**HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN,**

**DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 MINGGIR SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat

guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Adib Kurniawan

NIM 08601241096

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**JULI 2012**

**PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul ”Hubungan dan Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir Sleman” yang disusun oleh Adib Kurniawan, NIM 08601241096 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 2 Juli 2012

Dosen Pembimbing,

Fathan Nurcahyo, M.Or.

NIP 19820711 200812 1 003

**SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 2 Juli 2012

Penulis,

Adib Kurniawan

NIM 08601241096

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul ”Hubungan dan Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir Sleman” yang disusun oleh Adib Kurniawan, NIM 08601241096 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

**DEWAN PENGUJI**

**Nama Jabatan Tanda tangan Tanggal**

Fathan Nurcahyo, M.Or. Ketua/ Pembimbing Utama ...................... .............

Nurhadi Santosa, M.Pd. Sekretaris/ Anggota II ...................... .............

Komarudin, M.A. Anggota III ...................... .............

Sismadiyanto, M.Pd. Anggota IV ...................... .............

Yogyakarta, Agustus 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 1 98601 1 001

***MOTTO***

* *My Game is Fair Play*

(FIFA)

* Hal terpenting pertama yang dilakukan seseorang sebelum meraih kesuksesan adalah dengan memulai

(Deddy Corbuzier)

* Jika usaha yang pertama ini gagal, maka akan berusaha untuk yang kedua, ketiga, dan seterusnya sampai berhasil

(Eros Chandra)

* Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar

(Q. S. Al- Baqarah: 153)

* Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(Q. S. Al- Baqarah: 286)

* **Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhan-Mulah hendaknya kamu berharap**

**(Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)**

**PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

* Bapak Tukiman, S.Pd. dan Ibu Siti Partini, S.Pd., orangtua penulis yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungannya, dan pengorbanan sepanjang hayat
* Binarti Dwi Astuti, adik penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk meraih cita-cita
* Andi Triwahyuningsih yang selalu memberi semangat dan doa sehingga semakin teguh dalam menjalani kehidupan

**HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN,**

**DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 MINGGIR SLEMAN**

**Oleh**

**Adib Kurniawan**

**08601241096**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan besarnya kontribusi kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode *insidental sampling*, dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari 50 meter dari TKJI, dengan koefisien validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan menggunakan *Texaz Zig-zag Run Test* yang dikutip dari M. Sajoto, dengan koefisien validitas 0,678 dan reliabilitas 0,821. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer* dari Ismaryati, dengan koefisien validitas 0,745 dan reliabilitas 0,861. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto, dengan koefisien validitas 0,833 dan reliabilitas 0,910.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan dan kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bolasebesar 33,38%, hubungan dan kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 11,41%, hubungan dan kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 16,11%. Sedangkan hubungan dan kontribusi yang diberikan secara bersama-sama dari kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,9%.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, menggiring

bola, ekstrakurikuler sepakbola, siswa SMP

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ”Hubungan dan Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir Sleman”.

Skripsi ini dapat selesai dengan baik tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini
3. Bapak Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Program Studi PJKR yang telah memberikan izin pada penelitian ini
4. Bapak Sony Nopembri M.Pd., selaku Penasehat Akademik selama menjadi mahasiswa FIK
5. Bapak Fathan Nurcahyo M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dengan sabar selama penulisan skripsi ini
6. Bapak/ Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan pengajaran sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Minggir Sleman dan Guru Pendamping Ekstrakurikuler Sepakbola yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Minggir Sleman
8. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir yang bersedia meluangkan waktunya untuk melaksanakan tes
9. Keluarga PJKR B angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah banyak memberikan pengalaman yang sangat berharga dan membantu penulis dalam menyelesaikan kuliah
10. Sahabat Ichwan, Afif, Rezky, Prima, Johan, Guspa, Yanuar, Nuriva, Ryan, Ahmad, Nur, Vita, Rahmawan, Eka, Ibnu, Anggo, Choirudin, Ari, dan sahabat semua yang selalu memberi ide sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
11. Keluarga penulis yang telah memberikan semangat dan do’a
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan olahraga.

Yogyakarta, 30 Juli 2012

Penulis,

**DAFTAR ISI**

Halaman

ABSTRAK …………………………………………………………….............. vii

KATA PENGANTAR ……………………………………………………….. viii

DAFTAR ISI …………………………………………………………………. x

DAFTAR TABEL ……………………………………………………………. xii

DAFTAR GAMBAR ………….……………………………………………... xiv

DAFTAR LAMPIRAN ………………………………………………………. xv

BAB I. PENDAHULUAN …………………………………………………… 1

1. Latar Belakang Masalah ........................................................................ 1
2. Identifikasi Masalah ................................................................................. 9
3. Batasan Masalah ..................................................................................... 10
4. Rumusan Masalah ..................................................................................... 11
5. Tujuan Penelitian ...................................................................................... 12
6. Manfaat Penelitian .................................................................................... 13

BAB II. KAJIAN PUSTAKA…………………..……………………………….. 15

1. Deskripsi Teori ........................................................................................ 15

1. Hakikat Permainan Sepakbola............................................................... 15

a. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum................................. . 14

b. Hakikat Permainan Sepakbola untuk Siswa SMP............................ 19

2. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola...................... 20

a. Unsur-unsur Kondisi Fisik Secara Umum........................................ 20

b. Unsur-unsur Kondisi Fisik Khusus Dalam Permainan Sepakbola... 22

3. Hakikat Kecepatan................................................................................ 23

4. Hakikat Kelincahan............................................................................... 25

5. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai........................................................... 26

6. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola.......................................... 28

a. Teknik Dasar Menendang Bola....................................................... 29

b. Teknik Dasar Menghentikan Bola................................................... 29

c. Teknik Dasar Menggiring Bola....................................................... 30

7. Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*).................................................. 33

a. Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*)............................................ 33

1. Prinsip-prinsip Menggiring Bola................................................. 34

2. Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi *Dribbling*.................. 34

3. Manfaat Menggiring Bola........................................................... 35

4. Cara Menggiring Bola................................................................. 35

5. Teknik Menggiring Bola............................................................. 37

8. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler........................................................ 38

a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler................................................... 38

b. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler............................................... 39

c. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler..................................................... 40

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama Usia 13-15 Tahun... 41

1. Kerangka Berfikir..................................................................................... 43
2. Hipotesis Penelitian.................................................................................. 45

BAB III. METODE PENELITIAN....................................................................... 47

1. Desain Penelitian......................................................................................... 47
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.................................................... 49
3. Populasi dan Sampel Penelitian .................................................................. 51
4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .................................................. 53
5. Teknik Analisis Data ................................................................................... 56

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...................................... 64

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian....................................... 64
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian…............................................................. 66
3. Hasil Uji Prasarat....................................................................................... 77

1. Uji Normalitas........................................................................................ 77

2. Uji Linieritas.......................................................................................... 79

3. Uji Multikolinieritas............................................................................... 80

D. Pembahasan............................................................................................... 92

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN …………………………..…….…….. 99

1. Kesimpulan................................................................................................. 99
2. Implikasi Hasil Penelitian........................................................................... 100
3. Keterbatasan Hasil Penelitian..................................................................... 101
4. Saran-Saran ................................................................................................ 102

DAFTAR PUSTAKA …………………………………………………………… 103

LAMPIRAN.......................................................................................................... 106

**DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1. Kategori Penyusunan Interval Kelas........................................................ 57

Tabel 2. Petugas Pengambilan Data...................................................................... 66

Tabel 3. Kategori Penyusunan Interval Kelas....................................................... 67

Tabel 4. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kecepatan........................................... 68

Tabel 5. Kategori Skor Data Hasil Tes Kecepatan............................................... 68

Tabel 6. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kelincahan........................................ 70

Tabel 7. Kategori Skor Data Hasil Tes Kelincahan ............................................ 71

Tabel 8. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai ..................... 73

Tabel 9. Kategori Skor Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai......................... 73

Tabel 10. Analisis Statistik Data Hasil Tes Menggiring Bola............................... 75

Tabel 11. Kategori Skor Data Hasil Tes Menggiring Bola.................................... 76

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.............................................................................. 78

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas................................................................................. 80

Tabel 14. Hasil Uji Multikolinieritas..................................................................... 81

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi *Product Moment* (a)................................................. 82

Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Parsial (a)................................................................. 83

Tabel 17. Hasil Uji *Product Moment* (b)............................................................... 84

Tabel 18. Hasil Uji Korelasi Parsial (b)................................................................. 85

Tabel 19. Hasil Uji Korelasi *Product Moment* (c)................................................. 86

Tabel 20. Tabel Hasil Uji Korelasi Parsial (c)....................................................... 87

Tabel 21. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel ANOVA......................................... 89

Tabel 22. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel *Coefficientsa*.................................. 89

Tabel 23. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel Model *Summary*............................. 91

Tabel 24. Sumbangan Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai

Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.............................................. 91

Tabel 25. Daftar Hadir Tes Kecepatan Lari 50 Meter dari TKJI.......................... 118

Tabel 26. Daftar Hadir Tes Kelincahan *Texaz Zigzag Run*................................... 119

Tabel 27. Daftar Hadir Tes Kekuatan Otot Tungkai............................................. 120

Tabel 28. Daftar Hadir Tes Menggiring Bola........................................................ 121

Tabel 29. Hasil Tes Kecepatan Lari 50 Meter dari TKJI....................................... 122

Tabel 30. Hasil Tes Kelincahan *Texaz Zigzag Run*................................................ 123

Tabel 31. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.......................................................... 124

Tabel 32. Hasil Tes Menggiring Bola..................................................................... 125

Tabel 33. Data Hasil Tes Terbaik............................................................................ 126

**DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Desain Penelitian 48

Gambar 2. Histogram Kategori Skor Hasil Tes Kecepatan................……….….. 69

Gambar 3. Histogram Kategori Skor Data Hasil Tes Kelincahan.................…… 72

Gambar 4. Histogram Kategori Skor Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai..... 74

Gambar 5. Histogram Kategori Skor Data Hasil Menggiring Bola...................... 77

Gambar 6. Lintasan Lari 50 meter TKJI 114

Gambar 7. *Texaz Zig-zag Run Test* .................................................................... 115

Gambar 8. Tes Menggiring Bola........................................................................... 117

**DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian 106

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian............................................................. 109

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi........................................................................... 110

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes................................................................ 114

Lampiran 5. Presensi Siswa Kelompok Lari 50 meter......................................... 118

Lampiran 6. Presensi Siswa Kelompok *Zig-zag*................................................... 119

Lampiran 7. Presensi Siswa Kelompok Kekuatan................................................ 120

Lampiran 8. Presensi Siswa Kelompok Menggiring Bola..................................... 121

Lampiran 9. Data Hasil Tes Kecepatan................................................................. 122

Lampiran 10.Data Hasil Tes Kelincahan………………....................................... 123

Lampiran 11.Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai........................................... 124

Lampiran 12.Data Hasil Tes Menggiring Bola..................................................... 125

Lampiran 13.Data Hasil Tes Terbaik..................................................................... 126

Lampiran 14.Analisis Data………………..………………………………......... 128

Lampiran 14.Dokumentasi Penelitian.................................................................... 145