

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTS RADEN INTAN
GADINGREJO PRINGSEWU LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

AHMAD FAUZAN DINISA



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

ABSTRAK

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTS RADEN INTAN GADING REJO PRINGSEWU LAMPUNG

OLEH

AHMAD FAUZAN DINISA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* dan jumlah sampel adalah 22 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 40 meter (36,6 meter), tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer*, dan tes keterampilan menggiring bola menggunakan *soccer drible test*. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment* dan signifikansi dengan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar t hitung $0,729 > r$ tabel $0,261$ 2) Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola sebesar t hitung $0,510 > r$ tabel $0,631$ 3) Ada kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola sebesar t hitung $0,605 > r$ tabel $0,361$.

Kata Kunci: kecepatan, kekuatan otot tungkai, menggiring bola

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF SPEED AND LEG MUSCLES STRENGTH TO DRIBBLE SKILLS OF SOCCER EXTRACURRICULAR STUDENTS AT MTS RADEN INTAN GADING REJO LAMPUNG

By

AHMAD FAUZAN DINISA

The purpose of this study was to determine the contribution of speed and muscle strength to dribbling skills of soccer extracurricular students at MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung. This type of research is correlational research. The population in this study were football extracurricular students at MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung, totaling 22 students. The sampling technique is total sampling and the number of samples is 22 students. The instruments used were a 40 yard (36.6 meter) running test, a leg muscle strength test using a leg dynamometer test, and a dribbling skills test using a soccer dribble test. Analysis of research data using product moment correlation analysis and significance with the t-test. The results showed that: Analysis of research data using product moment correlation analysis and significance with the t-test. The results showed that: 1) There was a contribution of speed to dribbling skills of 0,729, 2) There was a contribution of leg muscle strength to dribbling skills of 0,510, 3) There was a contribution of speed and leg muscle strength to dribbling skills by 0,605.

Keywords: *dribbling skills, leg muscle strength, speed.*

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTS RADEN INTAN
GADING REJO LAMPUNG**

Oleh

AHMAD FAUZAN DINISA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



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

Judul Skripsi : KONTRIBUSI KECEPATAN DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
MTS RADEN INTAN GADING REJO
LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan Dinisa

Nomor Pokok mahasiswa : 1753051002

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Heru'.

Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or.AIFO.
NIP. 197025052005011001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Joan'.

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muhammad Nurwahidin'.

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

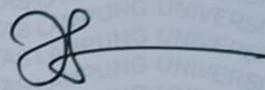
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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



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



Penguji

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



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2023

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Fauzan Dinisa
NPM : 1753051002
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung*" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

ung, 12 Juli 2023



Ahmad Fauzan Dinisa
NPM 1753051002

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ahmad Fauzan Dinisa, lahir di Bandar Lampung, 22 Oktober 1999. Putra pertama dari tiga bersaudara, pasangan dari Bapak Kamaruddin dan Ibu Maisah. Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Al-Kautsar Bandar Lampung selesai pada tahun 2011, Ponpes Daar El-Qolam pada tahun 2014, dan Madrasah Aliyah Negeri 1 (MAN 1) Bandar Lampung, selesai pada tahun 2017.

Tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur . Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PLP di desa Bakung, Kec. Teluk Betung Barat Kota Bandar Lampung. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali”

(Ahmad Fauzan Dinisa)

PERSEMBAHAN

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada
Ayah dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang dan berjuang demi
keberhasilanku.*

Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan judul “*Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung*”. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or,AIFO. Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan arahan kepada penulis.
5. Joan Siswoyo, S.Pd. M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

8. Kepala Sekolah MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kepada Ayah dan Ibu tercinta terima kasih sudah mendukung sampai titik sejauh ini, serta kedua saudaraku yang telah memberikan doa serta dukungannya yang tidak pernah ada habisnya untuk saya, dan terima kasih juga untuk kekasih saya anindya pramaisela yang tak pernah henti mendukung setiap perjalananku untuk mendapat gelar S.Pd.
10. Sahabatku PASKUS yang selalu mendengarkan tangisan dan jeritanku terimakasih banyak karna kalian telah ada disetiap perjuanganku, memelukku dan menasehatiku.
11. Teman teman seperjuangan Penjas 2017 yang telah memberi tawa canda.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

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, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 12 Juli 2023

Penulis



Ahmad Fauzan Dinisa
NPM 1753051002

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Kecepatan	7
2.1.1 Pengertian Kecepatan	7
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	9
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	10
2.2.1 Pengertian Kekuatan Otot Tungkai	10
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot	13
2.3 Hakikat Menggiring Bola	13
2.3.1 Pengertian Menggiring Bola	13
2.3.2 Teknik <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola)	15
2.3.3 Macam-Macam <i>Dribbling</i>	16
2.4 Ekstrakurikuler	20
2.5 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	21
2.6 Profil Ekstrakurikuler MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu	22
2.7 Penelitian yang Relevan	23
2.8 Kerangka Berpikir	24
2.9 Hipotesis Penelitian	25

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	26
3.2	Desain Penelitian	27
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.4	Variable Penelitian	29
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
	3.6.1 Instrumen Penelitian	30
	3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	35
3.9	Analisis Data.....	35

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	37
	4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	37
	4.1.2 Uji Prasyarat.....	44
	4.1.3 Uji Hipotesis	45
4.2	Pembahasan	48

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran	51

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Tes Kecepatan Lari 40 Yard	31
3.2 Norma Penilaian <i>Strenght</i> /Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	33
3.3 Norma Penilaian Penelitian Tes Menggiring Bola	34
3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	36
4.1 Data Hasil Penelitian Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Keterampilan Menggiring Bola	37
4.2 Distribusi Frekuensi Kecepatan	39
4.3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	41
4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	43
4.5 Uji Normalitas	44
4.6 Uji Linieritas	44
4.7 Analisis Data Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.....	45
4.8 Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola).....	16
2.2 <i>Dribbling</i> Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	17
2.3 <i>Dribbling</i> Bola Dengan Kaki Bagian Luar.....	18
2.4 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola Dengan Kura-Kura Kaki.....	19
2.5 Konsep Kerangka Berfikir	25
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Lari 40 Yard.....	31
3.3 <i>Leg Dynamometer</i>	32
3.4 Lapangan Tes Menggiring Bola	33
4.1 Histogram Hasil Tes Kecepatan.....	38
4.2 Histogram Persentase <i>Power</i> Otot Tungkai	39
4.3 Histogram Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	40
4.4 Histogram Persentase Kekuatan Otot Tungkai	41
4.5 Histogram Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	42
4.6 Histogram Persentase Kemampuan Menggiring Bola.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	57
2. Surat Balasan Penelitian	58
3. Hasil Pengukuran dan Perhitungan Data T-Skor Kecepatan.....	59
4. Hasil Pengukuran dan Perhitungan Data T-Skor Kekuatan Otot Tungkai.....	60
5. Hasil Tes dan Pengukuran Kemampuan Menggiring Bola	61
6. Uji Normalitas Kecepatan	62
7. Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai	63
8. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola	64
9. Uji Linieritas.....	65
10. Kontribusi Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola	66
11. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola.....	68
12. Kontribusi Kecepatan terhadap Kekuatan Otot Tungkai.....	70
13. Kontribusi Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	72
14. <i>T Table Statistics</i>	74
15. Tabel F	75
16. Tabel L Uji Normalitas	76
17. Dokumentasi Penelitian	77

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada system tubuh, baik itu system aerobik, system hormon maupun system otot. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada cirri-ciri tugas psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa: 1983). Kualitas fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang- kadang menghadapi persaingan yang berat, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing- masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai karakter yang berbeda dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat sesuai dengan cabang olahraga yang ingin dia lakukan. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang, bertahan dan menguasai bola. Salah satu teknik yang diperlukan dalam sepak bola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan baik, di samping untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan untuk melakukan gerakan mengecoh dan menghindari sergapan lawan. Menggiring bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan menuju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Anda dapat mengembangkan gaya anda sendiri, menggunakan warna yang anda inginkan, selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola.

Dalam sepak bola selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menggiring bola, komponen kondisi fisik menurut M. Sajoto, (1988:57) antara lain adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan, koordinasi, reaksi, keseimbangan (*balance*) dan komposisi tubuh. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola

diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Kemampuan menggiring bola besar peranannya dalam permainan sepak bola. Sebab sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut pemain tidak dapat bermain dengan baik.

Menurut Soekatamsi (2001:20) Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak, maka kemampuan menggiring bola yang lincah, cepat, otot tungkai yang kuat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya para mahasiswa tidak bisa menggiring bola dengan baik dan tepat, faktor kurangnya kecepatan dan kekuatan otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan teknik dasar menggiring bola yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Usaha untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik menggiring bola dibutuhkan latihan yang tepat, terutama untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dan kekuatan otot tungkai pada kemampuan menggiring bola. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan

menggiring bola dengan judul Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Masih kurangnya unsur fisik kelentukan.
- 1.2.2 Kurangnya kemampuan teknik dasar menggiring bola siswa MTs Raden Intan Gading Rejo.
- 1.2.3 Masih lemahnya kecepatan menggiring bola siswa MTs Raden Intan Gading Rejo.
- 1.2.4 Masih lemahnya aspek kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai yang mana memegang peranan penting terhadap keberhasilan menggiring bola.
- 1.2.5 Siswa MTs Raden Intan Gading Rejo tidak bisa menggiring bola dengan baik dan tepat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung?
- 1.3.2 Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung?
- 1.3.3 Apakah terdapat kontribusi antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan:

- 1.4.1 Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.
- 1.4.2 Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.
- 1.4.3 Untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola. Penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi:

1.5.1 Bagi Peneliti

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola.

1.5.2 Bagi Siswa

Manfaat bagi mahasiswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya kecepatan dan kekuatan otot tungkai, berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan keterampilan menggiring bola.

1.5.3 Bagi Pelatih Sepak Bola Maupun Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan rujukan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola bagi atlet atau mahasiswa dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah

1.5.4 Bagi Program Studi Penjas

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap kecepatan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Ruang Lingkup Kecepatan

2.1.1 Pengertian Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot.

Sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafudin, 2011:87). Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung), karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jika seseorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya, maka ia harus mengembangkan kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari dorongan kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Sehingga terdapat korelasi negatif antara kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi beban luar.

Ismaryati, (2006:57) menjelaskan lebih rinci tentang kecepatan adalah kemampuan gerak tercepat. "Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu". Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga.

Setiap aktifitas olahraga yang bersipat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen kecepatan.

Pada umumnya kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) *aerobik* yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang *anaerobik*, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih kecepatan (*speed*).

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahrag. Menurut Harsono (2001:36) kecepatan ialah” kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”. Dalam hal ini kecepatan juga membutuhkan daya ledak otot yang maksimal, untuk mencapai kecepatan yang maksimal dibutuhkan latihan – latihan yang rutin agar mencapai hasil yang maksimal. Gunawan (2016:4) kecepatan merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi seorang pemain ketika melakukan teknik *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian mana saja untuk melakukan sebuah akselerasi serta memberikan suatu kontribusi kepada tim pada sebuah pertandingan.

Berdasarkan pendapat tersebut kecepatan bisa dicapai setelah suatu fase percepatan. Dalam sepak bola, pemain harus selalu berlari baik saat menyerang atau bertahan. Lapangan yang cukup sempit membuat serangan akan terus menerus terjadi. Hal ini membuat hampir tidak ada jeda pemain untuk berjalan santai, oleh karena itu factor kecepatan menjadi yang cukup vital agar dapat bermain sepak bola dengan maksimal. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah sebagai kemampuan mengerakan anggota badan, kaki atau lengan tau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

Peranan anggota tubuh sangat kontras terhadap kecepatan, kondisi fisik yang baik adalah faktor pendukung terciptanya keberhasilan dari proses latihan kecepatan semakin sering kita berlatih semakin baik hasilnya.

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan melakukan gerakan sesingkat-singkatnya bila dirangsang. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto dalam Purba (2017:13) kecepatan adalah kemampuan menjawab rangsangan dengan bentuk gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan cepat (Rusli dalam Purba, 2017:14). Sedangkan menurut Brown dalam Purba (2017:14) yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain setelah mendapat rangsangan.

Latihan kekuatan memerlukan intensitas beban luar yang tinggi. Jika intensitas beban luar tinggi maka kecepatan gerak tidak dapat berkembang. Sebaliknya, jika intensitas beban luar rendah maka kekuatan tidak dapat berkembang karena otot tidak dapat tertantang mengatasi beban yang rendah. Kekuatan otot dapat berkembang jika diberi beban latihan dengan intensitas tinggi.

Dengan kata lain, jika ingin meningkatkan kekuatan otot dengan menggunakan beban luar selain beban tubuh sendiri, maka intensitas beban latihannya harus tinggi. Kemudian jika ingin meningkatkan kecepatan gerakan menggunakan beban luar, maka intensitas beban latihannya harus rendah. Berdasarkan pendapat ahli di atas kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh menjawab rangsang dengan waktu sesingkat mungkin

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang. Berikut ini dijelaskan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan (*speed*) (Mylsidayu, 2015:116):

1. Keturunan. Kecepatan seseorang sangat dipengaruhi oleh bakat yang merupakan bawaan sejak lahir atau ditentukan oleh faktor keturunan.
2. Waktu reaksi. Waktu reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Waktu reaksi merupakan faktor penentu keberhasilan pada hampir semua cabang olahraga.
3. Kekuatan. Kekutan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi beban pemberat, misalnya barbel, berat badan sendiri dan lingkungan seperti angin, air atau lawan bertanding.
4. Teknik *speed*. *Speed* dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi. Teknik lari cepat merupakan salah satu faktor penentu kecepatan.
5. Elastitas otot. Elastitas otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dalam relaksasi secara cepat dan silih berganti antara otot agonis dan antagonis. Elastitas otot harus dipelihara agar dapat menghasilkan kecepatan yang baik.
6. Jenis otot. Jenis otot terbagi menjadi dua yaitu (1) jenis otot cepat atau sering disebut otot putih, dan lebih sesuai untuk unsur kecepatan yang memerlukan energi anaerobik, (2) jenis otot lambat atau sering disebut otot merah, yang lebih sesuai untuk unsur ketahanan. Yang memerlukan energi aerobik.
7. Konsentrasi dan kemauan. Konsentrasi dan kemampuan merupakan unsur psikis (bukan fisik), akan tetapi berpengaruh terhadap kerja unsur fisik.

Dari faktor di atas kecepatan merupakan pedoman yang harus dilaksanakan dalam proses berlatih, agar sasaran latihan kecepatan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Dalam melatih kecepatan diperlukan acuan sebagai dasar untuk menentukan dan menerapkan bentuk, beban, dan materi yang digunakan.

2.1.3 Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

2.1.4 Latihan

Latihan merupakan merupakan proses mempersiapkan atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya (Djoko Pekik Irianto 2002;11). Menurut (Sukadiyono 2010:5) latihan berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan cabang olahraga. Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa latihan dapat di simpulkan latihan adalah proses aktivitas yang telah tersistematis untuk meningkatkan kemampuan atlet yang di lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

2.2 Kekuatan Otot Tungkai

2.2.1 Pengertian Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan dasar utama dalam melakukan aktivitas, dimana apabila tubuh tidak dalam keadaan kuat maka tidak bisa menerima beban dari manapun. KONI (2000:12) kekuatan adalah kekuatan otot yang membangkitkan tenaga/kekuatan/force terhadap suatu tahanan. Menurut M. Sajoto (1995: 58) mengatakan bahwa kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Begitupun menurut Suharno HP (1998: 21) mengartikan kekuatan sebagai kemampuan dari otak untuk dapat mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktivitas.

Kekuatan merupakan faktor biologis yang timbul dari manusia sendiri. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang penting dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola apalagi jarak jauh (Suharno HP, 1998:226). Kekuatan otot tungkai ialah unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tahanan dengan menggunakan kontraksi otot pada tungkai.

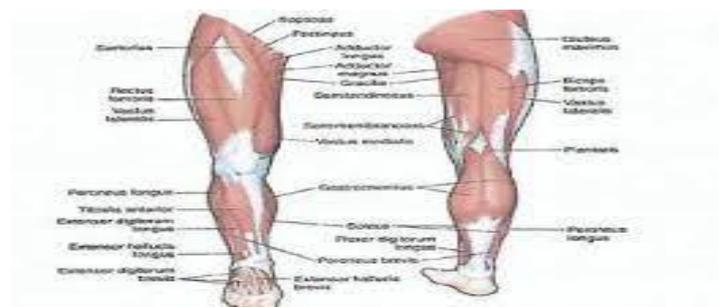
Kekuatan otot tungkai yang dimaksud disini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi. Menurut (Harsono, 1988: 179) kontraksi otot dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu:

1. Kontraksi *Isometris*, dalam kontraksi *isometrik* otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak nampak suatu gerakan yang nyata, atau dengan perkataan lain tidak ada jarak yang ditempuh. Kontraksi ini disebut kontraksi *statis*.
2. Kontraksi *Isotenis*, dalam kontraksi akan nampak bahwa terjadi suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Kontraksi ini disebut juga kontraksi *dinamis*.
3. Kontraksi *Isokinetis* yaitu kontraksi dari kedua kontraksi tersebut. Dari pengertian kekuatan diatas dapatdisimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga.

Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi

dari kualitas dan jumlah serabut otot. Kekuatan otot memerlukan: 1) Kualitas dan jumlah serabut otot yang memadai, 2) Kemampuan *menginervasi* / mengerahkan sejumlah serabut otot yang diperlukan, 3) Irama gerak sesuai dengan beban kerja otot, 4) Tahanan internal yang rendah, 5) Pola koordinasi yang efisien, 6) Efektifitas pengungkit. Harsono (1988:77) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kedua kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari cedera, ketiga dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Terkait dalam permainan sepakbola, otot-otot yang menggerakkan tungkai atas ke arah garis tengah badan adalah otot-otot adduktor. Otot-otot ini semua berorigo pada *rami os pubis* dan *os ischii* dan *berinsersio* pada permukaan *dorsal os femur* di *linea aspera*. Otot-otot ini pada permainan sepakbola bekerja pada saat kaki diayunkan untuk melakukan dribble bola, dan selama terayun kaki melakukan rotasi terhadap tungkai atas. Kekuatan otot tungkai juga sangat berperan penting bagi seorang pemain yang sedang menguasai bola agar tidak mudah direbut oleh lawan yang melakukan gangguan pada tubuh pemain. Karena dalam permainan sepakbola benturan antar pemain adalah hal yang wajar dan selalu terjadi. Jadi ketika seorang pemain tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka dalam suatu pertandingan tidak mungkin dapat menguasai permainan untuk memenangkan pertandingan.



Gambar 2.1 Otot Tungkai

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot

Menurut Sudarsono (2011) dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan otot yang dimiliki atlet dengan tepat, pelatih perlu memahami kekuatan otot. Hal yang sangat penting untuk diketahui yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot. Baik tidaknya kekuatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor penentu, faktor penentu tersebut menurut Suharno HP (1985:24) dijelaskan antara lain:

1. Besar kecilnya potongan melintang otot (potongan morfologis yang tergantung dari proses *hypertrophy* otot).
2. Jumlah fibril otot yang turut bekerja dalam melawan beban, yaitu semakin banyak fibril otot yang bekerja berarti kekuatan bertambah besar.
3. Tergantung besar kecilnya rangka tubuh, makin besar skelet makin besar kekuatan.
4. Innervasi otot baik pusat maupun perifer.
5. Keadaan zat kimia dalam otot (*glycogen*, ATP).
6. Keadaan tonus otot saat istirahat, di mana jika tonus semakin rendah (*relax*), maka kekuatan otot tersebut pada saat bekerja semakin besar pula.
7. Umur dan jenis kelamin juga menentukan baik dan tidaknya kekuatan otot.

Selain unsur-unsur fisiologis yang dimiliki seseorang, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan otot. Faktor-faktor tersebut menurut Sajoto M (1988:108) adalah faktor biomekanika, sistem pengungkit, ukuran otot, jenis kelamin, dan faktor umur. (Sudarsono, 2011).

2.3 Menggiring Bola

2.3.1 Pengertian Menggiring Bola

Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah teknik *dribbling* pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepak bola yang

mempunyai kemampuan menggiring (*dribbling*) bola di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) yang sangat bagus mereka akan jadi lebih mudah melewati lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

Dribbling atau mengiring bola adalah “Gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan (Aji, 2016:8)”. *Dribbling* bertujuan untuk melewati pemain lawan, *dribbling* memiliki keterampilan *dribbling* yang berbeda-beda setiap pemain, kita sama-sama tahu bahwa pemain sepak bola dunia memiliki keterampilan *men-dribbling* yang sangat baik.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa fungsi *dribbling* dalam sepak bola memegang peranan yang sangat penting. Pola permainan yang dituntut cepat dan dimainkan dalam jumlah pemain yang sedikit membuat pemain harus memiliki tingkat penguasaan bola yang mumpuni. Pemain harus mampu berkreasi dan membukakan ruang penyerangan yang baik pula. Dengan menggiring bola pemain yang lain dapat menempatkan dirinya pada posisi yang diinginkan.

Sedangkan menurut Koger (2008:51) menggiring bola adalah “Metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol”. Dalam menggiring bola, jarak bola harus dekat dengan kaki agar bola mudah untuk dikontrol disamping itu juga pemain akan dapat menggiring bola yang berada dekat dengan jangkauan kaki nya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diterangkan bahwa pengiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola, kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan

sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya.

Menurut (Hughes dalam Aswito:2013:2) *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, Dikatakan pula oleh Soejono dalam Aswito (2013:2) *dribbling* bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Kegunaan *dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

Dari pendapat di atas *dribbling* (menggiring bola) dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, menggulirkan bola terus- menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dengan posisi badan yang tepat pada saat menggiring bola.

2.3.2 Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola)

Teknik dasar *dribbling* (menggiring bola) merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. “Teknik dasar menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Koger, (2008: 51) Terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola dalam menggiring bola), yaitu:

1. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh. dan usahakan bola tetap berada dekat dengan kaki agar lawan sulit untuk mengambil bola.
2. Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki pandangan lurus kedepan dan sesekali melihat

kearah bola agar tidak terjadi tabrakan dengan lawan ataupun bola lepas dari kontrol kita.

3. Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan ke mana musuh akan bergerak dan usahakan memiliki kelenturan yang baik sehingga mudah mengelak.
4. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri bila perlu menggunakan skil individu yang dimiliki yang bertujuan untuk mengecoh lawan.
5. Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan usahakan lari tidak lurus kedepan tetapi melakukan gerakan *zig-zag*.
6. Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan dengan mencari posisi yang tepat untuk melewati pemain yang menghadang.
7. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya.

Teknik mengiring (*dribbling*) bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Menggiring bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan *shooting* ke gawang lawan.



Gambar 2.2 *Dribbling* (Menggiring Bola)
(Sumber: Koger, 2008: 51)

2.3.3 Macam-Macam *Dribbling*

Kemahiran menggiring bola merupakan tuntunan utama dalam teknik perongan. Pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat kedepan dan umpan pendek seta kedua kaki silih berganti. Adapun macam- macam *dribbling* sebagai berikut (Dinata, 2003:26-27):

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa jenis *dribbling* yang dapat dilakuan. Macam-macam teknik ini digunakan dalam permainan sepak bola tergantung dari posisi atau situasi permainan. Setiap teknik *dribbling* ini harus dikuasai agar pemain dapat melakukan gerkan *dribbling* dengan baik dalam situasi apapun. Mielke (2009:2) menjelaskan teknik *dribbling* bola terbagi atas 3 macam yaitu teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *dribbling* bola menggunakan kaki bagian luar dan teknik *dribbling* bola menggunakan punggung kaki. Adapun penjelasanya sebagai berikut:

1. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Sikap permulan posisi badan agak condong ke depan .punggung kaki bagian dalam dekat dengan bola. Paha sedikit di tekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.letak kaki tumpu disamping bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan .Pemain bergerak ke depan sambil *dribbling* bola. Kaki dan bola sekali kali bersentuhan,dan kedua kaki selalu dekat dengan bola.sesuai irama langkah dengan bola. Teknik dasar *dribbling* bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah:

- 1) Badan condong ke depan.
- 2) Kaki kanan ditempatkan pada bola, dengan kaki bagian dalam kaki menghadap bola. Lutut ditarik sedikit ditekuk.
- 3) Kaki kiri yang digunakan untuk bertumpu, lutut agak ditekuk, sehingga berat badan berada pada kaki kiri dan lengan tergantung lemas disamping badan untuk menjaga keseimbangan. Seperti terlihat pada gambar berikut:



Gambar 2.3 *Dribbling* Bola dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Mielke, 2009: 2)

2. *Dribbling* dengan kaki bagian luar

Dribbling bola dengan menggunakan kaki bagian luar sikap permulaan salah satu kaki ditempatkan di depan pergelangan kaki sedikit di putar ke dalam, lutut agak di tekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan. a) Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan menggantung rileks. b) Sikap gerakan pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. c) Persentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

Teknik *dribbling* bola dengan kaki bagian luar:

- 1) Kaki kanan ditempatkan di depan.
- 2) Pergelangan kaki diputar sedikit ke dalam, lututnya agak ditekuk.
- 3) Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lututnya agak sedikit ditekuk.
- 4) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri.
- 5) Lengan disamping badan tergantung rileks.
- 6) Persentuhan bola dengan kakai tepat dengan kaki bagian luar.
- 7) Pada saat *dribbling* bola, kaki selalu dekat dengan bola. Seperti terlihat pada gambar berikut:



Gambar 2.4 *Dribbling* Bola dengan Kaki Bagian Luar
(Sumber: Mielke, 2009: 4)

3. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Menggiring bola dengan kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan control. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.

Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan tekling keras kepada kepadamu saat kamu mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kakimu bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 2.4 *Dribbling* Bola dengan Kura-Kura Kaki
(Sumber: Mielke, 2009: 5)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam menggiring bola. Kesemua teknik tersebut dapat digunakan menurut situasi dilapangan. Pemain harus menguasai seluruh teknik *dribbling* bola dengan kaki bagian manapun agar bila dihadapkan dalam situasi tertentu dilapangan dapat tetap menguasai bola dengan baik. selain itu pengembangan variasi *dribbling* juga dapat lebih mudah

2.4 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Anang Wijayanto (2009: 2) ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pembelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah ataupun diluar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik , mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan pengembangan diri menuju manusia seutuhnya. Jadi kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dan sangat penting dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran tatap muka untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, dan menerapkan nilai

pengetahuan yang telah dipelajari berbagai mata pelajaran. Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dirumuskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah. Pengembangan kepribadian peserta didik merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstra kurikuler. Pengembangan kepribadian yang matang dalam kontek pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya dalam tahap-tahap kemampuan peserta didik. Mereka dituntut untuk memiliki kematangan dan keutuhan dalam lingkup dunia hunian mereka sebagai anak yang tengah belajar. Mereka mampu mengembangkan bakat dan minat, menghargai orang lain, bersikap kritis terhadap suatu kesenjangan, berani mencoba hal-hal positif yang menantang, peduli terhadap lingkungan, sampai pada melakukan kegiatan-kegiatan intelektual dan ritual keagamaan.

Menurut Ana Retnoningsih dan Soeharso (2009: 154) yang dikutip oleh Yeni Dhanyati (2014: 35), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau di luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang diselenggarakan oleh pendidik yang berwenang.

2.5 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTs)

Menurut Sukintaka dikutip oleh Agung Isnanto Aji (2001: 54 - 55) tahap perkembangan kemampuan motorik dan fisik siswa SMP kelas VII dan VIII (umur 12-14) adalah sebagai berikut:

2.5.1 Aktivitas rekreasi

1. Aktivitas pada waktu luang berkembang secara luas.
2. Menguasai sejumlah permainan masyarakat.
3. Pengembangan keterampilan aktivitas untuk kerja.

2.5.2 Aquatik

1. Mampu berenang sekurang-kurangnya berjarak 50 meter.
2. Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
3. Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
4. Mampu mengapung pada air yang dalam.
5. Mampu menyelam pada waktu yang lama
6. Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama
7. Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan yang beragam.

2.5.3 Permainan dan olahraga

1. Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
2. Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
3. Mampu rileks.

2.5.4 Aktivitas ritmik

1. Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktivitas
2. Pengembangan sikap yang lebih baik.
3. Pengembangan keindahan bentuk badan dan control.
4. Terampil dalam macam-macam tari, seperti tari masyarakat, kontemporer dan tradisional.

2.5.5 Aktivitas pengembangan

1. Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik
2. Memerlihatkan perbaikan dalam faktor kebugaran.

2.5.6 Tes terhadap diri sendiri

1. Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai.
2. Mengembangkan perbaikan koordinasi.
3. Mengembangkan kelincahan, daya tahan, dan kelentukan hingga baik
4. Makin baik dalam penampilan keterampilan bentuk sikap dasar.
5. Makin baik dalam lempar dan lari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia siswa anak SMP adalah usia yang tepat untuk membentuk karakteristik dan keterampilan anak sesuai dengan bakat anak, karena usia ini adalah usia dimana si anak baru mengalami masa pertumbuhan, sehingga diharapkan dengan memberikan

keterampilan sesuai bakat masing-masing dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi anak.

2.6 Profil Ekstrakurikuler MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu

MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu merupakan sekolah yang melaksanakan ekstrakurikuler salah satunya cabang olahraga sepak bola. MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu mempunyai satu lapangan yang dapat digunakan untuk fasilitas olahraga antara lain dapat sebagai, lapangan bulutangkis, lapangan sepak bola, lapangan bola voli. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan semua siswa dapat menyalurkan hobi mereka dan mengembangkan prestasinya dalam bidang olahraga. MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu mendatangkan pelatih dari luar sekolah untuk mengajar beberapa ekstrakurikuler yang ada, tidak terkecuali ekstrakurikuler sepak bola. Untuk cabang ekstrakurikuler sepak bola sendiri dibina oleh guru olahraga yang dibantu pelatih sepak bola. Lapangan berada di halaman sekolah. Fasilitas untuk ekstrakurikuler sendiri masih sangat kurang seperti contoh hanya mempunyai 2 bola, dan gawang masih menggunakan kayu.

Ekstrakurikuler sepak bola di MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu dilaksanakan satu kali dalam seminggu yaitu pada hari Kamis, dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. Adapun program latihan yang telah diberikan yaitu teknik dasar, latihan kondisi fisik, dan permainan, dengan maksud untuk meningkatkan kemampuan bermain serta prestasi di bidang olahraga sepak bola. Ekstrakurikuler sepak bola diikuti oleh sekitar 22 siswa putra dari kelas VII dan VIII. Karena antusias dan banyaknya siswa yang ingin mengikuti ekstrakurikuler sepak bola maka, pengurus dan pelatih mengadakan seleksi untuk masuk tim ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu. Perjalanan ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Pringsewu, tidak semua siswa yang telah terpilih aktif mengikuti jalannya latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

2.7 Penelitian yang Relevan

Berikut ini merupakan contoh penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini, antara lain:

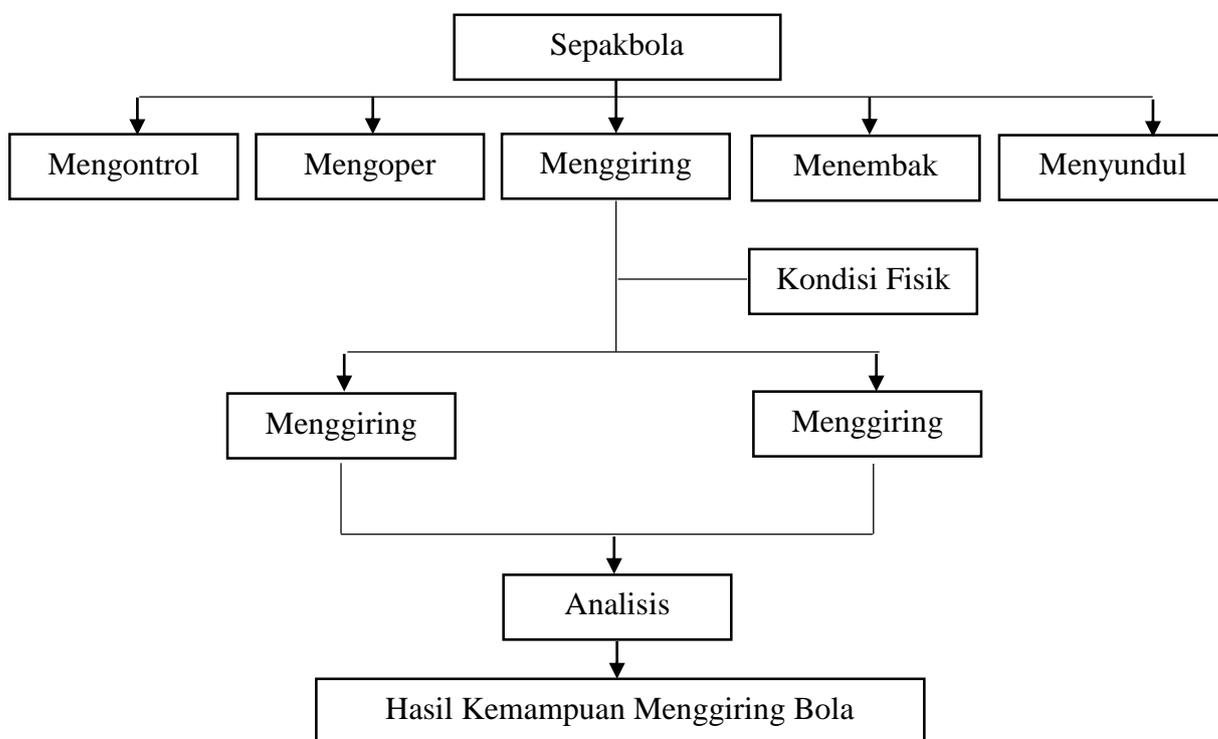
1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul “Hubungan antara kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola terhadap prestasi Menggiring Bola dalam Sepakbola”. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, $p < 0,05$ (signifikan). 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 33 signifikansi 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 variable 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.

2.8 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 sepakbola 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, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Keterampilan menggiring bola memerlukan unsur fisik yang berupa kecepatan dan kekuatan otot tungkai, karena dalam teknik menggiring bola akan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan kura-kura kaki penuh. Karena kecepatan yang dibutuhkan oleh masing-masing pemain berbeda dan kecepatan maksimal setiap pemain juga berbeda-beda, maka dimungkinkan ada keterkaitan antara kecepatan dan keterampilan menggiring bola. Khususnya teknik menggiring bola, anggota tubuh yang berperan utama adalah tungkai, karena tungkai berfungsi sebagai tumpuan dan stabilisator.

Dengan seorang pesepakbola yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan keterampilan menggiring bolanya pun akan menjadi lebih baik. Maka dari pernyataan tersebut diasumsikan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola. Dan apabila dari kedua variabel tersebut dihubungkan secara bersama-sama, maka diduga akan memberikan sumbangan yang positif terhadap keterampilan menggiring bola. Berikut adalah gambar mengenai konsep kerangka berfikir:



Gambar 2.5 Konsep Kerangka Berfikir

2.9 Hipotesis

Sugiyono, (2015:96) menyatakan hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah

H₁ : Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

H₀₁ : Tidak Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

H₂ : Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

H₀₂ : Tidak Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

H₃ : Ada kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

H₀₃ : Tidak Ada kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

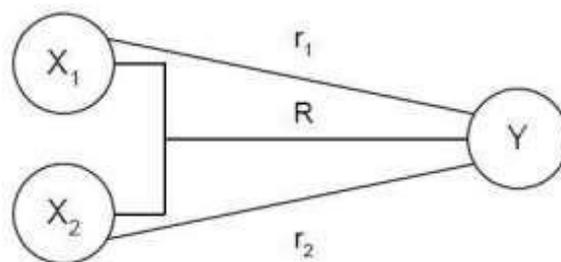
Sugiyono (2012: 3) menyatakan metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu dan metode penelitian pendidikan diartikan sebagai sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Metode penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi, Margono S. (2005 : 36-42). Menurut Riduwan dalam Rahmat Hermawan (2012:104) penelitian survei biasanya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam, tetapi generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sampel yang representatif.

Penelitian ini menggunakan metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Menurut Masri Singarimbun dalam Rahmat Hermawan (2012:104) penelitian survey dapat digunakan untuk maksud (1) penjajagan, (2) deskriptif, penjelasan, (3) evaluasi, (4) prediksi, (5) penelitian operasional, (6) pengembangan indikator-indikator social. Dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana atau regresi linier tunggal. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Menurut Suharsimin Arikunto (2010: 313) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungannya. Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja keterampilan menggiring bola sepak bola. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan

X₁ : Kecepatan

X₂ : Kekuatan Otot Tungkai

Y : Keterampilan Menggiring bola

r₁ : Kontribusi Antara Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

r₂ : Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.

R : Kontribusi Antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2000: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Sedangkan Sukandarrumidi (2002: 47) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata,

abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola MTS Radin Intan Gading Rejo Lampung berjumlah 22 siswa. Berdasarkan keterangan di atas bahwa populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut:

1. Memiliki jenis kelamin yang sama yaitu putra.
2. Sama-sama siswa ekstrakurikuler sepak bola MTS Radin Intan Gading Rejo Lampung.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2015:118) adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 22 siswa sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (*total sampling*). Penarikan sampel ini diladasi Suharsimi Arikunto (2006:134) “Bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 22 siswa.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002 : 96). Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu:

1. Kecepatan (X1)
2. Kekuatan Otot Tungkai (X2)

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola (Y).

3.5 Definisi Operasional Variabel

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.
2. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola MTS Radin Intan Gading Rejo Lampung untuk mengangkat beban dan tahanan.
3. Menggiring bila (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola di gunakan tes menggiring bola.

3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

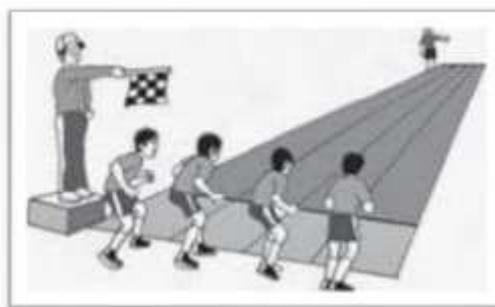
3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen bisa disebut juga sebagai sebuah alat untuk mengumpulkan informasi suatu hal dan instrumen pengumpulan data yang sebenarnya yaitu berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan obyek yang di teliti digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi. Berikut ini petunjuk pelaksanaan masing-masing instrumen yang digunakan yaitu:

1. Tes Kecepatan

Pelaksanaan tes lari 40 meter:

1. Petugas tes bersiap pada tempatnya yaitu 1 sebagai pemegang bendera start, 1 petugas dengan stopwatch di garis finish, 1 petugas pencatat waktu di garis finish.
2. Tes lari dilakukan secara bergantian dengan setiap start 3 pelari.
3. Pelari yang akan melakukan tes bersiap di garis start dengan awalan berdiri.
4. Pelari mulai berlari ketika petugas start memberikan aba-aba “yak” beserta mengangkat bendera start hingga melewati garis finish.
5. Petugas dengan stopwatch akan menghitung waktu ketika aba-aba “yak” hingga pelari melewati garis finish.
6. Petugas akan mencatat hasil waktu yang diperoleh oleh setiap pelari.
7. Tes lari 40 meter dilakukan 3 kali kesempatan dengan waktu terbaik yang akan digunakan (Rusli & Saman, 2018).



Gambar 3.2 Lari 40 Meter
(Sumber: Rusli dan Saman, 2018)

Sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang keberlangsungan tes iniialah:

1. Lapangan/lintasan lari.
2. Garis pembatas lintasan, start, dan, finish.
3. *Roll meter*.

4. Bendera start.
5. *Stop watch*.
6. Alat tulis/pencatat.

Tabel 3.1 Norma Tes Kecepatan Lari 40 Meter

Standar	Rentang Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 4,74
Baik	4,75 - 4,98
Cukup	4,99 - 5,27
Kurang	5,28 - 5,47
Sangat Kurang	5,48 <

2. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer*. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai digunakan suatu alat yang disebut *leg dynamometer*. Alat yang digunakan antara lain:

1. *Leg Dynamometer*
2. Blangko dan
3. Alat tulis

Pelaksanaan *leg dynamometer*:

Orang yang dites berdiri di atas alat *leg 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 Pelaksanaan

1. Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut ± 450 ,

kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.

2. Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
3. Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
4. Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.
5. Penilaian : Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.



Gambar 3.3 *Leg Dynamometer*
(Sumber: Ismaryanti, 2008: 56)

Tabel 3.2 Norma Penilaian *Strenth/Otot Tungkai Leg Dynamometer*

Kategori	Hasil
Baik sekali	> 153,50
Baik	112,50 – 153,00
Sedang	76,50 – 112,00
Kurang	52,50 – 76,00
Kurang sekali	< 52,00

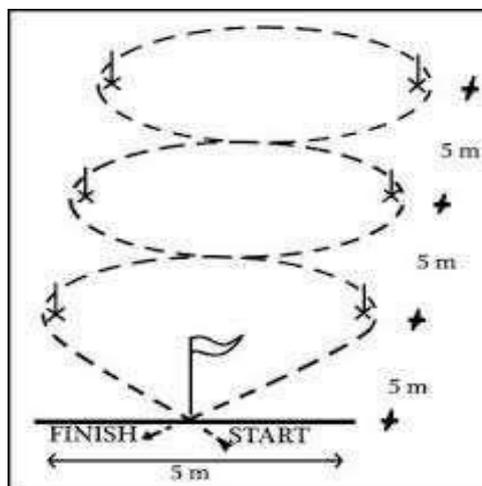
3. Instrumen Pengambilan Data Tes Kemampuan Menggiring Bola

Tes keterampilan menggiring bola menggunakan soccer dribble test.

Instrumen pengambilan data untuk tes keterampilan menggiring bola:

1. Lapangan.
2. 6 buah *cone*.
3. *Stop watch*.
4. Bola.

5. Meteran
6. Kapur
7. Formulir dan alat tulis



Gambar 3.3 Lapangan Tes Menggiring Bola
(Sumber: Nurhasan dan Abdul Narlan, 2017: 152-153)

Pelaksanaan tes:

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

Penilaian Hasil tes:

Alat ukur untuk mengukur kemampuan menggiring bola dinamakan dribble tes. Diambil dari buku *measure cincepts in physical education* : Frank M. Verduci Ed. D (1980 : 30). Tingkat validitas tes ini adalah 0,92 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,99.

Tabel 3.3 Norma Penilaian Penelitian Tes Menggiring Bola

Waktu Tempuh	Predikat
1-5 detik	Sangat cepat
6-10 detik	Cepat
11-15 detik	Cukup
16-20 detik	Kurang
21-25 detik	Kurang cepat

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

3.7 Analisa Data

Analisis data untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, dan X2 dengan Y, digunakan statistik melalui 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} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

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

Tabel 3.3 Norma Penilaian Penelitian Tes Menggiring Bola

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika t hitung $>$ t tabel, dan terima H_0 jika t hitung $<$ t tabel. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$, Dan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD= Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

5.1.2 Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

5.1.3 Ada kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi hasil penelitian kedua variabel kecepatan dan kekuatan otot tungkai ada kontribusi atau mempunyai sumbangan dengan kemampuan menggiring bola yang besarnya berbeda-beda berdasarkan peranannya dalam menggiring bola. Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan sebagai proses berlatih-melatih, khususnya dalam berdasarkan peranannya dalam menggiring bola.

- 5.2.2 Sebagai acuan penyusunan program latihan sepak bola untuk meningkatkan latihan kemampuan menggiring bola.
- 5.2.3 Bagi pelatih sekolah sepakbola khususnya sekolah sepakbola ekstrakurikuler sepak bola MTs Raden Intan Gading Rejo Lampung diharapkan menerapkan latihan kecepatan dan kekuatan otot tungkai dan menggiring bola saat pelatihan sepak bola dengan berbagai bentuk model latihan.
- 5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel variabel bebas atau independent variable (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Jhosep, Lubacher. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. kharisma putra utama, Jakarta.
- Anang, Wijayanto. 2009. *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*, Depdikbud, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge, Hunt Publishing Company, Kendal.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Duwi Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Mediakom, Yogyakarta.
- Gifford, C. 2007. *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. PT.Erlangga, Klaten.
- Giriwijoyo, Santoso dan Sidik ,Dikdik Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. 2016. Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN, *SpoRTIVE*, Kecamatan Sumedang Utara
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik*,: Andi Offset, Yogyakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*.
CV. Tambuk Kusuma. Jakarta
- _____. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Semerai Pustaka, Bandung
- Herwin, 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY, Yogyakarta.
- _____. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Sebelas Maret University Press, Surakarta.
- Koger, R. 2008. *Latihan Dasar Futsal Remaja*, Saka Mitra Kompetensi, Jakarta

- KONI. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. KONI: Jakarta
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Mielke, D. 2009. *Dasar-dasar Futsal*,: Pakar Raya, Bandung.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Alfabeta, Bandung.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2017. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Soedjono.1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. PT BP Kedaulatan Rakyat, Yogyakarta.
- Subagiyo. 2003. *Hakikat Ekstrakurikuler*. Alfabeta, Jakarta.
- Sugiharto 2003. *Adaptasi fisiologi tubuh terhadap dosis latihan fisik*. Laborturium Keolahragaan, Universitas Malang.
- Sukadiyanto.2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Universitas Terbuka, Jakarta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta Bandung
- Suharno, H.P. 1998. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga. Yogyakarta
- Suharso dan Ana Retnoningsih. 2009. *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. CV Widya Karya. Semarang
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press. Padang.
- Tjaliek Sugiarto. 1991. *Fisiologi Olahraga*. FPOK IKIP UNY. Yogyakarta.
- Witono, Hidayat. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah, Jakarta Timur .
- _____. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah, Jakarta.