

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA**

(Jurnal)

Oleh

IRFANDRI VANIKO NEGARA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN THE STRANGENESS OF TENDO ACHILES AND AGILITY TOWARDS THE SPEED DRIBBLE

Irfandri Vaniko Negara

Mentor

Dr. Marta Dinata, M.Pd

Drs. Suranto, M.Kes

This research is purposed to know the correlation between the tendon achilles and agility towards speed of dribble. The researcher hope that it will be benefit for the other researchers and the teachers of penjaskes as media in teaching learning process especially on the speed of dribble.

This research design for this research is correlational method. It was conducted on the students in extracurricular football of SMAN 2 Padang Cermin consisting of 18 students. In collecting the data, the researcher used all sampling.

The data shows that it is gotten the strangeness of tendon achilles have the correlation significantly towards speed of dribble is 0,91. The coefficients of correlation between the agility towards speed of dribble is 0,724. It means that there were very strong and strong positive correlation between the strangeness of tendon achilles and agility towards speed of dribble.

Keyword: strength, agility, dribble, football

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA

Irfandri Vaniko Negara

Pembimbing

Dr. Marta Dinata, M.Pd

Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti, guru penjaskes, pelatih sepakbola, dan pembina ekstrakurikuler sepakbola di sekolah sebagai bahan acuan mengajar dalam kegiatan pembelajaran khususnya cabang olahraga sepakbola.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 2 Padang Cermin yang berjumlah 18 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument tes dan pengukuran dan pengolahan data menggunakan rumus korelasi linier.

Dari hasil penelitian didapat bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kecepatan menggiring bola.. Hasil penelitian menunjukkan korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil kecepatan menggiring bola sebesar 0,91 selanjutnya koefisien korelasi kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola sebesar 0,724. Ini berarti ada hubungan yang sangat kuat dan cukup kuat antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola.

Kata Kunci: kekuatan, kelincahan, menggiring, sepakbola

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Menurut hasil observasi dan pengamatan di SMAN 2 Padang Cermin, pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin dalam melakukan menggiring bola masih kurang optimal, hal tersebut dapat terlihat karena siswa belum memiliki komponen kondisi fisik yang baik. Berdasarkan uraian di atas didalam penelitian ini penulis ingin mengetahui faktor kondisi fisik apa saja yang mempengaruhi kecepatan menggiring bola yang meliputi kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin ?
2. Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Padang Cermin ?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler

sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kecepatan menggiring bola. Melalui latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan.
2. Bagi Guru Penjaskes
Sebagai salah satu metode dalam melatih sepakbola di sekolah khususnya dalam hal melatih kemampuan menggiring bola untuk mendapatkan siswa yang berbakat bermain sepakbola agar dapat memberikan prestasi di dalam ekstrakurikuler sepakbola di sekolahnya.
3. Sekolah
Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola sekolah mengenai latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola.
4. Bagi Peneliti
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola.
5. Bagi Program Studi
Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

Ruang Lingkup Penelitian

Obyek penelitian: Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan

kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola.

Subyek penelitian: Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

Tempat penelitian: SMAN 2 Padang Cermin, Pesawaran.

TINJAUAN PUSTAKA

Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Sucipto, 2000: 1).

Menurut M.Sajoto (1995: 8) mengatakan bahwa sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk dinikmati selama kurang lebih 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Kekuatan Otot Tungkai

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Dalam melakukan gerakan

menggiring bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kecepatan menggiring bola pada frekuensi langkah kaki seseorang saat berlari menggiring bola. Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap tumpuan kaki. Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik. Sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kelentukan (Heru Sulistianta, 2012: 48).

Kelincahan

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat menggiring bola, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisi tubuh. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos

menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan.

Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang secara terputus-putus. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan, dan menggiring bola dengan punggung kaki digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya (Sucipto, 2000: 28-31). Menggiring bola merupakan teknik menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola/mendribble sangat perlu dikuasai pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan, oleh karena itu pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan cepat (Marta Dinata, 2004: 12).

Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₁: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

H₂: Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

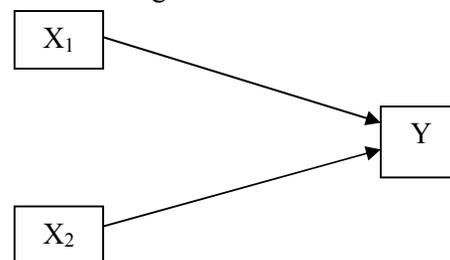
H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) "Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005: 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut Sugiyono (2008:10) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 4 : Desain Penelitian Sumber Sugiyono (2008: 10)

Populasi Penelitian

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa

kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 106), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan siswa yang terdapat di ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin Pesawaran yang berjumlah 18 orang.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Karena siswa yang terdapat 18 siswa, maka sampel diambil 18 orang jumlah seluruh siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Cermin tersebut.

Instrument Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) 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.

a. Instrument pengukuran kekuatan otot tungkai

- 1) *Leg Dynamometer*
- 2) Blangko pengukuran kekuatan otot tungkai,
- 3) Alat tulis

b. Instrument pengukuran kelincahan

- 1) Lari zig-zag (Nurhasan. 1986: 2.17)
- 2) Blangko pengukuran kekuatan otot lengan
- 3) Alat tulis
- 4) Cone

5) Stopwatch

c. Instrument pengukuran kecepatan menggiring bola

- 1) Bola
- 2) Cone
- 3) Blangko pengukuran
- 4) Alat tulis
- 5) Stopwatch

Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Data yang di nilai adalah data variabel bebas : kekuatan otot tungkai (X_1), Kelincahan (X_2), serta variabel terikat yaitu kecepatan menggiring bola (Y).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi linier. Menurut Suharsi Arikunto (2006), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi linier dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Korelasi

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

N = Jumlah Sampel

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi linier dengan rumus :

$$r_{x_1, y} = \frac{N \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{x_1, y}$ = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X_2 = Skor variabel X_2
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_2
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi linier dengan rumus :

$$r_{x_2, y} = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- $r_{x_2, y}$ = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X_2 = Skor variabel X_2
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_2
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

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 sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

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

- KP = Nilai Koefisien Detreminansi
- r = Koefisien Korelasi

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan X_2 digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dengan X_2 , dengan rumus :

$$r_{x_1 x_2} = \frac{N\sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{[N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{x_1 x_2}$ = Koefesien korelasi antara X_1 dengan X_2
- N = Jumlah sampel
- X_1 = Skor variabel X_1
- X_2 = Skor variabel X_2
- $\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1
- $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2
- $\sum X_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_1
- $\sum X_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_2

Setelah dihitung $r_{x_1 x_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara

terpisah maupun secara bersama-sama.

Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y, dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k=2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Untuk Memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata – rata, nilai simpangan baku, distribusi frekuensi relative dan diagram batangdari masing – masing variable X_1 , X_2 , dan Y, dibuat deskriptif data hasil penelitian.

Ada pun hasil deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Variabel Kekuatan Otot Kaki

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kekuatan otot tungkai yang diperoleh antara 99 sampai dengan 139 dengan nilai rerata sebesar 117,83.

Variabel Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kelincahan yang diperoleh antara 8,68 sampai dengan 10,1 dengan nilai rerata sebesar 9,167.

Variabel Kecepatan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kecepatan menggiring bola yang diperoleh antara 12,9 sampai dengan 14,1 dengan nilai rerata sebesar 13,44.

Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Menggiring Bola:

Hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola didapat koefisien korelasi = 0,91 artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Cermin.

Mencari Besarnya sumbangan (kontribusi) variabel X terhadap Y

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

$$KP = (0,91)^2 \times 100 \%$$

$$KP = 82,81 \%$$

Artinya variabel kekuatan otot tungkai siswa memberikan kontribusi terhadap kecepatan menggiring bola sebesar 82,81%.

Menguji Signifikansi dengan rumus t_{hitung} :

Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang

signifikan atau tidak, maka dilakukan uji signifikansi yaitu:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,91\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-(0,9)^2}} = 3,79$$

Berdasarkan perhitungan di atas, pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 18$, uji satu pihak : $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 1,734$. Ternyata $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ atau $3,79 > 1,734$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

Koefisien korelasi kelincahan dan kecepatan menggiring bola:

Hasil korelasi antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola didapat koefisien korelasi = 0,7274 artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

Mencari Besarnya sumbangan (kontribusi) variabel X terhadap Y

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

$$KP = (0,7274)^2 \times 100 \%$$

$$KP = 52,51\%$$

Artinya variabel kelincahan memberikan kontribusi terhadap kecepatan menggiring bola sebesar 52,51%.

Menguji Signifikansi dengan rumus t_{hitung} :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,7247 \sqrt{18-2}}{\sqrt{1-(0,7247)^2}} = 4,206$$

Berdasarkan perhitungan di atas,

pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 18$, uji satu pihak : $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 1,734$. Ternyata $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ atau $4,206 > 1,734$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 2 Padang Cermin dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 18 siswa. Pengambilan data diambil dengan menggunakan instrumen penelitian yang dilakukan secara primer (langsung) yang dilakukan pada Tanggal 29 Mei sampai 30 Mei 2013. Dari penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola sebesar 0,91, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola sebesar 0,7247. Dari data tersebut variabel kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap hasil kecepatan menggiring bola, dan variable kelincahan memiliki hubungan yang kuat terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Cermin. Kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan yang sangat kuat sesuai dengan perhitungan dari hasil penelitian yang dilaksanakan. Dalam melakukan gerakan menggiring bola kekuatan otot

tungkai digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat berlari menggiring bola karena kekuatan otot tungkai berperan penting dalam meningkatkan frekuensi lari seseorang. Kelincahan memberikan sumbangan yang kuat sesuai dengan perhitungan dari hasil penelitian yang dilaksanakan. Dalam melakukan gerakan menggiring bola kelincahan memiliki peran terhadap kecepatan menggiring bola yang digunakan untuk mengubah posisi bola kearah yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin.

Maka hipotesis yang penulis ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin. Tahun Pelajaran 2012/2013.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang disebutkan di atas, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran-saran sebagai berikut:

a. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 2 Padang Cermin agar terus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan untuk mendapatkan kecepatan menggiring bola yang baik.

b. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih sepakbola disekolah dalam usaha meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola maka selain memberikan latihan teknik menggiring bola juga perlu memberikan latihan peningkatatan kondisi fisik untuk meningkatkan kekuatan otot siswa seperti latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak , lompat katak, lompat hooping. Serta latihan kelincahan siswa dengan lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, lari boomerang.

c. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembanding. Karena pada penelitian ini hanya terbatas pada kekuatan otot tungkai dan kelincahan, sehingga perlu dikembangkan penelitian faktor-faktor yang lain seperti kelentukan, power otot tungkai, kecepatan lari dan yang lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dalam rangka untuk melengkapi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikanto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan*

Praktek Edisi Revisi. PT Rineka Cipta. Jakarta

Dinata Marta. 2004. *Dasar-Dasar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Cerdas Jaya. Bandar Lampung

Faruq Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Sepak Bola*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Surabaya

Riduwan. 2005. *Penelitian Pendidikan*. Tarsiti. Bandung

Satojo. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Dahara Prize. Semarang

Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas. Jakarta

Sugiyono. 2008. *Desain Sumber Penelitian*. Alfabeta. Bandung

Sulistianta Heru. 2012. *Dasar-Dasar Kepeleatihan (Modul Pembelajaran)*. Universitas Lampung. Bandar Lampung