



**Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kelincahan  
Dalam Menggiring Bola Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Praya  
Tahun Ajaran 2022/2023**

**Johan Wahyudi<sup>1</sup>, L. Hasan Ashari<sup>2</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

**Article History**

] Received: 14 June 2023

Revised: 19 June 2023

Accepted: 30 June 2023

Keywords:

Kekuatan Otot

Tungkai

Kelincahan Dalam

Menggiring Bola

**Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mencari hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan dalam menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Ajaran 2022/2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Standing Board Jump. Tehnik pengumpulan Data dalam penelitian ini menggunakan Metode dokumentasi dan Metodetes perbuatan. Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic dengan menggunakan “korelasi product moment” yang berguna untuk menguji kebenaran hipotesis dan menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara, kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023.” Di terima”, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi “ tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023.

**Abstract**

The aim of the research was to find a relationship between leg muscle strength and agility in dribbling the ball in male students of class XI SMANegeri 2 Praya Academic Year 2022/2023. The instrument used in this study is the Standing Board Jump. Data collection techniques in this study used the documentation method and the action test method. The data analysis used in this study is statistical analysis using "product moment correlation" which is useful for testing the truth of hypotheses and answering problems raised in research. The conclusion in this study is that there is a relationship between leg muscle strength and the agility of dribbling the ball in male students of class XI SMA Negeri 2 Praya Academic Year 2022/2023." Accepted", while the null hypothesis ( $H_0$ ) which reads "there is no relationship between leg muscle strength and agility in dribbling the ball in male students of class XI SMA Negeri 2 Praya in the 2022/2023 academic year

\*Corresponding email: [johanwahyudi21@gmail.com](mailto:johanwahyudi21@gmail.com)

E-ISSN (online)

## **Pendahuluan**

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari minimal 7 orang dan maksimal 11 orang, disamping itu sepak bola sangat digemari oleh semua lapisan dan tingkatan masyarakat, mulai dari tingkat anak-anak sampai tingkat dewasa, dan juga mulai dari lapisan masyarakat kampung sampai dengan masyarakat modern perkotaan, jugapermsainan sepak bola tidak mengenal status sosial masyarakat juga jenis kelamin.

Diketahui pula sepak bola dipertandingkan mulai dari tingkat jenjang pendidikan, jenjang pemerintahan, umum seperti liga – liga antar Negara bahkan antar negara di dunia yang disebut event International. Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan individu dan kemampuan team dalam suatu pertandingan, keberhasilan dan kegagalan dalam bertanding suatu hal yang tidak dapat dipungkiri akan tetapi kemenangan dan kekalahan sebagai dasar kajian untuk mendapatkan hasil maksimal.

Melihat dan mencari penyebab kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan merupakan tugas pelatih, pembina dan steack holder olahraga khususnya sepak bola, sebagai peneliti juga ingin memahami hal - hal yang berkaitan dengan kemampuan dalam pertandingan sepak bola seperti salah satunya adalah kelincahan dan kemampuan menggiring bola, karena ini merupakan salah satu bagian yang dapat mendukung kemenangan dalam pertandingan.

Sepak bola yang kita kenal sekarang telah melewati proses sejarahnya yang sangat panjang, baik segi teknik, taktik maupun peraturan. Mengenai siapa pencipta dan dari negara mana asal sepak bola, para ahli belum ada kesamaan pendapat. Dari peninggalan sejarah, dinyatakan bahwa sepak bola merupakan permainan yang sudah tua dan sangat sederhana. Negara tempat lahirnya sepak bola modern adalah Inggris, ditandai dengan berdirinya organisasi The Football Association yang sekaligus memelopori pembuatan peraturan yang digunakan. Pada tahun 1863, sejak saat itu sepak bola mulai berkembang dan digemari di seluruh dunia.

Pada tahun 1904, berdiri organisasi sepak bola sedunia FIFA (Federation International Football Asociation). Dan pada tahun 1930 untuk pertama kalinya diselenggarakan pertandingan sepak bola se-dunia. Di Indonesia sepak bola juga merupakan permainan yang sangat digemari dan berkembang pesat. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, didirikan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang diketuai oleh Ir. Suratin Sosrosoegondo.

Menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola menggunakan bagian kaki dan mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah (Soekatamsi, 1995).

1. Prinsip-Prinsip Teknik Menggiring Bola
  - a. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan pemain.
  - b. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.
2. Kegunaan Teknik Menggiring Bola.
  - a. Untuk melewati lawan
  - b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang dekat maupun jauh. Untuk menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan

bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

3. Macam-Macam Cara Menggiring Bola.

- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Caranya;
  - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura bagian dalam.
  - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola.
  - 3) Pada saat menggiring bola kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk.
- b. Menggiring bola dengan kura-kura penuh. Caranya:
  - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
  - 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
  - 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut harus sedikit ditekuk.
- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki luar. Caranya;
  - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan posisi kaki bagian luar.
  - 2) Setiap langkah dengan teratur dan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki sesuai dengan irama berlari.
  - 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut harus selalu ditekuk.
- d. Macam-Macam Latihan Menggiring Bola
  - 1) Cara-cara latihan menggiring bola dengan kaki bagian luar.
    - a) Latihan menggiring bola dengan melewati rintangan-rintangan sehingga arah lari menggiring bola terbentuk garis zig-zag dengan menggunakan kaki bagian luar saat melewati rintangan.
    - b) Berlatih dengan 11 orang dalam lingkaran tengah lapangan sepak bola masing-masing menggunakan bolanya sendiri. Maksud latihan ini adalah untuk mengembangkan kemampuan menggiring bola berlari berliku-liku tanpa menyentuh teman dan tetap menguasai bola dengan melatih menggiring bola dengan kaki bagian luar.
    - c) Berlatih menggiring bola dengan lingkaran mengikuti garis lingkaran untuk melatih kaki bagian luar.
  - 2) Cara-cara latihan menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
    - a) Latihan menggiring bola dengan berbalik arah dan menggunakan kaki bagian dalam.
    - b) Menggiring bola dengan melewati rintangan, pada saat berbelok ke kiri dengan menggunakan kaki bagian dalam.
    - c) Menggiring bola dalam lingkaran dengan mengikuti garis lingkaran menggunakan kaki bagian dalam.
  - 3) Cara-cara latihan menggiring bola dengan punggung kaki.

- a) Menggiring bola lurus kedepan, mula-mula dengan langkah berjalan biasa
  - b) Kemudian dengan berlari pelan dan akhirnya berlari dengan cepat.
  - c) Pada waktu berlari posisi badan sedikit membungkuk untuk keseimbangan.
- e. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar permainan sepak bola meliputi berbagai cara dan bentuk. Suatu penguasaan terhadap teknik yang baik merupakan salah satu modal yang sangat besar dalam permainan sepak bola. Perkembangan mengenai teknik persepak bolaan selalu meningkat. Oleh karena itu perlu adanya suatu perbaikan dalam mengadakan latihan ketangkasan. Hal ini sangat berpaedah bagikemajuan peningkatan prestasi maupun untuk menarik perhatian masyarakat.

Teknik dasar permainan sepak bola pada umumnya dapat dibagi atas dua bagian yaitu;

1. Latihan Teknik Dasar Tanpa Bola

Yang dimaksud dengan latihan teknik dasar tanpa bola adalah melakukan latihan yang erat hubungannya dengan sepak bola. Bahkan suatu dasar yang penting sekali bagi para pemain yang sebelum melakukan latihan dengan bola.

- a) Latihan teknik lari
- b) Latihan teknik lompat
- c) Latihan teknik sambil menggerakkan badan.

2. Latihan Teknik Menggiring dengan bola

Latihan teknik menggiring bola merupakan suatu kemahiran teknik perseorangan. Hal ini penting sekali dikuasai oleh setiap pemain yang diperlukan terutama di dalam menghadapi satu lawan satu.

Latihan menggiring bola itu harus dapat dilakukan dengan cepat kedepan disertai pasing-pasing pendek dari kedua kaki saling bergantian.

Latihan teknik menggiring bola (mendrile) pelaksanaannya dapat dilakukan dengan punggung kaki,kaki bagian dalam,kaki bagian dalam luar kaki, bagian dalam dan punggung kaki,telapak kaki.

Yang harus diperhatikan oleh setiap para pemain didalam melakukan latihan menggirin bola sebagai dasar, adalah :

- a) Waktu menggiring bola, bola harus tetap dalam penguasaan dan pengontrolan. Dalam ruang yang kecil bola harus lebih dekat dengan badan (kaki) sedang dalam gerak yang luas dan bebas.
- b) Pelaksanaan menggiring bola harus dilakukan dengan kedua kaki silih berganti, yang dapat dilakukan dengan segala cara.
- c) Harus dapat melahirkan suatu perasaan kaki pada bola, sehingga pandangan dapat dipergunakan untuk melihat kawan ataupun lawan, dinamia dapat menentukan apakah bola itu harus cepat dioper atau tidak.
- d) Waktu menggiring bola harus dapat mengubah arah kecepatan dengan cepat/sekoyong – koyong (chahing speed and direction).

3. Kekuatan selalu diikuti oleh ukuran otot menjadi bertambah besar dengan “ ***weight training*** “ masih tetap dapat diandalkan. Instrumen pengukuran dapat menggunakan berbagai macam bentuk tergantung pada bagian- bagian otot tubuh yang akan diukur (Mathews, 1963 ) mengemukakan “ *standing board jump* “ sebagai alat ukur komponen otot tungkai. Macam- macam kekuatan
  - a) Kekuaan statis adalah kekuatan maksial yang dilakukan seseorang terhadap obyek yang tidak bergerak, misalnya: mendorong tembok.
  - b) Kekuatan dinamis adalah merupakan daya otot-otot untuk memindahkan posisi suatu beban dari suatu tempat ketempat lain, misalnya: mengangkat barbel.
  - c) Kekutan merupakan salah satu unsur dari komponen kondisi fisik yang diprlukan pada setiap cabang olahraga sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut Bompa (1994) menyatakan kekuatan adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan dari luar maupun dari dalam.
 

Otot tungkai

    - 1) Otot adalah skleton yang nempel pada tulang sedagkang tulang merupakan kerangka tubuh.
    - 2) Tungkai adalah anggota tubuh mulai dari pangkal paha hingga telapak kaki.
    - 3) Otot tungkai adalah sekleton yang nempel pada tulang tungkai mulai dari pangkal paha sampai dengan kaki paling bawah (soul). Evelyn (1990). Mengukur otot tungkai dengan menggunakan ***standing board jump yang dilakukan dengan tiga kali percobaan***

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksepimen. Penggunaan metode eksepimen dalam penelitian ini, dimaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahhun Ajaran 2022/2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2011) Jadi populasi dapat diartikan sebagai seluruh individu ( siswa ) yang akan diteliti. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahhun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 102 orang.

Dalam penelitian ini karena jumlah populasi lebih dari 100 yaitu 102 orang maka peneliti mengambil 20% menjadi  $102 \times 20\% = 20$  orang dengan rincian sebagai berikut:

Kelas XI IPA 1	= 21 orang x 20% = 4,2	= 4 orang
Kelas XI IPA 2	= 20 orang x 20%	= 4 orang
Kelas XI IPA 3	=20 orang x 20%	= 4 orang
Kelas XI IPS 1	= 21 orang x 20% = 4,2	= 4 ornang

Kelas XI IPS 2	= 20 orang x 20%	= 4 orang
Jumlah	= 102 orang	20 orang

Untuk memperoleh data, maka diperlukan sebuah instrumen, adapun instrument yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah Standing Board Jump. Tehnik pengumpulan Data dalam penelitian ini menggunakan dua macam metode yaitu: Metode dokumentasi dan Metode tes perbuatan. Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan menggunakan “korelasi produk momen” yang berguna untuk menguji kebenaran hipotesis dan menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah : 1. pertama data tentang jumlah sampel yang diambil dari keseluruhan populasi dengan menggunakan tehnik “Random Sampling’ dengan cara diacak atau diundi. 2. Data tentang kekuatan otot tungkai dan 3. Data tentang kelincahan menggiring bola, yang diperoleh dari satu kelompok sampel yang dawali dari pengukuran mengambil data hasil lompatan (standing board jump), dilanjutkan dengan pengukuran hasil kelincahan menggiring bola. Selanjutnya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut maka dilakukan pengolahan data dengan rumus korelasi agar mendapatkan data yang tingkat validasinya tinggi.

#### 1. Pengumpulan data

Tabel 3 : Hasil pengukuran *Standing board jum*

Siswa diberikan kesempatan melompat tiga kali dan yang diambil adalah hasil lompatan terjauh.

No	Nama Siswa	Lompatan			
		I	II	III	IV
	Bambang Kariawan	137	128	136	137
	Darmawan	151	140	139	151
	Heri Kusuma Jaya	140	140	138	140
	Juin Karianto	141	142	130	142
	Jumadi	101	100	103	103
	Karno Saputra	141	103	105	141
	Rianam	109	106	106	109
	Riki Sutangga	128	130	128	130
	Ruin	90	103	112	112
	Rumasih	109	106	107	109
	Salim	102	98	102	102
	Suhardianto	138	130	135	138
	Awaludin	141	138	139	141
	Surya Winata	102	100	102	102
	Wawan Saputra	95	129	121	129
	Yudi Hariadi	146	124	127	146
	Samiun	100	100	98	100

	Haris	100	103	101	103
	Jasmita Saputra	92	101	100	101
	Muliadi	142	141	98	142

### Analisis Data

Dari seluruh angka-angka yang tertera dalam tabel kerja tersebut dari masing-masing variabel, selanjutnya jumlah angka-angka variabel dimasukan kedalam rumus Koefisien korelasi product moment, dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}} \\
 &= \frac{1358,204}{\sqrt{(1708,49)(1880,926)}} \\
 &= \frac{1358,204}{\sqrt{3213543,262}} \\
 &= \frac{1358,204}{1792,635842} \\
 &= 0,757
 \end{aligned}$$

### Hipotesis

Dari hasil perhitungan ternyata nilai rhitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,757 sedangkan nilai pada rtabel daya beda (db) = N – 1 = 20 -1= 19 adalah 0,433, kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai rhitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikan 5 %. Sehingga pada rumusan hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya tahun pelajaran 2019/2020 “ **Di Terima** dan hipotesis nihil (H0) yang menyatakan “ tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2019/2020.” **Di Tolak**.

### Pembahasan

Dari hasil analisis data yang diperoleh diatas, ternyata terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2019/2020 yang diindikasikan sebagai kemampuan melakukan lompatan dengan dukungan kekuatan yang dihasilkan oleh tenaga otot bagian tungkai dapat menunjukkan kemampuan menggiring bola, Kebenaran dapat dibuktikan dari hasil olah data dengan rumus korelasi “ *pruductmoment* “ dimana r. Hitung lebih besar dari rtabel berarti “ ada hubungan kekuatan otot Tungkai dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023.”

## Kesimpulan

Melalui analisis data statistik dengan rumus korelasi yang menurut tabel r product moment untuk  $df. N - 1$  atau  $20 - 1 = 19$  pada taraf signifikan 5 % adalah 0,433, sedangkan nilai r. Hitung 0,757 yang diperoleh sebagai hasil penelitian ini rhitung lebih besar dari rtabel ( $0,757 > 0,433$ ) dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini adalah: hipotesis alternative yang berbunyi “ada hubungan antara, kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2019/2020.” Di terima”, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi “tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023.” **“ di tolak “**.

## Daftar Fustaka

- Akhadiyah, Sabakti., dkk. (1993). *Pembinaan kemampuan menulis bahasa indonesia*. Jakarta: Erlangga.
- Aulina, C.N. (2012). Pengaruh permainan dan penguasaan kosakata terhadap kemampuan membaca permulaan anak usia 5-6 tahun. *Pedagogia*, 1(2), 131- 143.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1983). *Educational research*. New York & London: Longman.
- Fauziddin, Mohammad. (2014). *Pembelajaran paud bermain, ceria, dan menyanyi secara alami*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismail, Andang. (2009). *Education games*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Jannah, Raudatul., Warsiti & Suyanto, Imam. (2014). Penggunaan metode scramble dengan media scrabble untuk meningkatkan kemampuan membaca dan menulis siswa kelas II SD. *Kalam Cendekia Pgsd Kebumen*, 5(4).
- Kamtini & Tanjung, H.W. (2005). *Bermain melalui gerak & lagu di taman kanak-kanak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kirkland, D., & O’Riordan, F. (2008). Games as an engaging teaching and learning technique: Learning or playing. *In 1st Irish Conference on Engaging Pedagogies, Dublin, Ireland*.
- Kobzeva, N. (2015). Scrabble as a tool for engineering students’ critical thinking skills development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 182, 369-374.
- Lampis, M., Mitsou, V., & Soltys, K. (2015). Scrabble is pspace-complete. *Journal of Information Processing*, 23(3), 284-292.
- Nasir, N. (2017). Pengaruh metode sensori dalam meningkatkan kemampuan membaca permulaan. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 1(1), 37-41.
- Neuman, S. B., Copple, C., & Bredekamp, S. (2004). Learning to read and write: Developmentally appropriate practices for young children. *National Association for the Education of Young Children*, 53(4): 30-46.
- Rolina, Nelva. (2012). *Alat permainan edukatif anak usia dini*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.



- Siswanto, Igea & Lestari, Sri. (2012). *Panduan bagi guru dan orangtua pembelajaran atraktif dan 100 permainan kreatif untuk PAUD*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Soeparno. (1988). *Media pengajaran bahasa*. Klaten: Intan Pariwara.
- Soetjningsih. (2002). *Tumbuh kembang anak cetakan II*. Jakarta: EGC.
- Stack, M., & Kelly, D.M. (2006). Popular media, education, and resistance. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 29(1), 5-26.
- Whisenand, T.G., & Dunphy, S.M. (2010). Accelerating student learning of technology terms: the crossword puzzle exercise, *Journal of Information Systems Education*. West Lafayette: Summer 2010. Vol. 21, Iss. 2; pg. 141, 8 pgs
- Yualdi, Nadya., Sumekar, Ganda., & Tarmansyah. (2013). Efektivitas permainan scrabble dalam meningkatkan kemampuan membaca permulaan bagi anak kesulitan membaca. *EJupeku*, 2(3).