

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA**

**Jurnal**

**Oleh**

**Chandra Sasongko**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

**ABSTRACT****THE CORRELATION BETWEEN EXPLOSIVE POWER OF  
LEG MUSCLE AND AGILITY TOWARD  
DRIBBLING SKILL****By****Chandra Sasongko****Advisors:****Drs. Sudirman Husin, M. Pd.****Drs. Suranto, M. Kes.**

This research was aimed to find out the correlation between explosive power of leg muscle and agility toward dribbling skill in football team U-15 at football school Roworejo Pesawaran. The method used in this research was correlational descriptive. The population of this research was football team U-15 at football school Roworejo Pesawaran. The data collecting technique used in this research was one shoot model and was analyzed by using product moment correlation. The result of the research showed that the correlation coefficient of explosive power of leg muscle toward dribbling skill was 52,3%, and correlation coefficient of agility toward dribbling skill was 63,3%. Based on the result of the research it can be concluded that agility had more significant correlation than other variables toward dribbling skill in football team U-15 at football school Roworejo Pesawaran.

**Keywords** : agility, dribbling skill, explosive power of leg muscle.

**ABSTRAK****HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA****Oleh:****Chandra Sasongko****Pembimbing:****Drs. Sudirman Husin, M.Pd****Drs. Suranto, M. Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo Pesawaran. Metodologi penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Populasi adalah siswa tim sepakbola U-15 SSB Roworejo Pesawaran. Teknik pengumpulan data dengan *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan data dianalisis dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diperoleh hasil koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola sebesar 52,3%, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 63,3%. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo Pesawaran.

**Kata kunci :** daya ledak otot tungkai, kelincahan, keterampilan menggiring bola

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola juga 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. 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 dan juga cepat. Untuk itu perlu didukung adanya unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Semua unsur tersebut merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Daya ledak dan kelincahan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Maka demikian, peneliti ingin mengetahui secara pasti adakah hubungan antara unsur daya ledak dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Tim Sepakbola U-15 SSB Roworejo Pesawaran.

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai “Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola”.

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.
2. Teknik menggiring bola merupakan teknik dasar yang selalu digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

### Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan

dengan keterampilan menggiring bola?

3. Adakah hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola.
2. Mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.
3. Mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.

### **Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi Pemain  
Meningkatkan pengetahuan pemain dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Bagi Pelatih  
Sebagai salah satu metode dalam melatih pemain khususnya dalam hal keterampilan menggiring bola.
3. Bagi Tim Sepakbola

Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada tim SSB Roworejo

4. Bagi Peneliti  
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.
5. Bagi Progam Studi  
Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (A. Sarumpaet, 1992: 5).

### **Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik tanpa bola, diantaranya adalah:

- 1) Lari
- 2) Melompat
- 3) Gerak tipu tanpa bola
- 4) Gerakan khusus penjaga gawang

Teknik dengan bola, diantaranya adalah:

- 1) Menendang bola
- 2) Menerima bola
- 3) Menggiring bola
- 4) Menyundul bola
- 5) Melempar bola
- 6) Gerak tipu dengan bola
- 7) Merampas atau merebut bola
- 8) Teknik khusus penjaga gawang

### **Menghentikan Bola**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan

laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, 2000: 22).

Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

### **Menyundul Bola**

Menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut (Sukatamsi, 2001:336). Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto, (2000:32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala.

### **Menggiring bola**

Menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan (Rusli Lutan, 1988:94). Sedangkan tujuan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, menerobos benteng pertahanan, mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, menguasai permainan (Kosasih Engkos, 1985:56).

### **Menendang Bola**

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan

dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik. (Sukatamsi, 2001: 38).

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas. Dalam menggiring bola daya ledak merupakan komponen penting, dalam menggiring bola di butuhkan kecepatan serta kekuatan untuk menguasai bola dengan baik.

### **Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9).

Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

### **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 62)

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H1: Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo
- H2: Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo
- H3: Ada hubunganyang signifikan antara daya ledak otot tungkai kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### Metode Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) “Metodologi penelitian adalah cara yang **Populasi dan Sampel**

#### Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sujana, 1989 : 6), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

#### Sampel

Dijelaskan oleh (Arikunto, 2006 : 107) sebagai berikut “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih besar dari itu”. Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebesar 20 siswa.

#### Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

##### 1. Variabel Bebas

digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*.

Variabel bebas adalah objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain dilambangkan dengan (X), dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas, yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ )
2. Kelincahan ( $X_2$ )

##### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal lain yang mempengaruhi dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola (Y).

#### Metode Pengumpulan Data

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

#### Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga



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

1. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*.
2. Tes kelincahan menggunakan tes *dogging run*.
3. Tes menggiring bola menggunakan tes *soccer dribble test*.

#### Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Carl Pearson dan korelasi ganda. Sehubungan penelitian ini adalah penelitian populasi, maka tidak diperlukan uji prasyarat. Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Menurut Sujana (1989: 369) Koefisien korelasi antara variabel  $X_1$  dengan  $Y$ , dan  $X_2$  dengan  $Y$  dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi *Carl Pearson*.

### IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari t daya ledak otot tungkai, kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik.

#### Uji hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,724$ . Keberartian dari koefisien korelasi tersebut dapat diuji dengan menggunakan uji r pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 20$  yang diperoleh  $r_{tabel} 0,444$ . Karena  $r_{hitung} = 0,724 > r_{tabel} 0,444$  maka  **$H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima**, berarti ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo.
2. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,796$ . Keberartian dari koefisien korelasi tersebut dapat diuji dengan menggunakan uji r pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 20$  yang diperoleh  $r_{tabel} 0,444$ . Karena  $r_{hitung} = 0,796 > r_{tabel} 0,444$  maka  **$H_0$  ditolak dan  $H_2$  diterima**, berarti ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo.
3. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $F_{hitung} = 25,035 > 3,592$   $F_{tabel}$  maka  **$H_0$  ditolak dan  $H_3$  diterima**, berarti ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo.

## Pembahasan

Dari penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola memiliki korelasi sebesar 0,724, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 0,796, dan untuk variabel daya ledak otot tungkai, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring memiliki koefisien korelasi sebesar 0,864.

Dari perolehan data hasil perhitungan diatas bahwa variabel kelincahan memiliki sumbangan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola, variabel daya ledak otot tungkai juga memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa tim U-15 SSB Roworejo Pesawaran. Sehingga dari masing-masing variabel memiliki kontribusi yang kuat terhadap keterampilan menggiring bola, dan setiap variabel tentu saja memiliki besar sumbangan yang berbeda-beda.

Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain karena memiliki koefisien korelasi sebesar 63,3% memberikan sumbangan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, sedangkan daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi sebesar 52,3% yang juga memberikan sumbangan yang signifikan

terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Roworejo Pesawaran.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa faktor daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan faktor yang berarti terhadap keberhasilan dalam keterampilan menggiring bola yang baik dan benar.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo
3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola U-15 SSB Roworejo

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa

saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring maka perlu diperhatikan unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan kelincahan.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih sepakbola agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih keterampilan menggiring bola
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang keterampilan menggiring bola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tekik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sarumpaet. A. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sucipto. 2000. *Olahraga Pilihan ; Sepak bola*. Jakarta : Dirjen Diknasmen.
- Sujana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.