



HUBUNGAN KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG

Ziko Fajar Ramadhan¹, Surisman², Ade Jubaedi³

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro, No 1 Bandar Lampung, 35145

²Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro, No 1 Bandar Lampung, 35145

³Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro, No 1 Bandar Lampung, 35145

Zikofajar83@gmail.com¹, surisman.munir@yahoo.com², ade_j@unila.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola Mahasiswa UKM sepak bola Universitas Lampung. Sampel yang digunakan sebanyak 22 Mahasiswa. Analisis data menggunakan uji korelasi kecepatan sebesar $0.953 > 0.320$ dan Kekuatan otot tungkai sebesar $0.946 > 0.320$. Berdasarkan pengujian hipotesis ternyata ada korelasi antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola. Variabel kecepatan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola, dan variabel daya ledak otot tungkai juga memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim UKM sepak bola Universitas Lampung Tahun 2019.

Kata Kunci : Sepakbola, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Menggiring Bola

Abstract

The purpose of this research is to determine the correlations of speed and leg muscle strength to the result of dribbling UKM university football students in lampung The sampel used was 22 student, This data analysis uses a speed correlation test of $0.953 > 0.320$ and leg muscle strength of $0.946 > 0.320$. Based on the hypothesis that there is a correlation between speed and leg muscle strength and drbbling skills, speed variable has a greater relationship than other varibales on dribbling skills, and leg muscle explosive power variables also have a significant correlation with dribbling skills at lampung university football.

Keywords: Football, Speed, Leg Muscle Power, Dribble,



PENDAHULUAN

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, sistem hormon maupun sistem otot. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri tugas psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa : 1983)

Kualitas fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi persaingan yang berat, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola.

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

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai karakter yang berbeda dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat sesuai dengan cabang olahraga yang ingin di lakukan. Seseorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang, bertahan dan menguasai bola . Salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan baik, disamping untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan untuk melakukan gerakan mengecoh dan menghindari sergapan lawan.

Menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan menuju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, *instep*, *telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni daripada keterampilan.



Anda dapat mengembangkan gaya anda sendiri, menggunakan warna yang anda inginkan, selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola.

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

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Kemampuan menggiring bola besar peranannya dalam permainan sepak bola. Sebab sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut pemain tidak dapat bermain dengan baik. Menurut Soekatamsi (2001:20).

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

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada mahasiswa UKM sepakbola Universitas Lampung, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya para mahasiswa tidak bisa menggiring bola dengan baik dan tepat, faktor kurangnya kecepatan dan kekuatan otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan



teknik dasar menggiring bola yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Usaha untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik menggiring bola dibutuhkan latihan yang tepat, terutama untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dan kekuatan otot tungkai pada kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dengan judul Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2019.

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut Harsono (1988 : 102) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Feri Kurniawan (2012:76) sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2012:2) ” kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.

Menggiring merupakan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung unsur seni sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Robert Koger (2007:51) bahwa : “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki.”

Widiastuti (2011: 76) berpendapat, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. 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 dan kelentukan.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2010: 160) Metode adalah cara atau jalan yang digunakan peneliti untuk menyelesaikan suatu permasalahan di dalam suatu kegiatan penelitian. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan factor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode survey pengamatan di lapangn.

Jenis Penelitian

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

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan lapangan sepakbola universitas lampung

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang di lakukan dalam penelitian satu sampai 3 hari

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM sepakbola universitas lampung yang berjumlah 22 orang

Prosedur

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai 1 kali pertemuan untuk melakukan pengambilan data pada mahasiswa ukm sepakbola universitas lampung.

Instrumen Penelitian

Tes kecepatan menggunakan tes lari 60 meter. Instrumen pengambilan data untuk tes kecepatan lari 60 meter :

- a. Stop watch menurut keperluan
- b. Bendera start 1 buah



- c. Formulir dan alat –alat tulis
- d. Lintasan lurus dan rata dengan jarak 60 meter
- e. Pengetes:
 - 1) Starter 1 orang
 - 2) Pengambil waktu menurut keperluan
 - 3) Pengawas dan pencatat 1 orang
- f. Pelaksanaan tes:
 - 1) Start dilakukan dengan start berdiri
 - 2) Pada satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start
 - 3) Pada aba-aba “siap ,, teste siap berlari
 - 4) Pada aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 60 meter sampai melewati garis finish
 - 5) Bersamaan aba-aba “ya” stop watch dijalankan dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish.
- g. Pencatat Hasil:
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
 - 2) Waktu dihitung sampai seper sepuluh detik.

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

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

Pelaksanaan Leg Dynamometer :

Orang yang dites berdiri di atas alat leg dynamometer dan lutut di tekuk membentuk sudut 130-140 derajat,tubuh tetap tegak lurus dan pandangan lurus ke depan.Panjang rantai diukur sedemikian rupa sesuai dengan orang yang di tes dengan posisi berdiri. Tongkat pegangan di genggam dengan posisi tangan menghadap belakang. Tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan lutut perlahan-lahan.Baca angka ada skala maksimum tercapainya tarikan dalam satuan kilogram (kg). Pengukuran di ambil sebanyak dua kali dan hasil terbaik yang di pakai sebagai hasil pengukuran

Pelaksanaan :

- a. Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut ± 450 , kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada leg dynamometer.
- b. Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.



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

Teknik Analisis Data

Dengan kriteria pengujian, bila t hitung $<$ t tabel, maka H_a ditolak, tetapi sebaliknya bila t hitung $>$ t tabel atau t hitung = t tabel maka H_a diterima. Untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasikan) yaitu menggunakan rumus koefisien regresi linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Statistik	Kecepatan	Kekuatan otot tungkai	Hasil Menggiring Bola
N	22	22	22
Std Deviation	0.509	0.657	0.646
Sum	78	74	97
Rata-rata	3.545	3,363	4,409

Dari data di atas di dapatkan Nilai Rata-rata Kecepatan Sebesar 3,545, Nilai Rata-rata Kekuatan otot tungkai Sebesar 3,363 dan menggiring Sebesar 4,409 Kemudian nilai Standar Deviasi Kecepatan Sebesar 0,509 kekuatan otot tungkai 0,657 dan menggiring bola 0,646

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap menggiring bola UKM sepakbola Universitas Lampung”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 2. Koefisien korelasi antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola.

Korelasi	R hitung	R table	Keterangan
X1.Y	0.953	0.320	Signifikan



Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan terhadap menggiring bola sebesar 0.953 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 22$ diperoleh $R_{\text{tabel}} =$ Karena koefisien korelasi antara $r_{x1.y} = 0.953 > 0.320$ $r_{\text{tabel}}(0.05)(22)$ berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan, Kekuatan otot tungkai terhadap hasil menggiring bola UKM sepakbola Universitas Lampung”, diterima.

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap hasil menggiring UKM sepakbola Universitas Lampung”.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat

dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 3. Koefisien Korelasi Kekuatan otot tungkai(X2) dengan Hasil Dribling(Y).

Korelasi	R hitung	R table	Keerangan
X2.Y	0.946	0.320	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kekuatan otot tungkai dengan menggiring bola sebesar 0.946 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 22$ diperoleh r koefisien korelasi antara $r_{x2.y} = 0,946 > 0.320$ $r_{\text{tabel}}(0.05)(22)$ t hitung dengan r sebesar 0,946. Karena $= 0,946$ berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap hasil menggiring bola UKM sepakbola Universitas Lampung”, diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola UKM sepakbola Universitas Lampung.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil menggiring bola UKM sepakbola Universitas Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Angkasa.
- Luxbacher, Joseph, 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya