

# KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA DI SMAN 1 TEBAS

**Rudiansyah, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: roedy\_tbs@yahoo.co.id*

**Abstract:** Whether there is a relationship problem penelitian leg muscle strength, and agility to speed dribbling relationship. The purpose of the study to determine whether there is a relationship penelitian leg muscle strength, and agility to speed dribbling relationship. The method is a method of correlation. Football extracurricular student population in SMA 1 Slash totaling 18 people, with a saturation sampling technique that is taking the entire population of 18 people. Data were analyzed using product moment correlation and multiple correlation analysis. The results of the analysis of the relationship of the leg muscle strength gained speed dribbling  $r_{hitung} 0.835 > r_{tabel} 0.389$  means there is a relationship hypothesis leg muscle strength against speed dribbling accepted. Relationship  $r_{hitung}$  dribbling speed agility to  $0.625 > 0.389$   $r_{tabel}$  hypothesis means there is a relationship dribbling speed agility to be accepted . Relationship of leg muscle strength and agility to speed dribbling  $r_{hitung} 0.777 > 0.389$   $r_{tabel}$  hypothesis means there is a relationship of leg muscle strength and agility to the speed of the ball mengiring accepted.

**Keywords:** Leg Muscle Strength, Agility, Dribbling Soccer .

**Abstrak:** Masalah penelitian apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, dan hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui penelitian apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, dan hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*.. Metode penelitian adalah metode korelasi. Populasi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tebas yang berjumlah 18 orang, dengan teknik sampling jenuh yaitu mengambil seluruh populasi yang berjumlah 18 orang. Analisis data dengan korelasi *product moment* dan analisi korelasi berganda. Hasil analisis hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* didapat  $r_{hitung} 0.835 > r_{tabel}$  sebesar 0.389 artinya hipotesis terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* diterima. Hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*  $r_{hitung} 0.625 > r_{tabel} 0.389$  artinya hipotesis terdapat hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* diterima. Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*  $r_{hitung} 0.777 > r_{tabel} 0.389$  artinya hipotesis terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan mengiring bola diterima.

**Kata Kunci:** Kekeuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Dribbling Sepak Bola.

Cabang olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepak bola tersebut. Namun dari pada itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses latihan dengan bimbingan oleh seorang pelatih.

Sucipto dkk (2000) menjelaskan tentang pengertian sepak bola sebagai berikut sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal tersebut berdasarkan pendapat Sudrajat dalam Usli Lingling, Entang Hermanu, dan Iman Imanudin (2008) teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Sedangkan Luxbacher dalam Usli Lingling, Entang Hermanu, dan Iman Imanudin (2008) menjelaskan bahwa teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain adalah menggiring bola. Menurut Danny Mielke (2007) ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Selanjutnya Danny Mielke (2007) menambahkan bahwa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai.

Bertolak belakang dan dari menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai tujuan dalam meraih prestasi secara maksimal yang diinginkan, diantaranya adalah dengan melakukan pembinaan sepakbola di lingkungan sekolah melalui bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan sasaran pembinaan siswa tingkat sekolah. Adapun upaya pembinaan tersebut dilakukan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa serta dalam rangka mencapai prestasi

yang setinggi-tingginya. SMA Negeri 1 Tebas sebagai lembaga penyelenggara pendidikan melalui kurikulum yang diterapkan, melakukan pembinaan ekstrakurikuler sepakbola. Ektrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Tebas dilaksanakan 2 kali seminggu yaitu setiap hari Kamis sore dan Minggu sore. Ektrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Tebas ini selain bertujuan mengembangkan bakat dan minat siswa kearah prestasi, juga merupakan wadah pembinaan kebugaran jasmani siswa diluar jam pelajaran.

Pembinaan sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini SMA Negeri 1 Tebas di bawah bimbingan pelatih yang telah diberikan kepercayaan oleh pihak sekolah, terkadang pembinaan ini mengalami hambatan disebabkan kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, tetapi tidak mengurangi semangat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan kenyataannya sampai sekarang kegiatan ekstrakurikuler berjalan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pembinaan yang dilakukan oleh guru dan pelatih hendaknya memperhatikan berbagai aspek seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan serta kondisi fisik siswa sehingga pembinaan yang dilakukan dapat berjalan optimal dan dapat menjangkau siswa berprestasi untuk dilakukan pembinaan ke tingkat lebih tinggi, namun yang terjadi di lapangan masih banyak siswa yang memiliki potensi tetapi tidak tersalurkan dengan baik. Berdasarkan hasil observasi dan survei di lapangan masih ada di antara siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai baik tetapi kecepatan *dribbling* di bawah siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai sedang maupun rata-rata dan siswa yang memiliki kelincahan baik tetapi kecepatan menggiring bola di bawah siswa yang memiliki kelincahan sedang maupun rata-rata. Kondisi para pemain yang mengikuti ekstrakurikuler juga masih banyak yang tidak memahami akan pentingnya pengoptimalan kemampuan tersebut. Dimana kekuatan dan kelincahan adalah sebagai salah satu aspek utama dalam kemampuan menggiring bola. Selain itu juga pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Tebas tidak secara insentif dalam menganalisis kemampuan yang dimiliki siswanya, padahal banyak potensi-potensi yang dimiliki yang berkaitan dengan kondisi fisik siswa yang dapat dioptimalkan dalam upaya peningkatan kemampuan *dribbling*.

Peningkatan kekuatan itu selalu diikuti oleh ukuran otot menjadi bertambah (Nurhasan, 2000). Sedangkan Rusli Lutan, dkk (2005) mengatakan kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Di samping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Iwan Setiawan (2005) menjelaskan pengertian kekuatan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan terhadap suatu tahanan. Sedangkan Iyan Tardiana dan Sukirno (2005) kekuatan otot adalah kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Selanjutnya Rusli Lutan (2002) berpendapat bahwa kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam arti lain kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal. Sedangkan Menurut Agus Mukholid (2005) kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk

melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volume otot dan kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan.

Selanjutnya menurut Muhajir (2007) kelincuhan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincuhan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (2005) faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kelincuhan seseorang. Sedangkan Agus Mukholid (2005) mengatakan kelincuhan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya. Sedangkan menurut Jensen dan Fisher dalam Agus Mukholid (2005) faktor yang mempengaruhi kelincuhan seseorang adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, kelebihan berat badan, dan kelelahan.

Kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi pemain sering dianggap sebagai ciri atlet berprestasi, yang jelas nampak dalam cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas gerak yang tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepak bola mengejar dan mengiring bola (Nurhasan, 2000). Menurut Agus Mukholid (2005) kecepatan adalah kualitas yang memungkinkan untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu *frekuensi stimulus*, kemauan, gerak serta kekuatan otot. Sedangkan Nossek dalam Agus Mukholid (2005: 5) membedakan kecepatan menjadi 3 jenis yaitu: 1) *sprint speed* adalah kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian. 2) *reaction time* adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. 3) *speed of movement* adalah mengubah arah dengan gerakan yang utuh.

Untuk melihat keterkaitan kedua komponen kondisi fisik tersebut dalam menunjang kemampuan keterampilan menggiring bola seorang pemain, maka didalam penelitian ini akan menganalisis antara kemampuan-kemampuan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang dimiliki para siswa khususnya keterampilan *dribbling*.

## **METODE**

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Subhana dan Sudrajat (2001) penelitian kuantitatif biasa dipakai untuk menguji suatu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan ada pula yang bersifat mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman, atau mendeskripsikan banyak hal. Penelitian kuantitatif umumnya menekankan pada eksperimentasi, deskripsi, survei, dan menemukan korelasional.

Sedangkan bentuk penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian korelasi. Adapun rancangan korelasi ganda dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat adalah sebagai berikut:

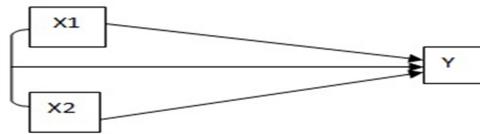


Diagram 1. Rancangan Desain Korelasi

(Sumber: Khomshin, 2008)

Keterangan:

X1 : Variabel bebas

X2 : Variabel bebas

Y : Variabel terikat

Dalam rancangan korelasional ganda seperti gambar diatas terdapat dua variabel bebas X1 dan X2, dan satu variabel terikat Y. Untuk mencari hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y, menggunakan teknik korelasi sederhana, sedangkan untuk mencari hubungan X1 dengan X2 secara bersama-sama terhadap Y menggunakan korelasi ganda.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tebas yang berjumlah 18 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh yaitu mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel yaitu sebanyak 18 orang.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang paling utama dalam suatu penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi langsung dengan teknik survei tes menggunakan instrument tes kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan otot dan kelincahan, serta keterampilan teknik dasar sepakbola menggiring bola (*dribble*).

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data disebut instrument penelitian. Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Tes leg strength*: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot (tungkai). Alat yang digunakan *leg dynamometer*. Adapun pelaksanaannya adalah: orang coba memakai ikat pinggang, kemudian berdiri membengkokkan kedua lututnya sebesar kurang lebih 45 derajat, lalu orang tersebut dikaitkan dengan *leg dynamometer*, setelah itu orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya, lalu kita lihat jarum alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut (Nurhasan, 2000). 2) *Tes shuttle run 6 x 10 meter*: tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan dan koordinasi. Alat yang digunakan adalah: *stopwacht*, dan bidang datar selebar maksimal 15 meter. Adapun pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: subyek berdiri dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakan didepan, pada aba-aba "ya" diberikan, subyek dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut dengan tangan, setelah itu kembali kegaris start dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi menuju garis akhir, demikian seterusnya dilakukan dengan bolak-balik sehingga

mencapai frekuensi 6 x 10 meter, orang coba diberikan kesempatan tersebut sebanyak 2 kali, skor waktu terbaik dari dua kali kesempatan dicatat sampai 1/10 detik (Nurhasan, 2000). 3) Tes mengiring bola (*dribbling*): tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola. Adapun alat yang digunakan yaitu: bola, *stopwach*, 6 buah rintangan (tongkat), tiang bendera, kapur. Sedangkan petunjuk pelaksanaannya adalah pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya, pada aba-aba “ya” testee memulai mengiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arahan panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish, salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stopwach* jalan, mengiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan. Sedangkan gerakan yang dinyatakan gagal apabila: testee mengiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, testee mengiring bola tidak sesuai dengan anak panah, testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat mengiring bola. Cara menskornya adalah waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sepersepuluh detik (Nurhasan, 2000).

Untuk testing signifikansi, maka digunakan rumus uji korelasi. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas, homogenitas dan linearitas. Uji hipotesis, dengan menggunakan analisa korelasi *product moment* dan analisa korelasi berganda yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{XY}$	= Koefisien korelasi
$\sum X$	= Jumlah skor variabel X
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum XY$	= Hasil skor variabel X dengan Y
$N$	= Jumlah sampel
$\sum$	= Sigma (Jumlah)

$$R_{y12} = \sqrt{\frac{r_{y1}^2 + r_{y2}^2 - 2(r_{y1})(r_{y2})(r_{12})}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y12}$	= Korelasi ganda antara variabel terikat Y dengan X1 dan X2
$r_{y1}$	= Korelasi antara variabel X1 dengan Y
$r_{y2}$	= Korelasi antar variabel X2 dengan Y
$r_{12}$	= Korelasi antara X1 dan X2

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian menjelaskan mengenai hasil penelitian yang dilakukan dan diolah melalui sistem komputerisasi. Hasil penelitian tersebut diperoleh melalui serangkaian tes yang menjadi alat pengumpul data. Berikut merupakan rangkuman analisis data dari masing masing variabel dalam hasil penelitian:

Adapun rekapitulasi analisis yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1 Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai**

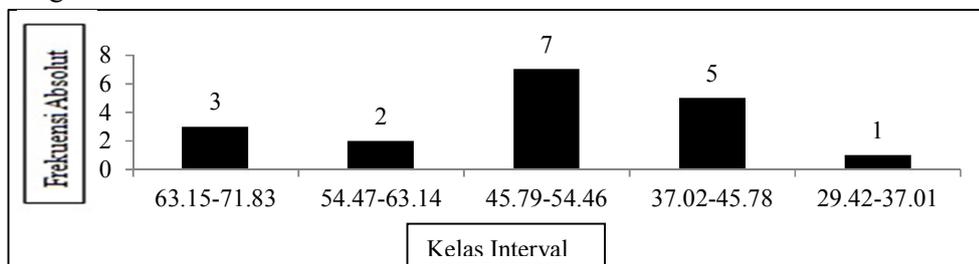
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan otot tungkai	18	29.42	71.83	50.00	10.00

Adapun deskripsi data kekuatan otot tungkai sebagaimana terlihat pada tabel 1 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 18 sampel maka diperoleh hasil untuk prestasi prestasi minimal 29.42 sedangkan untuk prestasi maksimal 71.83, dan rata-rata prestasi pencapaian siswa = 50.00 dan standar deviasi 10.00. Setelah mendapatkan hasil dari rangkuman analisis data kekuatan otot tungkai maka langkah selanjutnya menentukan tabel distribusi frekuensi. Adapun distribusi frekuensi hasil tes kekuatan otot tungkai dapat dilihat pada tabel.2 sebagai berikut:

**Tabel 2 Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai**

No	Kelas Interval	Kelas Bawah Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	63.15-71.83	62.94-72.04	3	16.67%
2.	54.47-63.14	54.26-63.35	2	11.11%
3.	45.79-54.46	45.58-54.66	7	38.89%
4.	37.02-45.78	36,81-45.99	5	27,78%
5.	29.42-37.01	29.21-37.22	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Adapun data pada tabel 2 tersebut dapat digambarkan dalam grafik 1 sebagai berikut:



**Grafik 1 Histogram Kekuatan Otot Tungkai**

Berdasarkan data dari grafik 1 tersebut untuk skor dengan interval 63.15-71.83 adalah 3 orang, untuk interval 54.47-63.14 adalah 2 orang, untuk interval 45.79-54.46 adalah 7 orang, untuk interval 37.02-45.78 adalah 5 orang, dan untuk interval 29.42-37.01 adalah 1 orang.

Selanjutnya adapun rekapitulasi analisis yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3 Deskriptif Statistik Kelincahan**

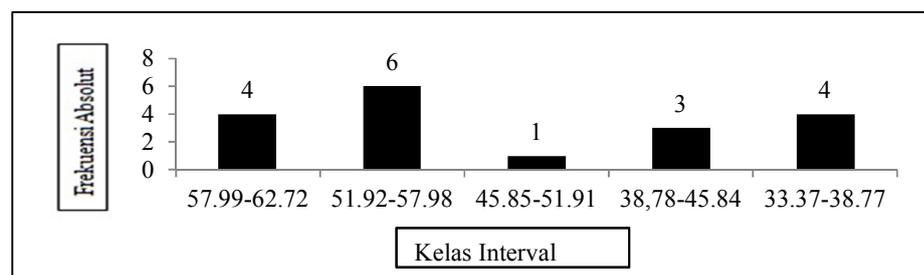
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelincahan	18	33.37	62.72	49.97	10.06

Adapun deskripsi data kelincahan sebagaimana terlihat pada tabel 3 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 18 sampel maka diperoleh hasil untuk prestasi prestasi minimal 33.37 sedangkan untuk prestasi maksimal 62.72, dan rata-rata prestasi pencapaian siswa 49.97 dan standar deviasi 10.06. Setelah mendapatkan hasil dari rangkuman analisis data kelincahan maka langkah selanjutnya menentukan tabel distribusi frekuensi. Adapun distribusi frekuensi hasil tes kelincahan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4 Frekuensi Kelincahan**

No	Kelas Interval	Kelas Bawah Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	57.99-62.72	57.81-62.90	4	22.22%
2.	51.92-57.98	51.64-58.19	6	33.33%
3.	45.85-51.91	45.67-52.09	1	5.56%
4.	38,78-45.84	38,78-46.02	3	16.67%
5.	33.37-38.77	33.18-38.77	4	22.22%
Jumlah			18	100%

Adapun data pada tabel 4 tersebut dapat digambarkan dalam grafik 2 sebagai berikut:



**Grafik 2 Histogram Kelincahan**

Berdasarkan data dari grafik 2 tersebut untuk skor dengan interval 57.99-62.72 adalah 4 orang, untuk interval 51.92-57.98 adalah 6 orang, untuk interval 45.85-51.91 adalah 1 orang, untuk interval 38,78-45.84 adalah 3 orang, dan untuk interval 33.37-38.77 adalah 4 orang.

Sedangkan rekapitulasi analisis yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5 Deskriptif statistik Kecepatan *Dribbling***

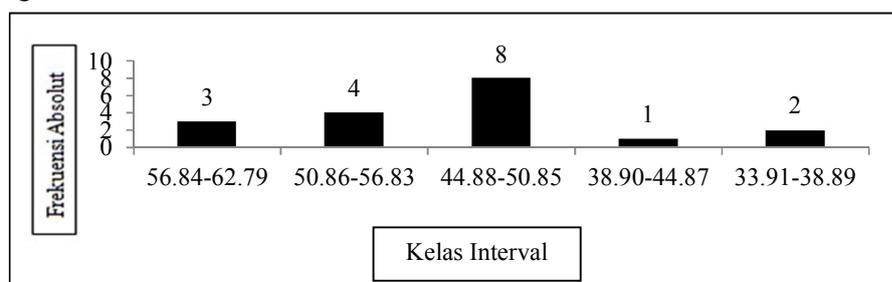
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mengiring bola	18	33.91	62.79	49.96	7.99

Adapun deskripsi data kecepatan *dribbling* sebagaimana terlihat pada tabel 4.5 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 18 sampel maka diperoleh hasil untuk prestasi prestasi minimal 33.91 sedangkan untuk prestasi maksimal 62.79 dan rata-rata prestasi pencapaian siswa 49.96 dan standar deviasi 7.99. Setelah mendapatkan hasil dari rangkuman analisis data kelincahan maka langkah selanjutnya menentukan tabel distribusi frekuensi. Adapun distribusi frekuensi hasil kecepatan mengiring dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Frekuensi Kecepatan *Dribbling***

No	Kelas Interval	Kelas Bawah Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	56.84-62.79	56.39-63.24	3	16.67%
2.	50.86-56.83	50.41-57.28	4	22.22%
3.	44.88-50.85	44.43-51.27	8	44.44%
4.	38.90-44.87	38.45-44.32	1	5.56%
5.	33.91-38.89	33.45-39.34	2	11.11%
Jumlah			18	100%

Adapun data pada tabel 6 tersebut dapat digambarkan dalam grafik 3 sebagai berikut:



Grafik 3. Histogram Kecepatan *Dribbling*

Berdasarkan data dari grafik 3 tersebut untuk skor dengan interval 56.84-62.79 adalah 3 orang, untuk interval 50.86-56.83 adalah 4 orang, untuk interval 44.88-50.85 adalah 8 orang, untuk interval 38.90-44.87 adalah 1 orang, dan untuk interval 33.91-38.89 adalah 2 orang.

Hasil analisis regresi sederhana kekuatan otot tungkai dan kecepatan *dribbling* dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7 Hasil Analisis Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan *Dribbling***

Variabel	$r_{hitung}$	d.b	$r_{tabel}$	Taraf Signifikansi
Kekuatan Otot Tungkai	0.835	17	0.389	5%
Kecepatan <i>Dribbling</i>				

Berdasarkan data pada tabel 7 maka didapat nilai  $r_{hitung}$  yaitu sebesar 0.835. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $18-1=17$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0.389. Dengan demikian nilai dari  $r_{hitung} = 0.835$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$ , artinya hipotesis terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* diterima. Selanjutnya persentase kekuatan otot tungkai kelincuhan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 81,39%.

Hasil analisis regresi sederhana kelincuhan tungkai dan kecepatan *dribbling* dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8 Hasil Kelincuhan Terhadap Kecepatan *Dribbling***

Variabel	$r_{hitung}$	d.b	$r_{tabel}$	Taraf Signifikansi
Kelincuhan	0.625	17	0.389	5%
Kecepatan <i>Dribbling</i>				

Berdasarkan data pada tabel 8 maka didapat didapat nilai  $r_{hitung}$  yaitu sebesar 0.625. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $18-1=17$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0.389. Dengan demikian nilai dari  $r_{hitung} = 0.625$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$  artinya hipotesis terdapat hubungan kelincuhan terhadap kecepatan *dribbling* bola diterima. Selanjutnya persentase kelincuhan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 42,12%.

Hasil analisis regresi ganda antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan kelincuhan terhadap kecepatan *dribbling* dapat dilihat pada 9 sebagai berikut:

**Tabel 9 Hasil Analisis Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincuhan Terhadap Kecepatan *Dribbling***

Variabel	$r_{hitung}$	d.b	$r_{tabel}$	Taraf Signifikansi
Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincuhan	0.777	17	0.389	5%
Kecepatan <i>Dribbling</i>				

Berdasarkan data pada tabel 9 maka didapat nilai  $r_{hitung}$  yaitu sebesar 0.777. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $18-1=17$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0.389. Dengan demikian nilai dari  $r_{hitung} = 0.777$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$ , artinya hipotesis terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* diterima. Selanjutnya persentase kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 88,32%.

### **Pembahasan**

Kemampuan dan kemajuan tehnik akan baik tergantung oleh tingkat perkembangan kekuatan otot dan bahwa kegunaan kekuatan otot disamping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari tehnik dan juga mencegah cedera dalam olahraga. Keterampilan akan baik bila ditunjang oleh fisik yang baik. Dengan kekuatan otot yang baik tentu saja akan mendukung dalam keyterampilan serta kecepatan dalam *dribbling*. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan analisis data berdasarkan uji hipotesis dengan analisis statistik didapat hasil  $r_{hitung}$  adalah 0.835, berdasarkan hasil tersebut tingkat korelasi (hubungan) hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan mengiring bola dalam klasifikasi tinggi. Selanjutnya persentase kekuatan otot tungkai kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 81,39% dan 18,61 % dipengaruhi oleh faktor lain. Kekuatan otot merupakan kemampuan tubuh untuk mengerakan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam arti lain kekuatan otot akan memberikan sumbangan terhadap kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal seperti aktivitas *dribbling*.

Kelincahan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga khususnya gerakan *dribbling*, karena jika ditinjau dari mekanika gerak *dribbling* yang paling dominan adalah gerakan merubah arah serta keluesan gerak . Semakin lincah seseorang maka semakin baik juga dalam melakukan gerakan dalam *dribbling*. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan analisis data berdasarkan uji hipotesis dengan analisis statistik didapat hasil  $r_{hitung}$  adalah 0.625, berdasarkan hasil tersebut tingkat korelasi (hubungan) hubungan kelincahan terhadap kecepatan mengiring bola dalam klasifikasi sedang. Selanjutnya persentase kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 42,12% dan 57,88 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan begitu juga halnya dalam aktivitas *dribbling*.

Berdasarkan pada hasil analisis regresi berganda masing-masing prediktor baik kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan *dribbling*, secara bersama-sama kedua prediktor tersebut memiliki korelasi (hubungan) berdasarkan uji hipotesis dengan analisis statistik didapat hasil  $r_{hitung}$  adalah 0.777 yaitu dalam

klasifikasi baik. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai dan kelentukan kelincahan yang baik akan menghasilkan kecepatan dalam *dribbling* yang lebih cepat dibandingkan dengan kekuatan otot tungkai dan kelentukan kelincahan yang kurang baik. Selanjutnya persentase kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* berdasarkan garis regresi adalah 88,32% dan 21,68 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Mengiring bola yang baik selain harus dengan menguasai teknik dasar yang benar tentu saja harus didukung oleh kondisi fisik yang baik pula, dimana kondisi fisik yang ditampilkan akan dapat mengoptimalkan kemampuan mengiring bola yang ditampilkan. Dalam hal ini kondisi fisik yang mendukung antara lain adalah kekuatan otot dan kelincahan yang dimiliki. Semakin lincah dan semakin kuat otot seorang pemain bola maka kemampuan mengiring bolanya maka akan dapat teroptimalkan karena kegiatan mengiring bola sepenuhnya dikuasai dengan mengandalkan kemampuan tungkai kaki yang tentu saja berhubungan dengan kekuatan dan kelincahan.

Dalam penelitian ini peneliti semaksimal mungkin untuk melakukan prosedur penelitian secara maksimal namun beberapa kendala yang dialami peneliti bahwa terdapat hal-hal yang menjadi keterbatasan dan kelemahan dalam penelitian ini, yaitu masih adanya variabel-variabel lain yang terkait dengan kecepatan *dribbling* yang tidak dimasukkan dalam kajian penelitian ini. Beberapa komponen lain belum tercakup dalam secara lengkap di dalam penelitian ini. Di samping itu penelitian ini hanya terbatas pada faktor-faktor internal saja yang bersumber dari dalam diri responden. Sesungguhnya kecepatan *dribbling* selain dipengaruhi oleh faktor internal juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berada di luar diri responden. Selanjutnya kendala yang terjadi dilapangan juga memiliki keterkaitan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini antara lain yang dimiliki siswa yang kurang optimal, dipengaruhi faktor keseriusan dan mental dalam melakukan tes. Namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan konsultasi pada pembimbing dan beberapa orang yang berkompeten dibidangnya. Serta dengan terus memberikan pengarahan kepada siswa agar hasil tes dan penelitian juga teroptimalkan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling*, terdapat hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* dan terhadap hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebas. Adapun hasil hipotesis tersebut berdasarkan analisis regresi baik regresi sederhana maupun regresi ganda dimana untuk hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* nilai dari  $r_{hitung} = 0.835$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$ , untuk hubungan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* nilai dari  $r_{hitung} = 0.625$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$ . kekuatan otot tungkai dan kelincahan

terhadap kecepatan *dribbling* nilai dari  $r_{hitung} = 0.792$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0.389$ .

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka perlu diajukan saran-saran untuk dapat memperoleh manfaat dalam melakukan latihan sepak bola khususnya dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*. Adapun saran-saran yang dapat diberikan adalah antara lain dengan latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Latihan yang dilakukan sebaiknya harus berdasarkan unsur-unsur serta tujuan yang ingin dicapai selanjutnya untuk dapat lebih memperoleh manfaat dalam meningkatkan kecepatan dalam *dribbling* hendaknya dilakukan penelitian lain, di luar dari variabel yang terdapat dalam penelitian ini sehingga faktor-faktor yang berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki khususnya dalam *dribbling* dapat dianalisis dan dikembangkan dengan baik.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Lingling Usli, Entang Hermanu, dan Iman Imanudin. 2008. *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Lutan Rusli. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Salim Agus. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
- Subhana dan Sudrajat. 2001. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud.
- Tardiana Iyan dan Sukirno. 2005. *Modul Pendidikan Jasmani Mendemonstrasikan kemampuan Bermain Aktivitas Pengembangan untuk SMK Tingkat Pertama*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.