



## **SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA DAN SISWI KELAS VIII  
SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

**Oleh:**

**EKO PRIYONO**  
**NPM. A1H010061**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA DAN SISWI KELAS VIII  
SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Universitas Bengkulu**

**Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh:**

**EKO PRIYONO**  
**NPM. A1H010061**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Eko Priyono

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010061

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada Universitas atau Institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014

Yang menyatakan



**Eko Priyono**  
NPM. A1H010061

## ABSTRAK

EKO PRIYONO : Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, **Skripsi. Bengkulu: Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu, Tahun 2014.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola, hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sedangkan jenis hubungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas delapan SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang sudah dipilih secara acak, dengan menggunakan teknik random sampling yang berjumlah 43 orang. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa: terdapat hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kemampuan menggiring bola (Y) dengan  $r_{hitung}$  0,983 dan  $r_{tabel}$  0,308 sehingga  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$ . Terdapat hubungan antara kelincahan ( $X_2$ ) dan kemampuan menggiring bola (Y) dimana  $r_{hitung}$  0,987 sedangkan  $r_{tabel}$  0,308. Terdapat korelasi positif antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan menggiring bola (Y) dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,973 dan  $r_{tabel}$  0,308, kemudian dalam hal ini berlaku ketentuan bila  $T_h$  lebih besar dari  $T_t$ , maka koefisien korelasi ganda yang diuji adalah signifikan, yaitu dapat diberlakukan untuk seluruh populasi. Dari perhitungan diatas ternyata  $T_h > T_t$  ( $31,4 > 2,021$ ) maka dapat dinyatakan bahwa korelasi ganda tersebut signifikan dan dapat diberlakukan dimana sampel diambil.

**Kata Kunci : *Power*, Kelincahan, Menggiring Bola.**

## **ABSTRACT**

**EKO PRIYONO:** *Relation The power leg muscle, and Agility with skill dribbel in foot ball game student SMP 17, The city of Bengkulu, Skripsi. Bengkulu: Bengkulu University Physical Education and Healty Studies Program, in 2014.*

*The purpose of this studi to determine the relationship between the power leg muscle with a dribbel skill, the relationship between skill dribbel and agility, and to determine the relationship between the power leg muscle and agility together with skill dribbel in foot ball game. This research using correlational method. While these types of relationship is a causal relationship. The sampel in this study is a population numbering around 172 people. Statistical analysis showed that: the results of calculation numbering for mangenta there is a relationship between the power leg muscle (X1) and skill dribbel (Y). The calculation show that  $r_{count}$  while 0,981 and  $r_{table}$  0,308 ( $n = 43$ ), so a larger  $r_{count}$  than  $r_{tabel}$ . There is a relatinship between agility (X2)and skill dribbel (Y) where  $r_{count}$  and  $r_{table}$  while 0,987 and 0,308 ( $n = 43$ ). There is a positive correlation between the power leg muscle (X1) and agility (X2) with skill dribbel (Y) of 0,973 while the table  $r$  0,308 ( $n = 43$ ). Then apply the provisions in this regard when  $T_h$  is Larger than  $T_t$ , then the multiple corelation coeficient tested is significant, which can be applied to the whole population. From the calculation above were  $T_h > T_t$  (31,4 > 2,021), it can be stated that the multiple correlational is significant and may be enforced where the sample was taken.*

**Keywords:** *Power, Agility, and Dribbel*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *Motto:*

- ❖ *Berusahalah kamu untuk duniamu seolah-olah engkau akan hidup selama-lamanya dan berusahalah kamu untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati besok pagi(Sabda Nabi Muhammad SAW).*
- ❖ *Kerja keras, kesungguhan, ketekunan dan do'a yang tulus akan membawamu pada kesuksesan sejati (Eko Priyono).*
- ❖ *Kejarlah mimpi dan harapanmu, letakan ia 5 cm dikeningmu agar engkau terus melitnya dan terus berusaha untuk menggapainya (kutipan film 5 cm).*

### *Persembahan:*

*Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga atas ridho Allah SWT karya ini dapat diselesaikan, dan kupersembahkan untuk:*

- ❖ *Ayahanda dan ibunda tercinta yang tak pernah berhenti memberikan perhatian, kasih sayang, cinta dan do'a yang tulus untuk keberhasilan ananda dalam menggapai mimpi dan cita-cita.*
- ❖ *Adik-adikku yang selalu memberikan do'a dan dorongan untuk suksesanku.*
- ❖ *Sanak saudara yang telah turut memberikan dukungan dan motivasinya bagi keberhasilanku.*
- ❖ *Semua teman-teman seperjuangan yang tak bisa kusebut satu-persatu.*
- ❖ *Teruntuk belahan jiwaku Filda Adriani, A. Md. Kom, terimakasih atas semua yang telah kau berikan.*
- ❖ *Almamaterku tercinta.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat kepada peneliti yang salah satunya merupakan nikmat kemampuan, kekuatan, kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul: “ Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu ”.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E.,M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Prodi Penjaskes FKIP UNIB.
4. Drs. Sugiyanto, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dian Pujianto, S.Pd,Jas, M. Or,selaku dosen pembimbing 2, yang telah banyak memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar peneliti segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Bayu Insanisty, S. Pd, M. Or, selaku dosen Penguji 1, yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Drs. Arwin, M. Pd, selaku dosen Penguji 2, yang juga memberikan banyak masukan serta saran demi perbaikan skripsi ini.

8. Ibu Rumi Athena selaku kepala sekolah SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.
9. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Penjaskes yang telah membantu studi penulis dari awal masuk sampai dengan akhir.
10. Terakhir peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian proposal skripsi ini, terlebih kepada teman-teman seperjuangan (Andy Ricardo, Maysah Rosadi, Afrivan Ardi, Supri Yadi, S.Pd, dan semua mahasiswa Penjaskes angkatan 2010) yang telah banyak memberikan sumbangsinya untuk penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, didalamnya terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki kesalahan yang ada. Demikian kata pengantar peneliti sampaikan, atas perhatian dan kritik serta sarannya peneliti sekali lagi mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan untuk kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini peneliti memohon maaf dan agar dapat dimaklumi, karena peneliti masih dalam tahap belajar. Besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi baik bagi diri peneliti pribadi, lembaga yang diteliti, dan untuk orang-orang yang membacanya. Terakhir, semoga apa yang peneliti kerjakan mendapat ridho dari Allah SWT, dan akan di catat sebagai amal ibadah disisi-NYA .

**Bengkulu, Juni 2014**

**Peneliti**



## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E.Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian.....	6

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Sepak Bola.....	7
2. Hakikat Menggiring Bola.....	7
3. Hakikat <i>power</i> otot tungkai.....	8
4. Hakikat kecepatan dan kelincahan.....	10
5. Karakteristik Siswa SMP.....	14
6. Kajian Penelitian yang Relevan.....	16
B. Kerangka Berfikir.....	17
C. Hipotesis.....	18

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis atau Desain Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	23
F. Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	29

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	32
--------------------------	----

1. deskripsi data.....	32
2. analisis data.....	34
3. uji hipotesis.....	36
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>38</b>

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A.Simpulan.....	41
B. Implikasi.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
D. Saran.....	42

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Siswa dan Siswi Kelas VIII SMPN 17 Kota Bengkulu.....	22
Tabel 3.2 Norma Penilaian Power Otot Tungkai.....	25
Tabel 3.3 Perhitungan skor tes Kelincahan.....	26
Tabel 3.4 Perhitungan skor tes menggiring bola.....	28
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi hasil tes Power otot tungkai.....	32
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi hasil tes Kelincahan.....	33
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi hasil tes Menggiring bola.....	34
Tabel 4.4 uji Normalitas data.....	34
Tabel 4.5 Varians variabel penelitian.....	35
Tabel 4.6 rangkuman hasil analisis $X_1$ terhadap Y.....	36
Tabel 4.7 rangkuman hasil analisis $X_2$ terhadap Y.....	37
Tabel 4.8 rangkuman hasil analisis $X_1$ terhadap $X_2$ .....	37
Tabel 4.9 rangkuman Uji signifikan koefisien korelasi ganda.....	38

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Jump MD.....	23
Gambar 3.2 Tes Lari Bolak Balik.....	26
Gambar 3.3 Tes Menggiring Bola.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar nama sampel penelitian dan Hasil tes.....	46
Lampiran 2. Tabel uji normalitas data Power otot tungkai ( $X_1$ ).....	48
Lampiran 3. Tabel uji normalitas data Kelincahan ( $X_2$ ).....	50
Lampiran 4. Tabel uji normalitas data Menggiring bola (Y).....	52
Lampiran 5. Tabel uji korelasi $X_1$ dan Y.....	54
Lampiran 6. Tabel uji korelasi $X_2$ dan Y.....	56
Lampiran 7. Tabel uji korelasi $X_1$ dan $X_2$ .....	58
Lampiran 8. Uji Korelasi Berganda dan signifikansi.....	60
Lampiran 9. Tingkat Interpretasi koefisien Korelasi.....	61
Lampiran 10. Foto-foto kegiatan penelitian.....	62
Surat izin penelitian Fakultas.....	65
Surat izin penelitian Dari Sekolah/tempat penelitian.....	66
Surat izin penelitian Diknas Kota.....	67
Suratketerangan selesai penelitian.....	68
Lampiran Tabel Chi Kuadrat.....	69
Lampiran Tabel R (Korelasi).....	70
Lampiran Tabel F (Signifikan).....	71

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB).

Akan tetapi jika dilihat di daerah kita propinsi Bengkulu, prestasi olahraga pada cabang olahraga sepak bola belum begitu optimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya, penguasaan teknik para atlet kita yang masih kalah dibanding atlet daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang masih kurang memadai, dan dukungan baik dari swasta, pemerintah dan masyarakat masih kurang antusias.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya menurut Zidane Muhdhor (2013: 31) Olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Teknik dasar merupakan fondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang



mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (Zidane Muhdhor, 2013: 60). Menurut Zidane Muhdhor (2013: 32) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Zidane Muhdhor (2013: 37) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan. Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan

bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. *Power* otot tungkai dan kelincihan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat dalam menggiring bola siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa *power* otot tungkai dan kelincihan pada siswa dan siswi SMP kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu belum begitu baik. Banyak siswa dan siswi yang belum begitu bagus dalam menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai “Hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kecakapan dalam bermain sepak bola.

1. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepak bola.
2. Masih kurangnya tingkat penguasaan teknik menggiring bola pada siswa SMP.
3. Belum diketahui dengan baik hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

4. Belum diketahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
5. Belum diketahuinya hubungan *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu dalam permainan sepak bola.

### **C. Batasan Masalah**

Dikarenakan adanya keterbatasan biaya, waktu dan tenaga dalam pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan utama yaitu, Ingin mengetahui secara ilmiah hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan melakukan penelitian ini maka peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih sepak bola dapat dijadikan sebagai bahan atau sumber untuk menyusun program latihan.
2. Bagi siswa dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang dibahas dalam penelitian ini.
3. Untuk khasana ilmu pengetahuan semoga dapat menambah referensi untuk peneliti selanjutnya.
4. Untuk peneliti secara pribadi dapat menjadi motivasi berprestasi yang lebih baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Sepak Bola**

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dalam suatu pertandingan dimainkan oleh kelompok berlawanan yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan (Hevi Susanto, 2006 : 6).

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2 babak yang waktunya masing-masing 45 menit, waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan menang jika kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

## 2. Hakikat Menggiring Bola

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan sering mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan.

Menggiring bola adalah ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Zidane Muhdhor, 2013 : 37) . Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki bagian luar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pengertian menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik, sedangkan bola untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman. Dari hasil penguraian

tersebut tentang pengertian menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola.

### **3. Hakikat Power Otot Tungkai**

Power otot tungkai adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot tungkai maksimum dengan kecepatan maksimum, menurut Widiastuti (2002 : 12). Menurut Harsono di dalam Marwansyah (2011 : 6) mengatakan bahwa daya ledak (*power*) adalah hasil dari *force and velocity* dimana *force* adalah padanan dari *strenght* dan *velocity* dengan *speed*. *Power* bukan unsur kekuatan semata akan tetapi di dalamnya juga mengandung unsur kecepatan.

Daya ledak otot bisa juga disebut dengan *power* atau juga dinamakan *an-aerobikpower* karena proses kerjanya adalah sistem *an-aerobik* yang memerlukan waktu yang cepat serta tenaga yang kuat. Daya ledak (*power*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan hampir setiap cabang olahraga.

Dilihat dari segi gerak, kemampuan daya ledak (*power*) ini dapat dibagi dua yaitu daya ledak asiklik dan daya ledak siklik, menurut Bompa di dalam Marwansyah (2011 : 6). Daya ledak asiklik seperti dalam nomor lempar dan tolak dalam atletik, serta cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli, dan basket. Daya ledak siklik seperti nomor lari, renang, dan balap sepeda.

Sedangkan menurut Sajoto di dalam Marwansyah (2011 : 6) daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang diarahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak (*power*) merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dalam permainan sepak bola komponen daya ledak (*power*) merupakan hal yang sangat penting. Hal ini disebabkan banyaknya komponen daya ledak (*power*) yang baik tidak boleh hanya menekankan pada beban (kekuatan), akan tetapi juga pada kecepatan. Kombinasi antara kecepatan dan kekuatan diperlihatkan pada setiap aktivitas seperti melompat, memukul, melempar, dan gerakan-gerakan *eksplosif*. Oleh karena itu, kemampuan daya ledak (*power*) hanya dapat dicapai jika diberikan latihan *continue* dengan penambahan beban terus menerus secara bertahap.

#### **4. Hakikat Kecepatan dan Kelincahan**

Kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat –singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, pukulan dalam tinju, panahan, balap sepeda, dan lain-lain.

Menurut Joko Pekik Irianto (2002 : 73) mengatakan bahwa kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

Dari pengertian di atas dapat didefinisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu mengerjakan atau melakukan gerakan dalam waktu yang



singkat, dengan demikian kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam aktifitas kita sehari-hari. Jika kita memiliki kecepatan yang baik, maka setiap pekerjaan yang kita lakukan akan cepat selesai.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi ditempat tertentu. Sebagai gambaran, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang lain dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti orang tersebut memiliki kelincahan yang cukup baik, menurut Y.S. Santoso Giritwijoyo dkk (2005 : 69). Selain itu kelincahan juga dapat diartikan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu dalam kecepatan tinggi dan memiliki keseimbangan yang baik.

Kelincahan dalam bahasa asingnya adalah "*agility*" yang merupakan satu kondisi fisik yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kemampuan dasar berolahraga yang banyak membutuhkan gerakan mengubah arah, baik gerakan itu lambat maupun gerakan yang cepat.

Kelincahan asal katanya lincah, berarti cekatan, tangkas, gesit dan giat. Menurut Harsono (1988:172), mengemukakan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya".

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:70) mengemukakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu

bergerakk dengan kecepatan tinggi”. Kelincahan merupakan factor untuk dapat berpartisipasi dan beradaptasi dalam bermacam kegiatan olahraga, khususnya permainan sepakbola.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan gerak dalam cabang olahraga sepakbola yang menghasilkan tujuan yang efisien dan efektif. Secara garis besar bahwa kemampuan untuk merubah posisi dan arah sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola dalam hal ini adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Oleh karena itu, kelincahan dapat dinyatakan bahwa merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola. Dimana perkembangan permainan sepakbola dewasa ini sangat dominan oleh kelemahan, kelincahan dan koordinasi mata kaki dalam mengantisipasi bola baik dalam peyerangan maupun dalam posisi bertahan.

Baik tidaknya kelincahan yang dimiliki seseorang pemain sepakbola dipengaruhi oleh beberapa factor seperti kecepatan reaksi (*speed of reactipon*). Baik tidaknya beradaptasi terhadap kondisi-kondisi berbeda, kemampuan. Self control, dan kemampuan beradaptasi atau berorientasi terhadap masalah yang dihadapi.

Nurhasan (2007:5.9), mengemukakan bahwa: “Di dalam permainan actual perubahan-perubahan gerakan dan posisi badan senantiasa menuntut latihan kelincahan. Agility sangat penting untuk penyerangan dan pertahanan di mana bola yang dihadapi selalu berbeda-beda ssituasinya”.

Sehubungan dengan pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola khususnya menggiring bola, maka perlu dikembangkan. Pengembangan kelincahan termasuk dalam program latihan kondisi fisik yang dilaksanakan sesuai dengan tahap-tahap latihan. Selain kelincahan permainan sepakbola juga sangat membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Menurut Nurhasan (2007:5.8), mengemukakan tipe kelincahan sebagai berikut:1) *Reaction agility*, 2) *Adaption agility*, 3) *Body control agility*, 4) *Orientation agility Balance agility*, 5) *Combination agility*, 6) *Mobility agility*, 7) *Skill fullness*

Artinya bahwa cirri-ciri dari kelincahan:

1. Mampu untuk bereaksi dalam berbagai situasi
2. Mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan kondisi
3. Mampu berorientasi terhadap gerakan-gerakan yang sukar
4. Mempunyai kemampuan dalam mengatur keseimbangan
5. Mempunyai kemampuan untuk mengkombinasikan atau menggabungkan gerakan

6. Mobilitas dalam melakukan gerakan seperti berhenti dengan tiba-tiba serta memiliki keterampilan yang baik.

Berdasarkan ciri-ciri kelincahan tersebut diatas, maka dapat dinyatakan bahwa pengembangan kelincahan atau berlatih kelincahan mempunyai manfaat terhadap berbagai unsur yang banyak dibutuhkan dalam pengembangan cabang olahraga sepakbola.

Untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, harus dimulai baik dari tugas-tugas yang sederhana maupun secara progresif sampai pada tugas-tugas yang tingkat kesulitannya tinggi. Pengembangan kelincahan yang perlu diperhatikan sebagai berikut: menambah gerakan-gerakan baru atau teknik lanjutan, melatih gerakan-gerakan yang sudah dikuasai menjadi gerakan-gerakan yang otomatis dan beban maksimal intensitasnya, mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang sudah dikuasai, merubah latihan kondisi yang bertingkat-tingkat. Namun demikian, perlu diketahui bahwa kemampuan kelincahan seorang pemain tidak tercipta dengan baik tanpa dukungan kemampuan fisik lainnya, seperti kecepatan, kelentukan dan lainnya.

## **5. Karakteristik Siswa SMP.**

Peserta didik menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Menurut Depdikbud (1994: 4), siswa SMP adalah peserta didik pada satuan yang menyelenggarakan pendidikan menengah

yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan kejenjang sekolah menengah atas.

Awal masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat, dengan mulai berfungsinya hormone-hormon sekunder (Endang Poerwati, 2002: 106). Menurut Samsunuwiyati Mar'at (2006, 190: 226) anak dengan jenjang umur 12 sampai 15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

a. Perkembangan Fisik

- 1) Perubahan dalam tinggi dan berat badan
- 2) Perubahan dalam proporsi tubuh

b. Perkembangan Kognitif

- 1) Mampu berpikir secara sistematis
- 2) Mampu melakukan kritik.

c. Perkembangan Psikologis

- 1) Perkembangan Individusi dan identitas
- 2) Perkembangan hubungan dengan orang tua
- 3) Perkembangan hubungan dengan teman sebaya

Menurut Sri Rumini (1995: 37), karakteristik siswa umur SMP tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun.

## **B. Kajian 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.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Feby Liza Nofendrix (2013), yang berjudul:

“Hubungan *Power* otot tungkai, Kecepatan dengan keterampilan *Shooting* siswa SMKN 2 (Ekstrakurikuler Sepak Bola) Bengkulu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan *power* otot tungkai, kecepatan dengan keterampilan *shooting* siswa SMKN 2 (Ekstrakurikuler Sepak Bola) kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola SMKN 2 Kota Bengkulu 2013 yang berjumlah sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengambilan data menggunakan tes *standing long jump*, tes kecepatan lari 50 meter, dan tes *shooting*. Selanjutnya, keterampilan *shooting* sepak bola siswa diukur dengan tes *shooting* mengarah kegawang. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis data menunjukkan bahwa: ada hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai dengan keterampilan *Shooting* diperoleh  $r_{hitung} = 0,579$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *shooting* yang diperoleh  $r_{tabel} -0,762$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai, kecepatan dengan keterampilan *Shooting* siswa yang diperoleh  $r_{tabel} = 0,813$ .

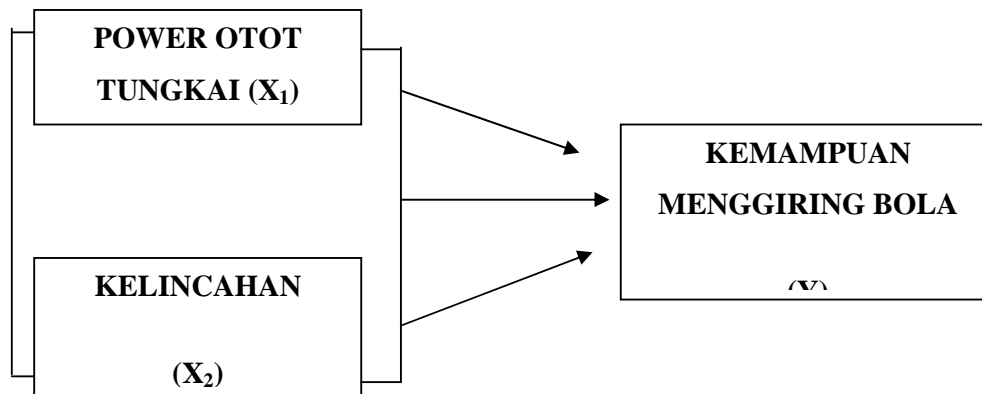
### **C. Kerangka Berfikir**

Sepak bola akan tetapi jika dilihat di daerah kita Propinsi Bengkulu, prestasi olahraga pada cabang olahraga sepak bola belum begitu optimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya, penguasaan teknik para atlet kita yang masih kalah dibanding atlet daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang mase kurang memadai, dan dukungan baik dari swasta, pemerintah dan masyarakat masih kurang antusias.

Dalam permainan sepak bola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepak bola. Zidane Muhdhor (2013:37) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Untuk itulah penelitian ini dilakukan.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**  
**Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap**  
**Kemampuan Menggiring Bola**





#### **D. Hipotesis**

Dalam penelitian ini hipotesisnya adalah:

Ha : terdapat hubungan antarapower otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

Ho : tidak terdapat hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Suatu penelitian akan dapat berhasil dan sesuai dengan adanya prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut dapat menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan akan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode didalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengukur relevan atau tidaknya penilaian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang koheren dan akurat.

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Metode penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Jenis atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan (Singarimbun 1987:12) " Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan. Tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi".

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 17 Kota Bengkulu

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II (Genap) tanggal 30 April sampai dengan 30 Mei tahun 2014 pada waktu pagi hari pada jam Pelajaran Penjaskes di Kelas VIII .

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, (Sudjana, 2002: 27 ) mengatakan: “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”.

Populasi dapat juga diartikan sebagai kumpulan individu dengan karakteristik (ciri) yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut (Hadi, 1983: 70) “Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang yang dimaksud untuk diselidiki”.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah keseluruhan jumlah siswa dan siswi kelas VIII SMP N 17Kota Bengkulu, sebanyak 172 orang siswa.

## 2. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini:

- a. "Sampel adalah contoh yang mewakili dari suatu populasi didalam suatu penyelidikan" (Singarimbun, 1987: 106)
- b. Menurut (Arikunto, 1993: 117) "Bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Pengambilan sampel harus dapat dilakukan sedemikian rupa sehingga benar-benar dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Pengambilan sampel didalam penelitian ini, menggunakan teknik random sampling, dimana penarikan sampel dari suatu populasi dilakukan secara acak. Memilih sampel dari suatu populasi didasarkan pada informasi yang tersedia, sehingga perwakilannya terhadap populasi dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini yang diambil sebagai sampel adalah siswa putra dan putri kelas VIII. Untuk mengetahui sampel yang diambil maka peneliti menggunakan rumus untuk menghitung ukuran sampel, dimana rumus tersebut adalah:

$$n = N = 172$$

$$1 + N (e)^2 = 1 + 172 (25) = 4325 = 43,25$$

(Sugiyono, 2009 : 82)

**Tabel 3.1**

**Sampel Siswa dan Siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu**

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Jumlah Sampel (25%)</b>
<b>1</b>	<b>VIII A</b>	<b>24</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>VIII B</b>	<b>30</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>VIII C</b>	<b>31</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>VIII D</b>	<b>30</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>VIII E</b>	<b>28</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>VIII F</b>	<b>29</b>	<b>7</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>172</b>	<b>43</b>

**D. Variabel Penelitian**

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Di dalam penelitian ini yang menjadi variable bebasnya ( $X_1$ ) adalah *power* Otot Tungkai dan ( $X_2$ ) Kelincahan.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variable bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan bola kaki.

Variabel tersebut diatas merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam

menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada variabel bebas dan terikat

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan data**

Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan cara tes dan pengukuran langsung terhadap sampel. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

### **2. Instrument Pengumpulan Data**

#### **a. Tes *Power* Otot Tungkai**

”Tes atau pengukuran *power* otot dapat dilakukan dengan tes menggunakan alat *Jump MD*”(Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2010: 16). Didalam proses pengambilan data tes *power* otot tungkai ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *Jump MD* adalah sebagai berikut:

#### **1. Perlengkapan dan fasilitas**

##### **a. Alat ukur tes *power* otot tungkai (*Jump MD*)**

**Gambar 3.1**

#### **Jump MD**





Sumber: [http://gambar\\_Jump MD\\_alat ukur Power otot tungkai.html.com](http://gambar_Jump_MD_alat_ukur_Power_otot_tungkai.html.com)

- b. Lantai/ dasar yang datar dan mulus untuk meletakkan *Jump MD*.
- c. Alat-alat tulis
- d. Formulir untuk mencatat hasil tes

## 2. Pelaksanaan tes

- a. Pasanglah *belt* di pinggang subjek, pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat. Perintahkan subjek untuk berdiri di atas *rubber plate* dengan tegak. Putarlah punggung tali yang ada pada alat, pastikan agar tali tidak kendur.
- b. Tekan tombol *ON/C* untuk menyalakan alat. Perintahkan kepada subjek untuk melakukan *vertical jump*. tekan tombol *SET* untuk menyimpan nilai yang pertama, display akan menunjukkan nilai "0".
- c. Perintahkan agar subjek kembali berdiri di atas *rubber plate* dengan tegak. Putar kembali penggulung tali agar tali kembali tegang. Perintahkan agar subjek melakukan *vertical jump* sekali lagi. Setelah 5 detik, *display* akan menunjukkan nilai *vertical jump* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan.
- d. Untuk mengatur subjek berikutnya, tekan tombol *ON/C* untuk mengembalikan *display* ke "0".

**Tabel 3.2**

**Norma Penilaian Power Otot Tungkai**

No	Putra	Kriteria	Putri
1	> 54.50	Baik Sekali	>37.00
2	44.50 – 54.00	Baik	27.00 – 36.50
3	33.50 – 44.00	Sedang	19.00 – 26.50
4	27.50 – 33.00	Kurang	14.00 – 18.50
5	Sd 24.00	Kurang Sekali	Sd 13.50

b. Tes Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan dalam penelitian ini, menggunakan tes lari bolak balik (sumber: Panduan parameter tes KEMENPORA 2005 : 30).

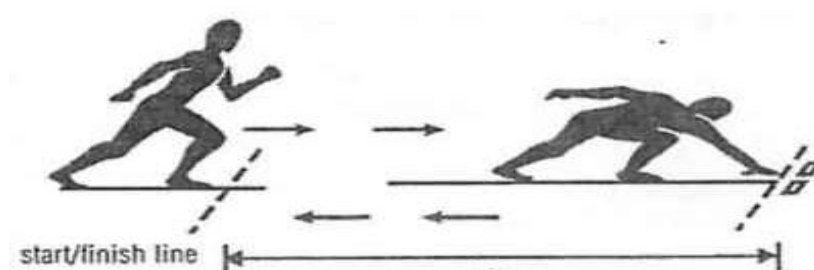


1. Prosedur pelaksanaan tes

- a. pada aba-aba bersedia peserta tes berdiri dibelakang garis lintasan.
- b. pada aba-aba siap peserta tes berlari dengan start berdiri.
- c. Dengan aba-aba ya peserta tes segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.
- d. peserta tes berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.

**Gambar 3.2**

**Tes Lari Bolak Balik**



*Sumber: [http://www.gambar\\_lari\\_Bolak\\_Balik.html.com](http://www.gambar_lari_Bolak_Balik.html.com)*

- e. pelaksanaan lari dilakukan sampai 4 kali bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter.

f. setelah melewati finish di garis kedua, pencatat waktu dihentikan.

**Tabel 3.3**  
**Perhitungan Skor Tes Kelincahan**

<b>T Skore</b>	<b>Lari Bolak Balik (detik)</b>
30	< 5.30
29	5.31 – 5.60
28	5.61 – 6.40
27	6.41 - 6.73
26	6.74 - 7.10
25	7.11 - 7.40
24	7.41 - 7.53
23	7.54 - 7.70
22	7.71 - 8.24
21	8.25 - 8.89
20	8.90 - 9.70
19	9.71 - 9.78
18	9.79 - 10.30
17	10.31 - 10.60
16	10.61 - 10.90
15	11.91 - 12.31
14	12.32 - 12.64
13	12.65 - 12.94

Sumber: (Aryadie Adnan dalam KG Ray Juniansyah 2013 : 51)

c. Tes Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepak Bola

1. Tujuan

Tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga keterampilan didalam melakukan *dribel* permainan sepak bola (Nurhasan 2007 : 43). Diharapkan siswa mampu dan dapat memiliki keterampilan dalam permainan sepak bola yang baik (*Individual skill*).

2. Alat dan Perlengkapan

Didalam pengambilan nilai-nilai tes keterampilan *dribel* pada permainan sepak bola dalam penelitian ini dibutuhkan beberapa alat dan perlengkapannya yaitu : 1) Bola kaki 2 buah, 2) Kun atau halang rintang sebanyak 5 buah, 3) *stopwatch*, 4) Lapangan sepak bola/ futsal, 5) Alat-alat tulis, 6) Lembar Penilaian/Lembar pencatat hasil.

### 3. Pengetes

Didalam pengambilan data tes dalam penelitian ini dibutuhkan pelaksana (*tester*) sebanyak 2 orang dengan rincian 1 orang bertugas mengamati dan 1 orang lagi bertugas sebagai pencatat hasil.

### 4. Pelaksanaan Tes

- 1) Siswa berdiri digaris awal lintasan menggiring bola
- 2) Saat ada aba-aba mulai, maka siswa segera menggiring bola kedepan menuruti lintasan secepat mungkin.
- 3) Waktu adalah nilai dalam tes ini, semakin cepat maka akan semakin baik (Aryadie Adnan dalam KG Ray Juniansyah 2013 : 54).

## Gambar 3.3

### Tes Menggiring bola dalam permainan sepak Bola



Sumber: [http://gambar\\_menggiring\\_bola\\_zig-zag\\_permainan\\_sepak\\_bola.html.com](http://gambar_menggiring_bola_zig-zag_permainan_sepak_bola.html.com)

**Tabel 3.4**

**Perhitungan Skor Tes Dribbling**

<b>T Skore</b>	<b>Dribbling Test (detik)</b>	<b>T Skore</b>	<b>Dribbling Test (detik)</b>
78	< 6.30	54	13.95-14.25
77	6.31 – 6.60	53	14.26-14.60
76	6.61 – 7.40	52	14.61-14.93
75	7.40-7.73	51	14.94-15.28
74	7.74-8.10	50	15.29-15.58
73	8.11-9.40	49	15.59-15.90
69	9.41-9.53	48	15.91-16.54
68	9.54-9.70	47	16.23-16.54
67	9.71-10.24	46	16.55-16.87
66	10.25-10.89	45	16.88-17.15
64	10.90-11.70	44	17.16-17.50
62	11.71-11.78	43	17.51-17.80
61	11.79-12.30	42	17.81-17.87
60	12.31-12.60	41	17.88-18.40
59	12.61-12.90	40	18.41-18.81
58	12.91-13.31	39	18.82-19.13
57	13.32-13.64	38	19.14-19.28
56	13.65-13.94	37	19.29-19.57

Sumber: (Aryadie Adnan dalam KG Ray Juniansyah 2013 : 54)

**F. Validitas dan Reliabilitas Penelitian**

## 1. Validitas

Instrumen harus valid berarti instrumen itu harus dapat mengukur apa yang akan diukur (tepat). Dalam penelitian validitas yang digunakan adalah validitas konkuren, yang melibatkan alat ukur yang berkorelasi antara variabel yang diuji dengan instrumen tes. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan memiliki angka validitas sebesar 0,76 untuk tes *Power* otot tungkai (Supri Yadi, 2014 : 29), 0,90 untuk tes kelincahan (Nurhasan, 2007 : 6.6), dan 0,93 untuk instrumen tes kemampuan menggiring bola (Nurhasan: 2007 : 4.6).

## 2. Reliabilitas

Reliabel artinya bahwa instrumen tes yang digunakan harus selalu ajeg mengukur apa yang diukur (tetap), yang dapat di uji dengan pelaksanaan dua kali tes (test- retest) dengan perhitungan menggunakan rumus korelasi (productmoment). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen tes *power* otot tungkai sebesar 0,99 (Supri Yadi, 2014 : 29). 0,93 untuk tes kelincahan (Nurhasan, 2007 : 6.6), dan tes Kemampuan menggiring bola sebesar 0,97 (Nurhasan, 2007 : 4.6).

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

Sebelum analisis data lebih lanjut maka terlebih dahulu dilakukan uji syarat statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

#### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk melihat sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus chi kuadrat, yaitu:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Keterangan  $\chi^2$  = Nilai chi-kuadrat  
 $fo$  = Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

$fe$  = Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Kriteria :

Jika  $x^2$  hitung  $>$   $x^2$  tabel, maka distribusi data tidak normal

Jika  $x^2$  hitung  $<$   $x^2$  tabel, maka distribusi data normal (Buchari Alama, 2002:132).

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok sampel mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas yang penulis gunakan adalah dengan rumus uji f dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variansterkecil}}$$

Kriteria:

Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka data homogen

Jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  maka data tidak homogen (Buchari Alama. 2002:120)

## 2. Uji Korelasi

Salah satu teknik statistik yang kerap dipakai atau digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) adalah menggunakan suatu teknik korelasi. Dua Variabel yang hendak atau akan diselidiki biasanya variabel bebas diberi kode (X) dan variabel terikatnya diberi kode (Y). Teknik analisa data merupakan data yang ditempuh guna pengolahan data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari suatu hasil pengolahan data yang dilakukan.

### a. Uji korelasi Berganda

Untuk melihat hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ), dan kelincuhan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola (Y) digunakan rumus korelasi berganda a ( $r_{yx_1x_2}$ ) sebagai berikut:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Dimana:

$R_{yx_1x_2}$  = korelasi antara variabel  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y

$R_{yx_1}$  = korelasi produk moment antara  $X_1$  dan Y

$R_{yx_2}$  = korelasi produk moment antara  $X_2$  dan Y

$R_{x_1x_2}$  = korelasi produk moment antara  $X_1$  dan  $X_2$

(Buchari Alama, 2002 : 141)

### b. Uji Signifikansi

Untuk menguji bahwa hasil korelasi dari uji r dapat digeneralisasikan atau tidak maka akan diuji rumus sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kaidah Pengujian:

Jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_0$  artinya Signifikan dan

Jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tael}}$ , terima  $H_0$  artinya tidak signifikan.

(Buchari Alama, 2002: 140)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil tes ketiga variabel. Ketiga variabel tersebut adalah *power* otot tungkai dan kelincahan sebagai variabel bebas dan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya akan dijabarkan hasil dari penelitian sebagai berikut :

##### a. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai ( $X_1$ )

Dari hasil pengukuran *power* otot tungkai yang dilakukan terhadap siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu didapat skor tertinggi 49 dan skor terendah 20, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 35,02326 dan simpangan baku (standar deviasi) 5,990025. Distribusi kategori *power* otot tungkai siswa siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1