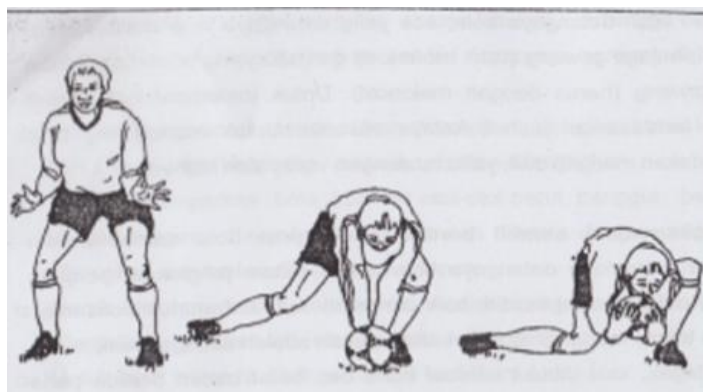


Gambar 7. Menyundul Bola
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:33)

3.5.1 Teknik Khusus Penjaga Gawang

Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Penjaga gawang harus melatih banyak alternatif tendangan, posisi, dan 19actor penyelamatan bola. Di dalam pertandingan, penjaga gawang perlu menentukan pilihan dan membuat keputusan.

Penjaga gawang adalah suatu 19actor yang unik. Teknik menuntut banyak tanggung jawab. Sebagai satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dengan tangannya. Penjaga gawang adalah lini pertahanan terakhir. Penampilan penjaga gawang yang sembarangan bisa membuat tim kalah, sementara itu penampilan yang bagus memastikan kemenangan yang mengesankan. Banyak hal yang bergantung pada penjaga gawang dari pada pemain lainnya (Clive Gifford, 2002:38).



Gambar 8. Teknik Menangkap Bola
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:40)

3.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Menggiring Bola Pada Sepakbola

Menurut M Sajoto (1988: 13), Kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran yang terdiri dari: koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot. Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: ketepatan dan reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes. Adapun komponen yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerak yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis.

5) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat strukturanatominya.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan 22actor22 tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola.

8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola garakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik 22actor22 akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan 22actor22-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara

penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

3.6 Kekuatan Otot Tungkai

2.4.1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66). Menurut Tim Anatomi (2004: 45) kekuatan adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan menurut Suharno HP yang dikutip oleh Samsul Munawar (2003: 8) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Menurut M. Sajoto (1988: 99) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai prestasi olahraga selain faktor-faktor rutin juga harus dipenuhi faktor-faktor lainnya.

Faktor lain adalah keadaan (faktor), umur, psikis, bentuk tubuh, mempunyai arti yang besar dan dapat menimbulkan prestasi seseorang. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan faktor-faktor lari. Peranan otot tungkai pada faktor-faktor lari sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

2.4.1 Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai atau tenaga ayunan tungkai untuk menendang diperlukan faktor-faktor yang teratur, kontinyu dan sistematis yang

dimulai dengan metode 24actor24 dasar yang disesuaikan dengan usia, disamping mengacu pada pencapaian prestasi juga memperhatikan pertumbuhan atlet dimana secara berangsur-angsur dapat meningkatkan atau menambah beban. Sebab bila berlatih terlalu berat akan melemahkan kekuatan dan akan mudah mengalami cedera.

Latihan-latihan ringan yang nantinya akan mendapatkan kekuatan otot tungkai yang diinginkan jika dilakukan secara rutin dan kontinyu:

1. Lompat Katak

Latihan ini ditujukan untuk memperbaiki kekuatan otot tungkai pada tungkai, lutut dan perut. Latihan yang dapat dilakukan dengan mengambil sikap jongkok, seluruh badan disangga dengan kedua tungkai dalam keadaan jari-jari ditekuk ke depan dan pantat diletakkan di atas tumit, sehingga lutut menghadap ke depan. Badan harus tegak lurus dengan lutut, paha, selanjutnya melompat- lompat seperti mengoper, melentur dalam jarak 20-25 meter.

2. *Squat jump*

Latihan ini ditujukan untuk melatih kekuatan otot paha agar mempunyai otot yang maksimal.

3. Berlari-lari menaiki dan menuruni tangga berundak-undak. Latihan ini ditujukan untuk melatih kekuatan otot tungkai, paha, agar mempunyai kekuatan dan ketahanan otot yang sempurna.

Dalam berbagai melakukan aktivitas fisik olahraga tidak boleh dilupakan adalah kegiatan pemanasan otot sebelum melaksanakan kegiatan olahraga ini. Maksud kegiatan pemanasan adalah untuk menyesuaikan atau beradaptasi dengan pelatihan pertandingan yang akan dilakukan dan menghindari terjadinya cedera otot, urat dan persendian. Sesungguhnya dengan prestasi jauhnya tendangan dalam sepakbola perlu adanya suatu penelitian untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan, benar dan dapat dipercaya. Dalam ini ditentukan alat ukur yang baik sehingga memudahkan penelitian. Dalam hal ini beberapa pendapat tentang pengukuran kekuatan otot yang didasarkan pada kontraksi otot isotomik

dan kontraksi 25actor25ka, atau pengukuran yang didasarkan pada kekuatan otot statis dan dinamis.

2.4.2. Manfaat Kekuatan Otot Tungkai Dalam Permainan Sepakbola

Menurut Sukadiyanto (2002: 60), manfaat kekuatan bagi pemain sepakbola diantaranya untuk :

- 1). Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
- 2). Mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan 3). Meningkatkan prestasi
- 4). Terapi dan rehabilitasi cedera pada otot
- 5). Membantu mempelajari atau menguasai teknik

Berapa banyak strength yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola. Untuk ini tidak ada jawaban yang pasti, oleh karena itu setiap cabang olahraga berbeda dengan tuntutan 25actor strength, sehingga memerlukan 25actor25 kekuatan otot yang khusus. Akan tetapi yang pasti adalah bahwa pemain sepakbola haruslah cukup kuat untuk melaksanakan tugas olahraganya secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan karena kekurangan kekuatan. Kekuatan otot tungkai adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi pemain sepakbola dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, pemain sepakbola akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi, (Harsono,1998: 177).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain harus dapat menguasai 25actor-teknik dasar bermain dengan baik.

2.5 Kelentukan Togok

2.5.1. Hakikat Kelentukan

Kelentukan, sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang 26actor26 tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Ketika kita berbicara tentang kelentukan, tidak terelakkan kita mendengar istilah seperti: pembelokan (*flexion*), yakni yaitu 26actor26 ruas tubuh yang menyebabkan pengurangan (memperkecil) sudut sendi pada sumbu transversal/horizontal atau bidang 26actor26k; perluasan (*extension*), yakni 26actor26 ruas tubuh kearah kebalikan dari *flexion* yang menyebabkan penambahan (pembesaran) sudut sendi;*hyperextension*, yakni di mana sudut dari suatu sambungan persendian diperluas di luar cakupannya yang normal; *persendian ganda* , yakni suatu kondisi yang 26actor tidak ada, tetapi meskipun demikian istilah tersebut digunakan 26actor mengacu pada seseorang dengan kelentukan yang tidak biasa di dalam posisi-posisi tertentu; dan akhirnya, *musclesboundness* (otot tak terbatas), yakni satu istilah yang digunakan untuk menguraikan kasus-kasus dari kekakuan (tak memiliki kelentukan) yakni 26actor seseorang mengalami perkembangan otot yang bagus sekali. Dengan mengabalikan

bagaimana Anda menggambarkan atau menguraikannya, kelentukan menyediakan dimensi-dimensi lain kinerja yang membiarkan suatutingkat kebebasan 26actor26 dan kesenangan 26actor26 yang lebih tinggi digabungkan dengan beberapa implikasi penting akan keselamatan yang lebih besar dari cedera. Lebih dari itu, pengukuran kelentukan menyoroti konsep-konsep lain yang harus dikenali dengan baik guna memilih dan memberi penilaian (sore) test-test yang tersedia.

2.5.2. Bentuk Latihan Kelentukan

Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan

nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien. Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan *27actor27* dalam sendi. Selain itu, kelenturan ditentukan juga oleh keelastisan otot-otot tendon dan *27actor27k*. Bentuk-bentuk *27actor27* kelenturan, antara lain :

1. Peregangan dinamis

Latihan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan *27actor27- 27actor27* memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan.

Contoh *27actor27* dinamis, antara lain:

- 1) Gerakan push up Tubuh tertelungkup, kemudian mengangkat dada dan punggung setinggi-tingginya.
- 2) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan

2. Latihan kelenturan sendi bahu

Tujuan : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan *27actor27* bahu

Cara melakukan :

- 1) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan disamping badan
- 2) Kemudian rentangkan kedua tangan lurus kesamping, lalu putarlah kedua lengan tersebut dari mulai putaran perlahan-lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar
- 3) Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutar lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan

3. Latihan kelenturan batang tubuh

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot batang tubuh
Cara melakukan :

- 1) Letakkan tangan di pinggang, lalu bengkokkan badan kesamping kiri dan kanan sebanyak 8 hitungan
 - 2) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, bengkokkan badan ke samping kiri dan sebanyak 2x8 hitungan
 - 3) Letakkan tangan di pinggang dan putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan
 - 4) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lenganlurus, putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan
4. Peregangan statis

Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu.

Contoh peregangan statis antara lain:

- 1) Sikap berdiri dengan tungkai lurus.
- 2) Badan dibungkukkan.
- 3) Mencoba untuk menyentuh tungkai.

2.5.3. Manfaat Kelentukan Togok Dalam Permainan Sepakbola

1. Membantu mengembangkan kecepatan , koordinasi, dankelincahan.
2. Mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi.
3. Menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan gerakan.
4. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelentukan sangatlah dibutuhkan oleh pemain sepakbola selama permainan sepak bola oleh karena itu setiap pemain sepakbola berbeda dengan tuntutan 28actor kelentukan, sehingga memerlukan 28actor28 kelentukan togok yang khusus. Akan tetapi yang pasti adalah bahwa pemain sepakbola haruslah cukup kuat untuk melaksanakan tugas olahraganya secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan karena kekurangan kekuatan. Kelentukan togok adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

2.5.4. Faktor-Faktor Penentu Kelentukan

Beberapa cara di mana tes kelentukan digunakan dalam kelas-kelas 29actor29kan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Sebagai suatu faktor di dalam tes kebugaran fisik.
2. Sebagai suatu alat untuk menentukan potensi di dalam aktivitas olahraga-olahraga tertentu.
3. Sebagai suatu alat untuk menentukan prestasi dan tingkat keahlian ketika kinerja kelentukan adalah sasaran spesifik di dalam unit pengajaran.
4. Sebagai suatu alat untuk mendiagnosa tingkat suatu luka/cidera terdahulu atau penyebab tubuh menjadi lemah.

Berdasarkan pendapat di atas maka di samping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kelentukan yang baik pula. Menurut Suharno HP (1993: 50), menyatakan bahwa 29actor-faktor penentu kelentukan *sprint* adalah sebagai berikut:

- 1) tergantung pada otot yang bekerja
- 2) panjang tungkai atas
- 3) frekuensi gerak
- 4) teknik lari yang sempurna.

2.5.5. Macam-Macam Kelentukan

Menurut Sukadiyanto (2002: 109), kelentukan ada dua macam, yaitu mengidentifikasi dua jenis test kelentukan:

1. Tes Kelentukan Relatif, dirancang menjadi relatif dengan panjangnya atau lebar dari suatu tubuh yang spesifik memisahkan inci-inci menguji pengukuran anda tidak hanya gerakan, namun juga panjang atau lebar dari bagian tubuh yang mempengaruhi.
2. Tes Kelentukan Absolut , di mana pengukuran anda hanya gerak yang berhubungan dengan sasaran/tujuan kinerja yang absolut. Sebagai contoh, pada pemisahan anda menentukan jarak antara lantai (yang menjadi sasaran) dan duduk seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas maka secara garis besar kelentukan dapat dibedakan menjadi kelentukan relatif, kelentukan absolute.

2.5.6. Kelentukan Lari

Menurut Sukadiyanto (2002: 100), menyatakan bahwa pada kelentukan lari, lebar gerakan ayunan (panjang langkah) dan frekuensi gerakan (rata-rata langkah) merupakan karakteristik yang pertama. Tingkat kekuatan kelentukan secara langsung menentukan kemampuan atlet untuk mempercepat selama gerakan-gerakan lari. Penurunan dalam frekuensi kelentukan disebabkan oleh kelelahan otot-otot tertentu. Dalam atlet kelas bawah penurunan kelentukan ini terlihat segera setelah permainan instensif yang singkat kira-kira selama 10 detik dan menunjukkan kekurangan kualitas ketahanan kelentukan. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-103), menjelaskan tentang cara untuk mengembangkan kelentukan lari sebagai berikut:

Otot dipersiapkan dengan baik selama intensitas pemanasan yang intensif, pembuatan dan pengenduran otot-otot berlangsung kira-kira 30 menit.

1. Latihan-latihan kelentukan dipraktekkan dalam permulaan bagian utama suatu unit latihan, bila otot-otot belum mengalami kelelahan.
2. Intensitas maksimum dan submaksimum harus ditetapkan. Latihan dengan intensitas tinggi memerlukan konsentrasi penuh dan semangat tinggi.
3. Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri.
4. Jarak antara pengulangan sampai 3 menit. Sementara jarak pemulihan antara seri-seri adalah lebih lama sampai 6 menit.
5. Interval adalah aktif. Untuk selalu menjaga organisme dalam keadaan siap untuk mengikuti beban selanjutnya.
6. Kelentukan lari dapat dilatihkan setiap hari, bahkan untuk bukan pelari biasanya untuk yang bukan spesialis 2-3 unit latihan perminggu rata-

ratanya dengan penekanan pada kelentukankiranya sudah cukup.

7. Dalam struktur latihan tahunan. Prinsip peningkatan kelentukan secara bertahap harus diikuti dengan tegas.
8. Cara-cara latihan yang utama adalah pengulangan dan cara interval dan intensif.

Menurut Ismaryati (2008: 60), menyatakan bahwa model- model untuk meningkatkan kelentukan banyak ragamnya. Secara makro latihan untuk meningkatkan kelentukan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Kelentukan kontraksi otot dapat ditingkatkan dengan latihan pengulangan gerakan cepat.
- 2) Kelentukan gerakan menahan suatu tekanan yang berat, dapat ditingkatkan dengan kemampuan menerapkan kekuatan (*strength*) melakukan tahanan.
- 3) Kelentukan dapat ditingkatkan dengan memperbaiki koordinasi serta keterampilan berbagai macam otot.

Menurut Sukadiyanto (2002: 105), menyatakan bahwa pengembangan murni kelentukan lari didasarkan pada bentuk ulangan lari cepat pada jarak pendek dengan pemulihan asal cukup. Hal ini untuk menghindari kelelahan dan penumpukan asam laktat. Semua pengulangan dikerjakan dengan kelentukan maksimal. Jarak di dalam latihan digunakan dalam dua kategori : (a) jarak pendek, dengan rentangan antara 20-50 meter menggunakan berbagai start, karena menekankan pada akselerasi atau percepatan; (b) Jarak yang lebih panjang dikembangkan start melayang pada lari cepat, yang dilakukan dengan kelentukan maksimal yang diteruskan kira-kira sampai 20 meter. Jarak yang terlalu jauh dihindari, karena akan merubah latihan ke dalam pengembangan daya tahan kelentukan, terutama pemulihan yang terlalu pendek.

2.6. Kelincahan

2.6.1. Hakikat Kelincahan

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kelentukan reaksi, kelentukan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (M. Furqon, 1995: 102).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh".

Menurut Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera.

Menurut Moeljono dan Slamet Suherman (1995: 444), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa gangguan pada keseimbangan. Dan dalam hal ini tidak hanya diperlukan dalam olahraga, tetapi juga situasi kerja dan kegiatan rekreasi. Kelincahan bergantung pada faktor kekuatan, kelentukan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Sedangkan faktor-faktor

yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kelentukan, keseimbangan, kekuatan.

1 Bentuk Latihan Kelincahan

Ada beberapa teknik untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola, antara lain:

2 Latihan Lari Segitiga

Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola adalah latihan lari segi tiga sambil menggiring bola. Latihan lari segi tiga juga dapat digunakan untuk mengetahui stamina dan kelincahan pada seseorang. Seorang atlet yang lincah dan memiliki stamina yang bagus atlet tersebut dengan mudah akan bisa menggiring bola dengan baik dan efektif. Ada tiga macam ketentuan lari yang dilakukan pada lari segitiga yaitu :

- a). Lari lurus
- b). Lari mundur
- c). Lari menyamping

A – B = Lari lurus : jarak 5 m

B – C = Lari mundur : jarak 5 m

C – A = Lari menyamping : jarak 5 m

A – C = Lari menyamping : jarak 5 m

C – B = Lari lurus : jarak 5 m

B – A = Lari mundur : jarak 5 m

Adapun cara pelaksanaan dalam lari segitiga adalah sebagai berikut:

Dari sudut A seorang melakukan lari lurus sprint ke sudut B, dan dari sudut B lari mundur menuju sudut C, dan dari sudut C lari menyamping ke sudut A kemudian dilanjutkan dari sudut A lari menyamping ke sudut C, dan dari sudut C lari lurus sprint ke sudut B, dan dari sudut B lari mundur ke sudut A.

- a. Berlari cepat, zig – zag atau berkelok-kelok

Menggiring bola berlari zig zag melewati suatu rintangan, misalnya melewati tiang atau patok, maju mundur, membuat lingkaran, dan lain sebagainya. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan. Membawa bola zig – zag atau berkelok-kelok, menggiring bola disela tiang – tiang yang terpasang dan berkelu-liku, menggiring bola dalam lingkaran, dan berlari sambil menendang bola

b. Berlari cepat, kira-kira 100 meter

Latihan lari 100 meter dengan berlari secepat-cepatnya sambil menggiring bola. Latihan ini dapat dilakukan berulang-ulang. mengitari lapangan atau lari antar gawang dalam lapangan sepak bola. disamping teknik latihan seperti tersebut diatas, perlu juga diperhatikan adalah prinsip atau teknik menggiring bola seperti tetap dalam penguasaan, memakai perasaan, menggiring dengan kaki dan kecepatan menggiring bola.

2.6.2. Manfaat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting untuk permainan sepakbola dan memerlukan ketangkasan. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan pada sepakbola adalah untuk mengkoordinasikan gerakan- gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik- teknik tinggi, gerakan- gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan.

2.6.3. Faktor-faktor Penentu Kelincahan

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993: 51), antara lain: olahragawan memiliki kelentukan reaksi dan kelentukan gerak yang

baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (*problem*) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakan-gerakan.

Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. M. Sajoto (1983: 59), menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kelentukan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kelentukan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kelentukan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kelentukan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan-gerakan, ketrampilan-ketrampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kelentukan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kelentukan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik, (M. Sajoto, 1955: 9).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

2.6.4. Macam-macam Kelincahan

Pada dasarnya kelincahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Menurut Suharno HP (1993: 51), kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan.

Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan. Beberapa bentuk latihan kelincahan menurut Remmy Muchtar (1992: 91), adalah sebagai berikut:

1. lari rintangan
2. lari berbelok-belok (*zig-zag*)
3. lari bolak-balik (*shuttle run*). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Sedangkan latihan untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan lari rintangan, lari *zig-zag*, dan lari bolak-balik atau *shuttle run*.

2.7. Hakikat Ekstrakurikuler

2.7.1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa".

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada

siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

2.7.2. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:

- 1) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) berbudi pekerti luhur
- 3) memiliki pengetahuan dan keterampilan
- 4) sehat rohani dan jasmani
- 5) berkepribadian yang mantap dan mandiri siswa mampu

- 6) memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

2.7.3. Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- 3) Palang Merah Remaja (PMR)
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Olahraga

1. Kesenian.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Dalam usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan dengan mempelajari seluk-beluk kejiwaan serta keinginan

mereka. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan hasrat dan keinginan mereka.

Hal ini perlu dilakukan agar dalam usaha tidak terombang-ambing yang selalu menurun akibat pengaruh-pengaruh buruk yang melanda kehidupan remaja saat ini. Salah satu arus moralitas yang buruk adalah semakin banyak remaja, menggunakan narkoba dan sering terjadi bentrok antar pelajar yang sering menimbulkan korban jiwa. Kalau hal ini dibiarkan terus maka masa depan bangsa Indonesia tidak menentu. Untuk itu maka potensi-potensi yang ada pada remaja perlu dikembangkan secara positif.

Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola. Program ekstrakurikuler sepakbola merupakan alternatif yang dapat dilakukan dengan baik di SMP Negeri 1 Gedung Aji.

Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gedung Aji dilaksanakan satu kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Kamis. Dalam menentukan pilihan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga yang diikutinya tersebut.

Adapun pelaksanaan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji sepakbola antara lain: sepakbola terdiri 1 kali dalam 1 minggu, yaitu : hari kamis. Dalam setiap session latihan lamanya yaitu 2,5jam yaitu dari Pkl.15.30 - 18.00 WIB.

2.8. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan pemain dalam menggiring bola. Hal ini disebabkan dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, karena gerakan utama pada menggiring bola dominan dilakukan oleh tungkai. Dari

keterangan di atas maka dapat diambil suatu pengertian bahwa kekuatan adalah penyebab adanya gerak ketrampilan. Dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai, menggiring bola merupakan fungsi yang dimaksud. Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai merupakan kekuatan otot yang diperlukan. Sehingga semakin besar kekuatan otot tungkai, maka pemain semakin mudah dan semakin lincah dalam menggiring bola.

2.9. Hubungan Kelentukan Togok dengan Keterampilan Menggiring Bolapada Permainan Sepakbola

Kelentukan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelentukan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelentukan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kelentukan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk serangan balik, menggiring bola dan mengumpan bola.

Kelentukan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kelentukan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti, bola basket, sepakbola, tenis, lempar cakram, bola voli dan sebagainya.

Kelentukan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kelentukan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*foot work*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti di atas dengan cepat dan tepat berarti memiliki kelentukan yang baik.

Kelentukan erat hubungannya dengan menyerang. Menurut Sukintaka (1981: 95-131), penyerangan meliputi keterampilan : olah bola (memegang & mengoper), menembak, menggiring, olah kaki. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan salah satu faktor yang

berhubungan erat dengan teknik menggiring bola yang merupakan teknik dalam penyerangan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan sangat penting dalam teknik menggiring bola ketika kita harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Maka dari itu setiap pemain harus melatih kelentukannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kelentukan menggiring bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim.

2.10. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kelentukan, koordinasi dan kekuatan.

Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincahan yang baik dari para pemain sepakbola. Dalam permainan olahraga sepakbola kelincahan berperan besar bagi setiap pemain sepakbola, setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincahan baik.

2.11. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan sepakbola. Setiap peserta olahraga sepakbola bisa menjadi penggiring bola yang terampil karena keterampilan menggiring bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola sepak. Tetapi pemain tidak bisa menjadi penggiring yang terampil dalam satu malam. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan yang aktif dalam setiap pertandingan. Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang penggiring bola yang berbakat jika pemain mampu menggiring bola dengan kaki kanan maupun kaki kiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang handal di samping harus bisa menggiring dengan kaki kanan maupun kiri haruslah bisa menggiring dengan berbagai kelentukan dan ke berbagai arah tanpa melihat bola. Maka dari itu faktor kelentukan dan kelincahan sangat berpengaruh dan saling berhubungan terhadap kemampuan menggiring bola, kelentukan diperlukan untuk bisa menggiring bola dengan berbagai kelentukan sedangkan kelincahan untuk dapat menggiring dengan berbagai arah.

Dalam menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, merubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kelentukan dan kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola terdapat suatu serangan yang dinamakan

serangan balik (*counter attack*). *Counter attack* merupakan bagian permainan sepakbola yang menyenangkan, baik bagi pemain maupun bagi penonton. Tujuan dari *counter attack* adalah membawa bola ke depan untuk melakukan tembakan dengan persentase keberhasilan yang tinggi.

Counter attack yang baik tergantung pada kondisi fisik, kerja sama tim, dasar permainan, dan keputusan yang cepat. Maka dari itu untuk melakukan *counter attack* yang baik salah satunya harus mampu menggiring dengan baik dengan kondisi fisik yang baik, dimana kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kelincihan merupakan bagian dari faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola yang juga menentukan tingkat keberhasilan sebuah *counter attack*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kelincihan sangat diperlukan dalam keterampilan menggiring bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan balik atau *counter attack* dimana membutuhkan kelentukan yang tinggi dan kelincihan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kelentukan untuk dapat memperlancar *counter attack* atau serangan balik tersebut.

2.12. Karakteristik Anak SMP

2.12.1 Fisik

Perubahan fisik selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

1) Perubahan Eksternal

Perubahan yang terjadi selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

a. Tinggi Badan

Rata-rata anak perempuan mencapai tingkat matang pada usia antara 14 dan 15 tahun, rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun setelahnya. Perubahan tinggi badan remaja dipengaruhi asupan

makanan yang diberikan, pada anak yang diberikan imunisasi pada masa bayi cenderung lebih tinggi dipada anak yang tidak mendapatkan imunisasi. Anak yang tidak diberikan imunisasi lebih banyak menderita sakit sehingga pertumbuhannya terlambat.

b. Berat Badan

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi badan, perubahan berat badan terjadi akibat penyebaran lemak pada bagian-bagian tubuh yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan tidak mengandung lemak. Ketidakseimbangan perubahan tinggi badan dengan berat badan menimbulkan ketidak idealan badan anak, jika perubahan tinggi badan lebih cepat dari berat badan, maka bentuk tubuh anak menjadi jangkung (tinggi kurus), sedangkan jika perubahan berat badan lebih cepat dari perubahan tinggi badan, maka bentuk tubuh anak menjadi gemuk gilik (gemuk pendek).

c. Proposi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan yang tumbuh baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu pandang.

2) Perubahan Internal

Perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan ini nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Perubahan tersebut adalah:

a. Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot diperut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

b. Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 14 atau 15,

beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

c. Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 14 tahun anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian.

d. Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 15 tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang.

2.12.2. Emosi

Pada masa ini, tingkat karakteristik emosional akan menjadi drastis tingkat kecepatannya. Gejala-gejala emosional para remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik. Sebagai calon pendidik dan pendidik kita harus mengetahui setiap aspek yang berhubungan dengan perubahan pola tingkah laku dalam perkembangan remaja, serta memahami aspek atau gejala tersebut sehingga kita bisa melakukan komunikasi yang baik dengan remaja. Perkembangan pada masa SMP (remaja) merupakan suatu titik yang mengarah pada proses dalam mencapai kedewasaan. Meskipun sifat kanak-kanak akan sulit dilepaskan pada diri remaja karena pengaruh didikan orang tua.

Psikolog memandang anak usia SMP sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya

mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

2.12.3. Sosial

Pada masa remaja berkembang yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-nilai, maupun perasaannya. Pada masa ini juga berkembang sikap yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain. Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggung jawabkan maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sedangkan, apabila kelompoknya itu menampilkan dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut.

Perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keluarga, kematangan anak, status ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan kemampuan mental terutama emosi dan intelegensi.

2.13. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini,

peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul "Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola". Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, $p < 0,05$ (signifikan). Kelincahan = 0,620, $p < 0,05$ (signifikan). Penguasaan bola = 0,637, $p < 0,05$ (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, kelincahan dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola $R_y(1,2,3) = 0,797$ dengan f Regresi = 15.070 < F tabel = 2.98 pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23,13%, kelincahan = 19,79%, dan penguasaan bola 20.56%. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2005) yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB)Undip Semarang". Hasil pengukuran berdasar skor T hasil pengukuran variabel kekuatan otot tungkai dengan satuan Kg, memiliki rata-rata sebesar 50.00/Kg; SD sebesar 9.99; kelincahan dengan satuan m/dt, memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 9.99; adapun kecepatan menggiring bola dengan satuan m/s memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 10.00.

2.14. Kerangka Berpikir

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain bola basket yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak

(*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, Komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan kelincuhan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. kecepatan dan kelincuhan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kecepatan dan kelincuhan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

2.15. Hipotesis Penelitian

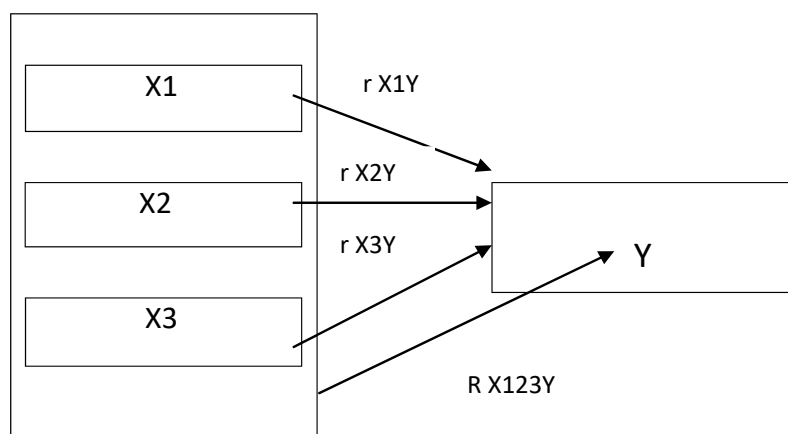
Berdasarkan kajian pustaka masalah di atas dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai denganketerampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
3. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
4. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai kelentukan togok dan kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional (Suharsimi Arikunto, 2002: 239). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Bagan Kerangka Alur Pemikiran Penelitian.

Keterangan :

Variabel bebas :

X1 = Kekuatan otot tungkai X2 = Kelenturan togok

X3 = Kelincahan Variabel terikat :

Y = Keterampilan menggiring bola

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai : kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gedung Aji untuk mengatasi beban atau tahanan. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *leg and Back dynamometer*. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi, (Praktikum Fisiologi manusia 2008: 42).
2. Kelentukan Togok sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Suatu hal yang penting, semakin peserta ekstrakurikuler sepakbola memiliki tingkat kelentukan yang tinggi maka akan cenderung bisa meminimalisir cedera. Tinggi rendahnya kelentukan olahragawan tidak ditentukan oleh postur tubuhnya melainkan karena seringnya berlatih. Dalam makalah ini, penulis memusatkan pada model tes dan pengukuran kelentukan olahragawan. Tes dan pengukuran ini memberikan pengetahuan akan pentingnya mengetahui seberapa tinggi tingkat kelentukan yang ada pada diri, sehingga diharapkan untuk meningkatkan tingkat kelentutan agar terhindar atau minimal mengurangi tingkat cedera. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan flexometer dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi.
3. Kelincahan adalah kemampuan gerak para peserta Ekstrkurikuler sepakbola untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun kelincahan yang dimaksud adalah melakukan lari zig-zag melewati rintangan yang sudah

ditentukan dengan secepat-cepatnya yang diukur dengan alat *stop watch* dengan satuan detik. Pengukuran dalam penelitian ini dengan tes kelincahan *dodging run* yang disusun oleh Ismaryati (2008). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat.

Keterampilan menggiring bola para peserta Ekstrkurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gedung Aji menggunakan kaki dengan cepat disertai perubahan arah. Tes yang digunakan adalah menggiring bola dari arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish* bila salah arah maka harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan. Pengukuran dalam penelitian ini adalah dengan tes keterampilan menggiring bola yang disusun oleh Nurhasan menggunakan *stop watch* dengan satuan detik (2001). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 102), yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. subjek yang digunakan adalah seluruh peserta Ekstrkurikuler sepakbola yang berjumlah 19 siswa. Maka penelitian ini disebut juga dengan penelitian populasi.

Tabel 1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler (Guru Ekstrakurikuler)

NO.	Kelas	Jumlah
1.	X	7
2.	XI	12
3.	XII	0
	Total	19

3.3 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian inidiadakan tes dan pengukuran.

1. Instrumen Penelitian

Flexometer dengan alat ukur untuk mengukur kelentukan togok

a. Tujuan:

Untuk mengukur pengembangan dari pinggul dan kembali berbelok seperti juga perluasan otot-otot urat lutut pada kaki.

b. Alat-alat:

2. Flexometer.

Tes kekuatan otot tungkai

a. Tujuan:

Untuk mengukur kekuatan maksimum otot tungkai.

b. Alat-alat:

Leg and back dynamometer

3. Tes kelincihan dodging run dari Ismaryati (2008)

1) Tujuan:

Mengukur kemampuan mengubah arah berlari.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 14-15 tahun.

3) Perlengkapan:

1. *Stop watch*.

2. Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

3. *Cone* atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

4. Lapangan

Garis *start* sepanjang 1,83 meter (*6 feet*) Pertama di depan garis start sejauh 3,66 meter (*12 feet*) Jarak pertama dan selanjutnya sejauh 1,83 meter

4. Tes menggiring bola (*dribbling*) dari Nurhasan (2001).

1) Tujuan :

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

2) Perlengkapan

Bola, *Stop watch*, dan *Cone*

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Tes kekuatan otot Tungkai

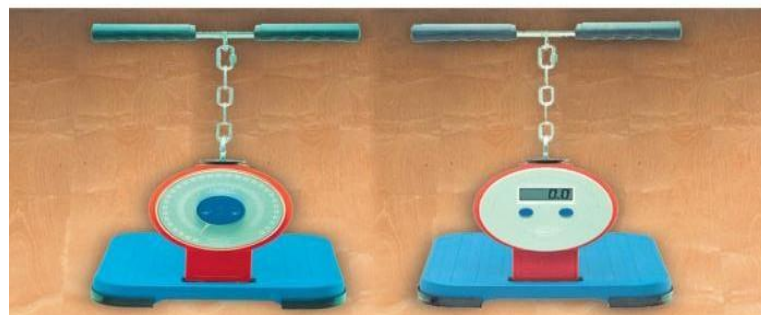
Pelaksanaan tes menggunakan *Leg and Back Dynamometer* :

Orang yang dites berdiri di atas alat *leg and back dynamometer* dan lutut di tekuk membentuk sudut 130-140 derajat, 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.

Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut ± 140 derajat, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg and back dynamometer*.

Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.

Penilaian : Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

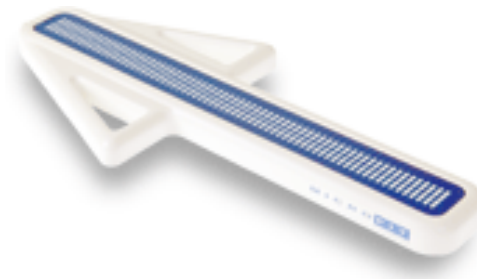


Gambar 10 (Leg and Back Dynamometer (Ismaryati (2008 :56)

3.4.2 Tes Kelentukan Togok

Pelaksanaan tes

- 1) Peserta tidak memakai alas kaki
- 2) Peserta duduk dengan kaki lurus menyentuh balok tes
- 3) Lutut bagian belakang lurus (tidak boleh ditekuk)
- 4) Pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus, ujung jari dari kedua tangan menyentuh mistar skala/pengukur
- 5) Tangan yang mendorong harus selalu menempel di alat tes
- 6) Dimulai dari angka -20.(karena tingkat kelentukan masing- masing individu itu berbeda-beda, jadi jika hal ini dimulai dari angka nol, objek sudah tidak mampu)
- 7) Dilakukan dua kali diambil hasil tes yang terbaik.



Gambar 11 (*Flelxometer* (ismaryti 2008:57))

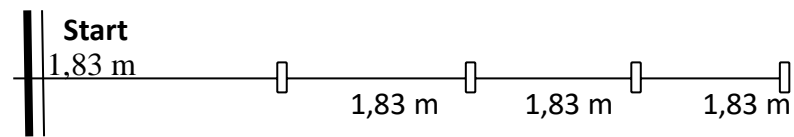
3.4.3 Tes kelincahan *dodging run* dari Ismaryati

Pelaksanaan

- 1) Start berdiri Pada aba-aba “ bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- 2) Pada aba-aba “ Ya” testee segera berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.

Catat waktu yang ditempuh melai dari start sampai dengan finish.

- 3) Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 12 (Gambar Kelincahan Dogging Run Test (Ismaryati, 2008:41))

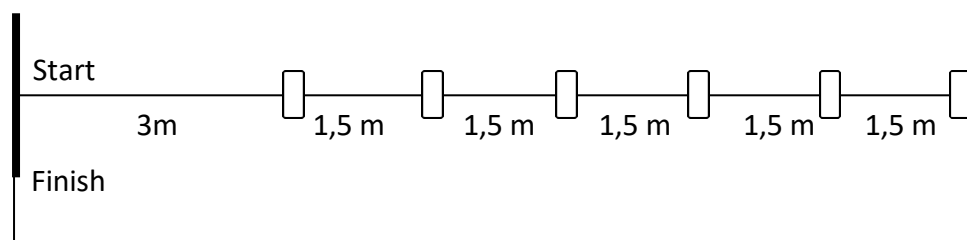
3.4.4 Tes menggiring bola (*dribbling*)

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba "siap". *Testee* berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba "ya", *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- 3) Bila arah salah dalam menggiring bola harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

3.4.5 Penilaian Hasil Tes

- 1) Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba "ya" sampai melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.
- 2) Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 13 (Lapangan Tes Menggiring Bola (Nurhasan 2001))

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik satu kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk mencari apakah ada hubungan yang berarti antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis tersebut tentang hubungan antara satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Sebelum dilakukan analisis data, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya maka perlu diadakan Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis pada taraf signifikansi 5 %.

1. Uji Prasyarat

Untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis sudah memenuhi syarat atau tidak maka dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal atau tidak.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas digunakan uji *kolmogorov-smirnov* (Sugiyono, 2007: 156), kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika $p > 0.05$ (5%) sebaran data dinyatakan normal dan jika $p < 0.005$ (5%) sebaran dinyatakan tidak normal.

$$x^2 = \sum \frac{(Fo - Fh)x^2}{Fh}$$

Keterangan:

= chi- kuadrat

Fo = frekuensi yang
diobservasi

Fh = frekuensi yang

diharapkan

3. Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara data variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menguji linieritas dilakukan uji F. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya sebuah hubungan antara data variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika $p > 0.05$ (5%) hubungannya dinyatakan linier dan jika $p < 0.05$ (5%) hubungannya dinyatakan tidak linier.

$$F_{reg} = \frac{R_{kreg}}{R_{kreg}}$$

Keterangan:

F_{reg} : nilai garis regresi

R_{kreg} : rerata kuadrat

garis regresi R_{kreg} : rerata

kuadrat garis residu

4. Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2007: 159). Dalam penelitian ini, guna menguji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas X_1 (kekuatan otot tungkai), X_2 (kelentukan), X_3 (kelincahan) terhadap variabel terikat Y (menggiring bola). Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan untuk mencari hipotesis menggunakan regresi. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada hubungan atau tidak antara variabel bebas dan terikat adalah $p < 0.05$ (5%) maka dikatakan ada hubungan dan jika $p > 0.05$ (5%) maka dinyatakan tidak ada hubungan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda dan korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy}	:	koefisiensi korelasi
N	:	jumlah testi
$\sum X$:	jumlah skor testi
$\sum X^2$:	jumlah skor kuadrat
$\sum Y$:	jumlah skor testi
$\sum Y^2$:	jumlah skor kuadrat

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji.
2. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji.
3. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gedung Aji.

1.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, guru/pelatih yang melatih sepakbola hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola seperti penguasaan bola dan keterampilan *juggling*.
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian

terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan menambah faktor-faktor lain seperti penguasaan bola dan keterampilan juggling dan lain-lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Coever, Wiel. 1985. *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT.Gramedia.
- Engkos, Kosasih. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- M. Sajoto 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbudirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Mulyono. 2005. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola LPSB Undip Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Nur, Hasan, 1986.*Tesdan Pengukuran*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samsul, Munawar 2003. *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 1999. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 1991. *Dasar-dasar statistik Pendidikan*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Sukadiyanto, 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka. Sutrisno Hadi.(1998). *Statistik*.Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM,Yogyakarta.
- Tim, Anatomi 2004. *Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Universitas Negeri Yogyakarta.