

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN *DRIBBLING*
PADA SISWA SSB BINA PUTRA KABUPATEN WONOSOBO
USIA 10-12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Iqbal Imdadurrahman

NIM 18602241075

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN
DRIBBLING PADA SISWA SSB BINA PUTRA
KABUPATEN WONOSOBO
USIA 10-12 TAHUN**

Oleh:

Iqbal Imdadurrahman
NIM 18602241075

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bina Putra Wonosobo usia 10-12 tahun. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian siswa SSB Bina Putra Wonosobo berusia 10-12 tahun yang aktif dalam mengikuti latihan dengan jumlah 30 siswa. Data penelitian ini diambil dari tes kekuatan otot tungkai, tes kelincahan, tes *shooting* dan tes *dribbling*. Metode analisa data penelitian inimenggunakan teknik analisis *korelasi product moment* dan analisis regresi linierberganda.

Hasil uji hipotesis pertama ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil uji hipotesis kedua tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil uji hipotesisi ketiga ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil uji hipotesisi keempat ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil uji hipotesisi kelima ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil uji hipotesis keenam ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.

Kata Kunci: Kekutan Otot Tungkai, Kelincahan, keterampilan shooting dan keterampilan dribbling

***RELATIONSHIP BETWEEN LIMB MUSCLE STRENGTH AND AGILITY
TOWARDS THE SHOOTING AND DRIBBLING SKILLS OF BINA PUTRA
FOOTBALL SCHOOL STUDENTS WONOSOBO
DISTRICT AGED 10-12 YEARS***

By:

Iqbal Imdadurrahman
NIM 18602241075

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between limb muscle and agility towards dribbling and shooting skills of Bina Putra Football School students (SSB), Wonosobo Regency, aged 10-12 years.

The subjects in this study were students of SSB Bina Putra Wonosobo aged 10-12 years. The sample of this study was some of the students of SSB Bina Putra Wonosobo aged 10-12 years who were active in participating in the training with a total of 30 students. The data of this study were taken from the leg muscle strength test, agility test, *shooting* and *dribbling* test. The data analysis method of this research used the product moment correlation analysis techniques and multiple linear regression analysis.

The results of the first hypothesis test show that there is a relationship between limb muscle strength and *shooting* in SSB Bina Putra students, Wonosobo Regency, aged 10-12 years. The results of the second hypothesis test there is no significant relationship between agility and *shooting skill level* for the students. The results of the third hypothesis test indicate a significant relationship between limb muscle strength and agility on the level of *shooting* in SSB Bina Putra students, Wonosobo Regency, aged 10-12 years. The results of the fourth hypothesis test show a significant relationship between limb muscle strength and the level of dribbling skills in SSB Bina Putra students, Wonosobo Regency, aged 10-12 years. The results of the fifth hypothesis test show a significant relationship between agility and the level of *dribbling* in SSB Bina Putra students, Wonosobo Regency, aged 10-12 years. The results of the sixth hypothesis test indicate a significant relationship between limb muscle strength and agility on *dribbling* in SSB Bina Putra students, Wonosobo Regency, aged 10-12 years.

Keywords: Limb Muscle Strength, Agility, Shooting Skills and Dribbling Skills

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iqbal Imdadurrahman

NIM : 18602241075

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan *Shooting* Dan *Dribbling* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

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

Yogyakarta, 19 Januari 2022

Yang menyatakan,



Iqbal Imdadurrahman

NIM. 18602241075

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN *DRIBBLING*
PADA SISWA SSB BINA PUTRA KABUPATEN WONOSOBO
USIA 10-12 TAHUN**

Disusun Oleh:

Iqbal Imdadurrahman

18602241075

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, ²³ 27 Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO,



Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nawan Primasoni, S.Pd.KOR., M.Or.
NIP. 198405212008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN
DRIBBLING PADA SISWA SSB BINA PUTRA
KABUPATEN WONOSOBO USIA 10-12 TAHUN**

Disusun Oleh:

Iqbal Imdadurrahman

NIM 18602241075

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal, 2 Februari 2022


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd.KOR., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		8/2 - 2022
Danardono, M.Or. Sekretaris		7/2 2022
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Penguji		4/2/2022

Yogyakarta, 8 Februari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

1. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan lain (QS. Al-Insyirah ayat :6-7).
2. Man Jadda Wajada (Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan mendapatkannya).
3. Jadilah diri sendiri untuk menjadi baik tidak perlu menjadi orang (Penulis).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Y. Suhirman dan Ibu Emmi Rustianah) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Adik saya tercinta (Jauza Salsabil dan Najwa Kanza Naffisa) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
4. Sahabat-sahabat saya (Gifaldy Aria, Bukhori Romadhon, Riki Rinaldi, Andika Yogi, Dony Refaldo, Ahmad Najib, Raihan, M. Jaelani, Nanang Setiadi, Daffa Raysa, Zaenul Arkan, Khafid Ansori, Tegar Hanafi) yang telah banyak membantu saya.
5. Teman-teman PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
6. SSB Bina Putra Wonosobo yang telah memberi saya kesempatan belajar dan berproses.

KATA PENGANTAR

Puji Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan *Shooting* dan *Dribbling* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun” dengan baik dan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.

4. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. SSB Bina Putra Wonosobo yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 19 Januari 2022



Iqbal Imdadurrahman

NIM 18602241075

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Sepak Bola	8
2. Hakikat Sepak Bola Usia Dini	9
3. Teknik Dasar Sepak Bola	11
4. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	12
5. Hakikat Kelincahan	14
6. Hakikat <i>Shooting</i>	16
7. Hakikat <i>Dribbling</i>	16
8. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan <i>Shooting</i> dan <i>Dribbling</i>	17
9. Hubungan Kelincahan Dengan <i>Shooting</i> dan <i>Dribbling</i>	18
10. Karakter Anak Usia 10-12 Tahun	19
11. Profil SSB Bina Putra Wonosobo	22
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB II METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
E. Teknik dan Pengumpulan Data	32
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Penelitian	42
2. Analisis Data	44
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Validasi dan Reliabilitas Instrumen	38
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai.....	42
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Kelincahan	43
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif <i>Shooting</i>	43
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif <i>Dribbling</i>	44
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	45
Tabel 4. 6 Uji Linieritas	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis 1	46
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis 2	47
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis 3	48
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis 4	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis 5	49
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis 6.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 3.2 Tes Standing Board Jump	33
Gambar 3.3 Tes Zig-zag Run	34
Gambar 3.4 Tes Ketepatan Shooting	35
Gambar 3.5 Tes Kemampuan Menggiring Bola	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.	62
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data.	63
Lampiran 3 Data Penelitian.	64
Lampiran 4 Presensi Siswa.	68
Lampiran 5 Statistik Deskriptif Data Penelitian.	69
Lampiran 6 Uji Normalitas.	73
Lampiran 7 Uji Linieritas.	77
Lampiran 8 Uji Hipotesis.	84
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari masyarakat di seluruh dunia. Begitu juga di Indonesia, permainan sepak bola dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat dari segala usia, bahkan untuk peminat permainan sepak bola bukan hanya diminati oleh para laki-laki saja, melainkan sudah menjadi minat para wanita juga. Pada saat ini sepak bola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan saja akan tetapi untuk olahraga prestasi. Prestasi adalah hasil usaha yang telah dicapai baik individu maupun kelompok. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepak bola sudah dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, menurut Sucipto dkk (2000: 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari pernyataan di atas jelas terlihat untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang handal maka seorang pemain harus mampu menguasai seluruh teknik dasar sepak bola. Sebagian besar teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai yaitu menendang bola. Menurut Sucipto dkk (1999: 17) menjelaskan bahwa

menendang dibedakan beberapa macam yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Beberapa teknik dasar sepak bola dengan menendang bola yaitu *shooting* dan *dribbling*. *Shooting* adalah suatu tendangan yang mengarah ke gawang untuk menciptakan gol. Pada umumnya *shooting* dilakukan dengan menggunakan punggung kaki penuh dan sering digunakan untuk menciptakan gol dari jarak jauh. Pada praktiknya peluang untuk melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan pemain harus siap dalam melakukan *shooting* saat waktunya telah tiba untuk memaksimalkan peluang. Untuk melakukan *shooting* dengan baik terdapat beberapa faktor yaitu *power* otot tungkai, fleksibilitas, panjang tungkai dan perkenaan bola.

Dribbling adalah suatu gerakan yang berkelanjutan dalam sepak bola untuk memindahkan bola. Teknik dalam melakukan *dribbling* yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, punggung kaki dan kaki bagian dalam. Dalam melakukan gerakan *dribbling* harus dilakukan secara cepat dan tepat agar tidak kehilangan bola. Faktor yang mempengaruhi *dribbling* yaitu kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Semua teknik dasar sepak bola harus dapat dikuasai dengan baik dan benar agar dapat menunjang permainan sepak bola yang dimainkan. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sangat diperlukan. Teknik dasar sepak bola sudah harus diajarkan sejak usia dini. Salah satu wadah untuk meningkatkan kemampuan sepak bola pada anak usia dini yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola. Tujuan dari SSB tidak lain untuk mencetak bibit pemain sepak bola yang handal di masa depan. Dalam SSB anak-anak diajarkan bagaimana bermain sepak bola baik meliputi teknik dasar, peraturan sepak bola, strategi dan pola permainan. Dari observasi yang dilakukan terhadap SSB BINA PUTRA masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar dengan baik dan benar terutama dalam teknik menembak (*shooting*) dan menggiring (*dribbling*). Dapat dicontohkan terdapat beberapa siswa dalam melakukan *shooting* masih kurangnya akurasi dan kekuatan sehingga belum tepat sasaran dan dapat dengan mudah diantisipasi oleh kiper. Dalam melakukan *dribbling* juga masih terdapat beberapa siswa dalam melakukan *dribbling* masih lambat dan tidak tepat sehingga mudah kehilangan bola. Siswa juga belum banyak mengetahui mengenai faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi agar dapat menembak dan menggiring bola dengan baik. Oleh sebab itu diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dalam teknik *shooting* dan *dribbling*. Serta diperlukan usaha maksimal untuk mencapai target yang diinginkan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB BINA PUTRA yaitu kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Kemampuan otot tungkai ketika *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB BINA PUTRA masih lemah dilihat dari kekuatan tembakan yang dihasilkan

masih lemah dan dalam menggiring bola siswa masih kehilangan bola dan terlepas dari penguasaan. Menurut Abdul Alim (2007: 28) *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Bentuk latihan kekuatan otot tungkai untuk anak usia dini harus bervariasi dan menyenangkan agar tidak membuat siswa bosan.

Faktor berikutnya yang jadi permasalahan *shooting* dan *dribbling* yaitu kelincahan. Kemampuan kelincahan dalam *shooting* dapat dilihat ayunan dalam awalan menembak masih lambat sehingga tembakan yang dihasilkan masih lemah dan mudah diantisipasi oleh kiper serta dalam *dribbling* siswa masih belum bisa merubah arah bola dengan baik sehingga mudah diantisipasi oleh lawan. Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk latihan kelincahan untuk usia dini sebaiknya dikombinasikan dengan bentuk latihan lainnya supaya siswa lebih antusias dan tidak bosan.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan kepada pelatih-pelatih SSB BINA PUTRA siswa lebih antusias dalam permainan dari pada latihan teknik dasar, program latihan yang terukur dan belum sepenuhnya melakukan evaluasi ataupun pengukuran terhadap siswa padahal hasil dari evaluasi tersebut akan sangat membantu para pelatih untuk menyusun program latihan dengan lebih baik lagi dan dapat menjadi acuan semangat bagi siswa untuk lebih giat untuk berlatih agar dapat meraih prestasi maksimal. Dengan adanya pengukuran yang dilakukan kepada siswa maka dapat terlihat sejauh mana kemampuan yang dimiliki oleh

siswa dan berapa besar efektivitas program latihan yang diberikan. Oleh karena itu begitu pentingnya pengukuran untuk dilakukan sebagai bahan evaluasi pelatih.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui keterampilan sepak bola siswa di SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya tingkat kemampuan teknik dasar siswa khususnya dalam *shooting* dan *dribbling*.
2. Belum adanya program latihan yang terukur untuk meningkatkan kondisi fisik.
3. Kurangnya antusias siswa dalam latihan teknik dasar dan lebih cenderung ke permainan.
4. Belum pernah diadakan evaluasi keterampilan sepak bola pada siswa.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.
2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.
4. Seberapa besar hubungan kelincahan terhadap keterampilan *shooting* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.
5. Seberapa besar hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.
6. Seberapa besar hubungan kelincahan terhadap keterampilan *shooting* dan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk antara lain:

1. Mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobousia 10-12 tahun.

2. Mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan terhadap keterampilan *shooting* dan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh-pengaruh yang signifikan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *shooting* dan *dribbling* siswa SSB BINA PUTRA Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan *shooting* dan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui tingkat kemampuan *shooting* dan *dribbling* siswa sehingga lebih siap dalam menyusun program latihan berikutnya.
- b. Bagi siswa, siswa mampu mengetahui tingkat kemampuan *shooting* dan *dribbling* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga siswa mengetahui kualitas teknik dasar sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Dalam permainan sepak bola sebagian di mainkan dengan menggunakan kaki.

Menurut Muhajir (2007: 1) sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang. Permainan sepak bola dilaksanakan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang yang mempunyai panjang garis samping 100-110 m, lebar lapangan 64-75 m, memiliki dua buah gawang dengan ukuran tinggi 2,44 m, lebar 7,32 m dan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepak bola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga

gawang yang diperbolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan hukumanya.

Dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan 11 pemain di setiap tim nya yang dilaksanakan selama 2 babak selama 2 x 45 menit dengan tujuan permainan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah lawan mencetak gol ke gawang. Tim pemenang yaitu tim yang memasukkan bola lebih banyak dari lawannya.

2. Hakikat Sepak Bola Usia Dini

Pengertian sepak bola untuk anak usia dini adalah permainan sepak bola yang telah dimodifikasi dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan dan sebagai upaya mengembangkan olahraga. Modifikasi yang dilakukan adalah sebagai cara untuk mempermudah agar anak usia dini dapat lebih mudah bermain sepak bola sesuai dengan usia dan keterampilan yang dimiliki. Permainan sepak bola untuk usia dini lebih dikenal sebagai permainan sepak bola mini, hal ini karena dalam aturan yang dibuat lebih simpel atau diperkecil untuk sarana dan prasarana agar mudah dipahami oleh anak usia dini. Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) permainan sepak bola untuk usia dini adalah permainan sepak bola yang dipertandingkan untuk anak usia dini, dengan peraturan-peraturan sebagai berikut:

a. Peraturan Permainan

Peraturan permainan pertandingan sepak bola sekolah dasar adalah peraturan permainan yang berpedoman pada peraturan yang ditetapkan oleh FIFA atau PSSI.

b. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dari suatu tim yang akan melakukan pertandingan ditetapkan sebanyak 7 (tujuh) orang pemain utama yang berada dalam posisi permulaan (*starter/line up*) dengan 3 (tiga) orang pemain cadangan.

c. Waktu Pertandingan

Waktu pertandingan 2 x 20 menit dengan istirahat 5 menit.

d. Ukuran Lapangan dan Bola

Ukuran lapangan yang dipergunakan adalah ukuran lapangan normal dibagi 2 dengan ukuran sebagai berikut:

- 1) Panjang : 60 meter
- 2) Lebar : 40 meter
- 3) Tinggi gawang : 2 meter
- 4) Lebar gawang : 5 meter
- 5) Pinalti : 9 meter
- 6) Ukuran bola : nomor 4

Tujuan dari permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu tim dikatakan menang apabila tim tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak ke gawang lawan.

Tujuan utama dalam dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan mediator untuk mendidik siswa agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui olahraga sepak bola

diharapkan dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral.

3. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepak bola baik dengan benar. Menurut Sucipto (2008: 17) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan ke kawan, menembak ke gawang untuk mencetak gol dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam. Dalam menendang bola kekuatan otot tungkai menjadi kekuatan dasar agar dapat menendang dengan baik dan sesuai sasaran.

b. Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola agar dapat memudahkan menguasai bola untuk melakukan gerakan selanjutnya. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c. Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki. Dalam menggiring

bola diperlukan kecepatan dan ketepatan agar bola tidak mudah direbut oleh lawan.

d. Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e. Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bias dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f. Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan dengan menggunakan kedua tangan.

g. Menjaga gawang (*kipper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Seluruh teknik dasar harus dapat dikuasai khususnya untuk usia dini agar bermain dengan optimal. Teknik dasar sangat berguna untuk menunjang taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih.

4. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Bafirman (2008: 82) kekuatan merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena kekuatan akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat

orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. Menurut Hendri Irawadi (2011: 96) kekuatan merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera dan dengan kekuatan atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Menurut Hendri Irawadi (2011: 98) faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai yaitu jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis kelamin, kelelahan, koordinasi intermuskuler, koordinasi antar muskular, reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan sudut sendi. Untuk memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka diperlukan serangkaian latihan kekuatan dengan menggunakan beban agar kemampuan kekuatan otot tungkai dapat meningkat.

Dalam sepak bola sangat diperlukan kekuatan otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena

hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

Shooting dan *dribbling* dalam permainan sepak bola mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara *eksplosif*. Jika *power* otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan *shooting* dan *dribbling* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

5. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk juga sepak bola, khususnya pada saat menggiring bola. Menurut Wahjoedi (2001: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola terutama dalam menghindari sergapan lawan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari lawan di lapangan.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007: 56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan bagi pemain sepak bola sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi. Ada

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kekuatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57).

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) pemain dalam sepak bola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola sampai *dribbling* dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Kelincahan termasuk suatu rangkaian gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien

Kelincahan sangat diperlukan sekali dalam permainan sepak bola terutama kecepatan dalam bergerak dan kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsang yang diberikan. Pada sepak bola kelincahan sangat diperlukan saat melakukan *dribbling* dimana pemain harus dapat melakukan gerakan perpindahan arah bola dengan cepat dan tepat agar tidak mudah diantisipasi oleh lawan. Pada saat akan melakukan *shooting* juga sama pemain harus bisa melakukan *shooting* saat memiliki peluang walaupun dalam kondisi yang sulit.

6. Hakikat *Shooting*

Menurut Marhaendro (2015: 192) *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang cepat dan keras agar sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Dalam sepak bola teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik dan terutama pada bagian punggung kaki. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan atau bertahap.

Aspek penting dalam melakukan teknik *shooting* menurut Andri Irawan (2009: 34) adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpu sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut.

7. Hakikat *Dribbling*

Dribbling merupakan teknik dasar dalam bermain sepak bola, *dribbling* dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Dalam permainan sepak bola semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap memulai operan atau tembakan. *Dribbling* bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dan sisi kaki bagian dalam.

Dribbling bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan

untuk melewati atau mengecoh lawan dan menggiring bola dengan punggung kaki digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

8. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Shooting* dan *Dribbling*

Menurut Irawadi (2011: 96) kekuatan merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Menurut Ismaryati (2006: 59) kekuatan menyangkut kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya. Kekuatan otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam rentang waktu di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Dalam sepak bola kekuatan otot tungkai menjadi kekuatan utama. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka akan mampu melakukan keterampilan sepak bola dengan baik. Kekuatan otot tungkai sangat penting untuk dipelajari dan ditingkatkan untuk siswa agar keterampilan yang dimiliki dapat meningkat.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada anak usia dini harus dibuat menarik dan bervariasi dengan contoh latihan *pliometrik* dikombinasikan dengan latihan teknik dasar sepak bola. Dalam melakukan teknik

shooting dan *dribbling* kekuatan otot tungkai menjadi hal penting karena dalam *shooting* dan *dribbling* sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang keterampilan sepak bola tersebut.

9. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Shooting* dan *Dribbling*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 91) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari dengan cepat dengan mengubah arah. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain sepak bola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola sampai *dribbling* dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar dapat menerobos atau menghindari hadangan lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola baik itu saat mengusai bola ataupun tanpa bola. Kelincahan yang baik dapat mengubah gerak arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk para siswa untuk dipelajari, kelincahan menjadi sebuah latihan agar otak kanan dan kiri seimbang.

Bentuk latihan kelincahan harus diberikan sejak usia dini. Dalam memberikan latihan kelincahan harus bervariasi agar siswa tidak bosan. Permainan sepak bola yang sebagian besar menggunakan kaki maka kelincahan sangat dibutuhkan dalam bermain sepak bola. Dalam teknik *shooting* dan *dribbling* kelincahan menjadi salah satu hal penting. Dalam melakukan gerakan *shooting* gerakan kaki harus cepak dan tepat agar bola tidak mudah diantisipasi.

Pada gerakan *dribbling* kelincahan menjadi gerakan dasar agar dalam menguasai bola tidak mudah lepas dan bola tidak mudah diambil oleh lawan.

10. Karakter Anak Usia 10-12 Tahun

Anak usia 10-12 tahun adalah termasuk dalam masa usia dini dimana peserta didik usia sekolah dasar yaitu individu-individu yang selalu aktif melakukan konfrontasi baik terhadap alam sekitarnya, maupun terhadap dirinya sendiri. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu, tetapi juga selalu ingin mencoba dan mengalami. Anak usia dini juga merupakan individu-individu yang aktif bergerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan sebagainya. Hampir semua stimulus yang datang selalu direspon dengan gerak. Pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik pada umumnya dicapai, karena itu anak sudah siap menerima pelajaran keterampilan.

Masa anak usia dini merupakan masa yang sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Menurut Suwarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase pengembangan kedua, yaitu fase pengembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Menurut Sukintaka (1992: 26-27) anak dengan umur 10-12 tahun mempunyai karakteristik

a. Karakteristik secara jasmani:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi semakin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik.
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dengan putri.

b. Psikis atau mental:

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.

- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

c. Sosial dan emosional:

1. Pengantara rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
2. Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
3. Mudah dibangkitkan.
4. Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
5. Ledakan emosi biasa saja.
6. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
7. Senang sekali memuji dan mengagungkan.
8. Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
9. Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
10. Rasa bangga berkembang.
11. Ingin mengetahui segalanya.
12. Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
13. Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.

14. Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
15. Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.
16. Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
17. Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
18. Senang merasakan apa yang mereka kehendaki.
19. Loyal terhadap kelompoknya.
20. Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa anak usia 10-12 tahun sudah mulai beranjak dewasa, sedangkan dalam pendidikan jasmani, usia 10-12 tahun lebih menyukai permainan beregu dan menggunakan bola. Akan tetapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa lebih baik diberikan permainan yang tidak mengabaikan kepentingan teknik olahraga itu sendiri. Suasana kompetitif juga sudah ada dan unsur prestasi sebaiknya harus mulai dioptimalkan.

11. Profil SSB BINA PUTRA Wonosobo

SSB BINA PUTRA merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berada di Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah dengan kantor sekretariat bertempat di Longkrang RT/RW: 07/15, Kecamatan Wonosobo Timur, Kabupaten Wonosobo. SSB BINA PUTRA berdiri pada tahun 2004 yang diampu oleh 5 pelatih. Terdiri dari 3 kelas yaitu kelas A dengan kelompok usia 10 tahun kebawah, kelas B

dengan kelompok usia 11-12 tahun dan kelas C dengan kelompok usia 13-15 tahun dengan jumlah anak didik mencapai 100 siswa. Latihan dilakukan di Alun-alun Wonosobo. Jadwal latihan 3 kali dalam 1 minggu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu, pada hari Selasa dan Kamis dimulai pukul 14.30-17.00 dan pada hari Minggu dimulai pukul 08.00-11.00. Pada setiap 1 bulan sekali dilakukan sparing dengan klub lain yang bertujuan mengetahui tingkat kemampuan fisik dan melatih mental. Serta aktif mengikuti beberapa turnamen yang di adakan baik di tingkat kedu maupun provinsi. Beberapa prestasi yang pernah diraih yaitu juara 1 Kedu Cup 2009, juara 1 Dandim Cup U-12, juara 1 Begowonto Cup U-15 dan 8 besar Danone National Jateng.

B. Penelitian Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Syaifuddin Anwari pada tahun 2016 dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK YAPPI WONOSARI”.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap

keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK YAPPI Wonosari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. 2. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. 3. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola sebesar 69.2%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Maulana, Zulfikar dan Ifwandipada tahun 2020 dengan judul “KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA KLUB SEPAKBOLA HIMA DIRGAUNSYIAH”.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan bola dan kemampuan *shooting* bola pada pemain klub sepakbola Himadirga Unsyiah.

Hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *shooting* bola sebesar ($r = 0,28$), kelincahan memberikan kontribusi sebesar (1,23%) terhadap kemampuan *shooting* bola pada Klub Sepakbola Himadirda Unsyiah, (2) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *shooting* bola sebesar ($r = 0,14$), kelincahan memberikan kontribusi sebesar (0,62%) terhadap kemampuan *shooting* bola pada Klub Sepakbola Himadirda Unsyiah, (3) tidak terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *power* otot tungkai dengan kelincahan sebesar ($R = 0,23$), kelincahan dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar (0,001) terhadap kemampuan *shooting* Pada Klub Sepakbola Himadirda Unsyiah.

C. Kerangka Berpikir

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula.

Dalam sepak bola terdapat teknik dasar yaitu menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), menghentikan bola (*control*), mengumpan (*passing*) dan menyundul (*heading*). Semua teknik dasar sepak bola harus dapat dikuasai dengan baik dan benar agar dapat menunjang permainan. Jika teknik dasar tidak dikuasai dengan baik maka akan menghambat permainan. Untuk menunjang kemampuan

teknik dasar sepak bola maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Terdapat beberapa kondisi fisik yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Untuk mengetahui kemampuan bermain sepak bola maka diperlukan pengukuran. Manfaat pengukuran bagi siswa yaitu dapat mengetahui kemampuannya sedangkan untuk pelatih yaitu dapat melihat kekurangan-kekurangan maupun kelebihan siswa.

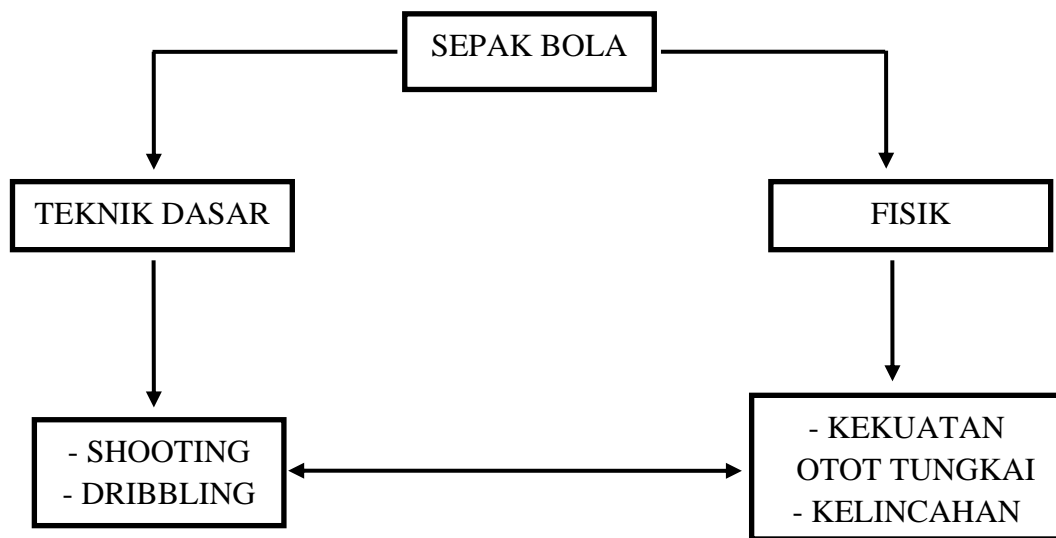
1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Shooting* dan *Dribbling*

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam rentang waktu di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Dalam sepak bola kekuatan otot tungkai menjadi kekuatan utama. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka akan mampu melakukan keterampilan sepak bola dengan baik. Kekuatan otot tungkai sangat penting untuk dipelajari dan ditingkatkan untuk siswa agar keterampilan yang dimiliki dapat meningkat. Dalam melakukan teknik *shooting* dan *dribbling* kekuatan otot tungkai menjadi hal penting karena dalam *shooting* dan *dribbling* sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang keterampilan sepak bola tersebut.

2. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Shooting* dan *Dribbling*

Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola baik itu saat menguasai bola ataupun tanpa bola. Kelincahan yang baik dapat mengubah gerak arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk para siswa untuk dipelajari, kelincahan menjadi sebuah latihan agar otak kanan dan kiri seimbang. Dalam teknik *shooting* dan *dribbling* kelincahan

menjadi salah satu hal penting. Dalam melakukan gerakan *shooting* gerakan kaki harus cepak dan tepat agar bola tidak mudah diantisipasi. Pada gerakan *dribbling* kelincahan menjadi gerakan dasar agar dalam menguasai bola tidak mudah lepas dan bola tidak mudah diambil oleh lawan.



Gambar 2.1: Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka pertanyaan penelitian dari penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan *shooting* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan *shooting* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan *shooting* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan *dribbling* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?

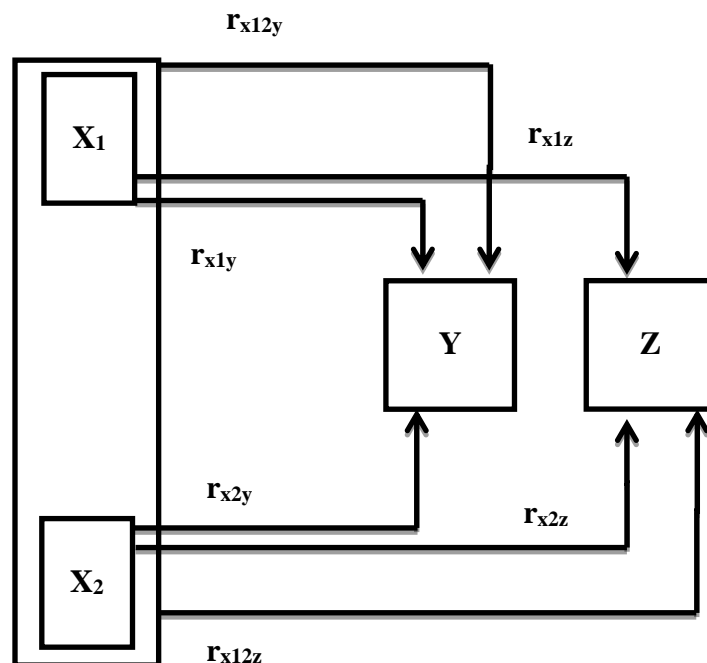
5. Adakah hubungan antara kelincahan dengan *dribbling* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?
6. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan *dribbling* pada siswa SSB Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2009: 312) penelitian korelasi adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent variable*) yaitu kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Dua variabel terikat (*dependent variable*) yaitu tingkat keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB BINA PUTRA Wonosobo, dengan demikian metode yang digunakan adalah tes. Desain penelitian disajikan seperti berikut ini :



Gambar 3.1: Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Kekuatan otot tungkai

X_2 : Kelincahan

Y : *Shooting*

Z : *Dribbling*

r_{x_1y} : Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap *shooting*

r_{x_2y} : Hubungan antara kelincahan terhadap *shooting*

r_{x_1z} : Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap *dribbling*

r_{x_2z} : Hubungan antara kelincahan terhadap *dribbling*

r_{x_1y} : Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap *shooting*

r_{x_1z} : Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap
dribbling

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Lapangan Alun-alun Wonosobo pada 21 dan 26 November 2021. Hari tes pertama akan dilakukan pengambilan data mengenai kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Hari kedua akan dilakukan pengambilan data mengenai *shooting* dan *dribbling*. Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan pada hari Minggu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2000: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang

sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SSB yang berjumlah 70 siswa.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik penentuan sampel ini memakai metode *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu siswa SSB Bina Putra usia 10-12 tahun yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah 30 siswa.

D. Definisi Operasional Data

1. Variabel Penelitian

Variabel bebas adalah efek yang ditimbulkan dari variabel lainnya atau bisa disebut variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat (Freangkel & Wallen 2009: 42).

a. Variabel Terikat

1) Kekutan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Kekuatan otot tungkai merupakan kekutan otot yang selalu digunakan saat bermain sepak bola sehingga dapat mempengaruhi kualitas permainan.

2) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan gerak tubuh untuk mengubah posisi dan tujuan secara cepat dan tepat. Kelincahan dalam sepak bola sangat diperlukan khususnya untuk melewati lawan sehingga dapat menghasilkan gol.

b. Variabel Bebas

1) *Shooting*

Shooting (menembak) adalah salah satu teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk mendang bola ke arah gawang dengan keras dan terukur agar tercipta gol. Salah satu yang mempengaruhi kemampuan *shooting* yaitu kekuatan otot tungkai yang dimiliki. Dengan kemampuan otot tungkai yang baik maka kemampuan dalam *shooting* juga akan baik. Tidak lupa juga kelincahan juga berpengaruh dalam *shooting* yaitu saat keadaan terdesak atau tidak memungkinkan untuk melakukan gerakan awalan.

2) *Dribbling*

Dribbling (menggiring) adalah teknik dasar sepak bola yang dilakukan dengan gerakan putus-putus untuk memindahkan bola ke arah lain. Gerakan *dribbling* dipengaruhi oleh kemampuan otot tungkai dan kelincahan yang dipunyai.

E. Teknik dan Pengumpulan Data

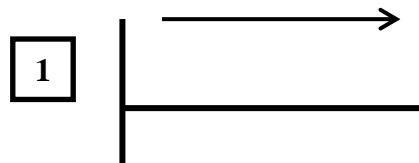
1. Instrumen Pengumpulan

Instrumen yaitu suatu alat yang digunakan untuk membantu pengumpulan data dengan dilaksanakannya tes. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data dari empat variabel yaitu:

a. Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

Pengukuran kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes *standing board jump* menurut Nurhasan & Hasanuddin (2007: 174). *Standing board jump* adalah salah satu jenis tes untuk mengetahui kemampuan *power* otot tungkai dengan cara loncat tanpa awalan.

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot tungkai
- 2) Alat dan perlengkapan: Meteran dan *cone*/marker
- 3) Pelaksanaan Tes:



Gambar 3.2: Tes *Standing Board Jump*
Sumber: Nurhasan & Hasanuddin (2007: 174)

- a) Testi bersiap di garis tolok yang berada di nomer 1
- b) Bersiap-siap dengan kedua kaki
- c) Lakukan lompatan dengan menggunakan 2 kaki
- d) Ukur jarak antara tolakan dengan titik loncatan kaki bagian tumit dengan satu *centimeter* (cm)
- e) Lakukan tes sebanyak 2 kali

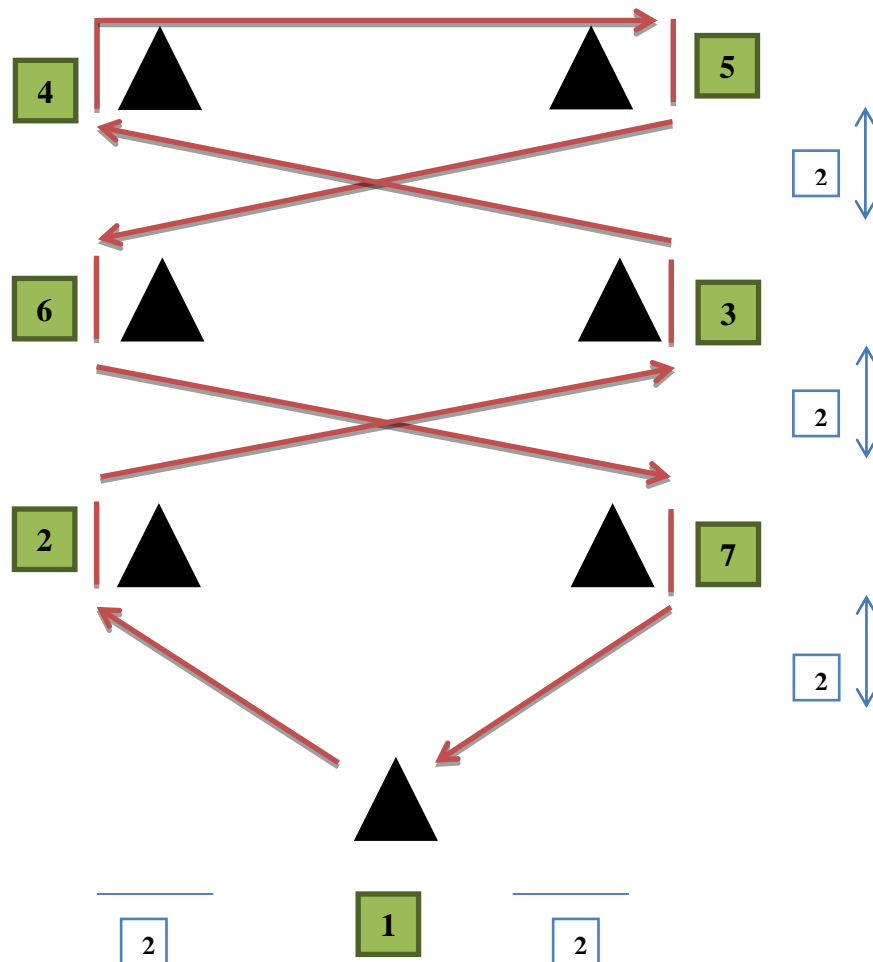
b. Pengukuran Kelincahan

Pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *Zigzag Run Test* yang diambil dari Nurhasan (2001: 312).

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kelincahan gerak

2) Alat dan perlengkapan: *Stopwatch*, *cone/ marker* dan peluit

3) Pelaksanaan Tes:



Gambar 3.3: Tes *Zig-zag Run*
Sumber: Nurhasan (2007: 312)

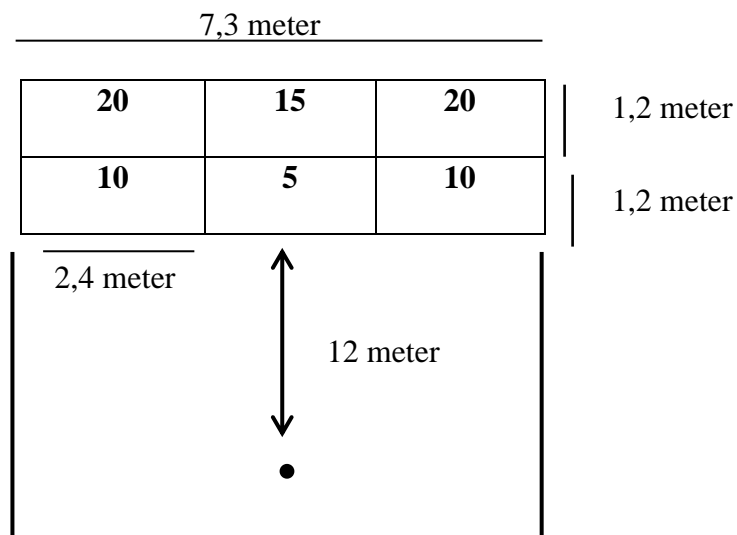
- a) Testi bersiap dan berdiri di garis start di kotak nomer 1 pada saat aba-aba “bersedia”
- b) Pada aba-aba “ya” testi berlari melalui jalur yang tertera
- c) Lakukan dengan secepat mungkin hingga kembali ke kotak 1
- 4) Pencatat hasil:
 - a) Catat waktu dengan menggunakan *stopwatch* dengan satuan second

b) Lakukan tes sebanyak 2 kali

c. Pengukuran *Shooting*

Tes yang digunakan, tes menembak ke gawang buatan Sukatamsi (1997: 6). Gawang ukuran normal lebar 7,32 meter tinggi 2,44 meter dibagi menjadi 6 bidang sasaran yang sama luasnya dengan batas tali, masing-masing bidang sasaran diberi nilai.

- 1) Tujuan : Mengetahui keterampilan menembak (*shooting*)
- 2) Alat dan Perlengkapan : Bola, meteran, tali dan gawang
- 3) Pelaksanaan



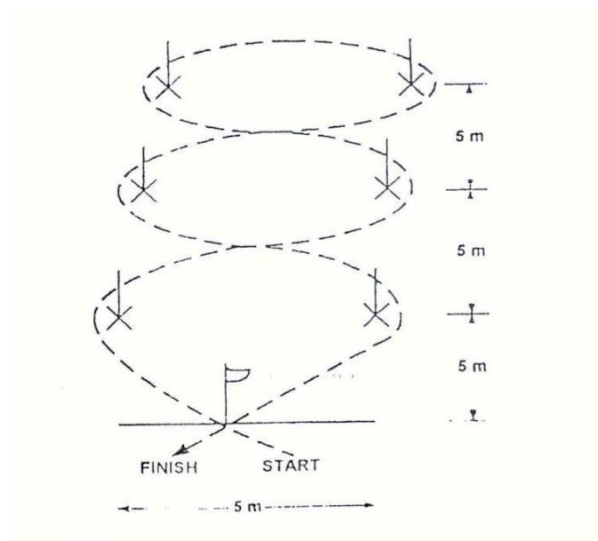
Gambar 3.4: Tes Ketepatan *Shooting*
Sumber: Sukatamsi (1997: 6)

- a) Testi melakukan tendangan ke gawang di titik 12 meter
- b) Lakukan tendangan sebanyak 6 kali
- c) Catatan seluruh hasil dan dijumlahkan

d. Pengukuran *Dribbling*

Tes keterampilan menggiring bola yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan (2007: 212), yaitu:

- 1) Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola (*dribbling*)
- 2) Alat dan Perlengkapan: Bola, meteran, *cone/marker* dan peluit
- 3) Pelaksanaan Tes:



Gambar 3.5: Tes Kemampuan Menggiring Bola
Sumber: (Nurhasan 2007: 212).

- a) Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b) Pada aba-aba “ya” testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- c) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.

d) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

- a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- c) Testi menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.
- 4) Pencatat hasil waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “Ya” sampai melewati garis *finish*. Waktu dicatat dengan satuan detik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode survei dengan teknik tes kekuatan otot tungkai, tes kelincahan, tes *shooting* dan tes *dribbling*. Dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes *standing board jump* dengan cara melompat dengan kedua kaki tanpa awalan dengan sejauh-jauhnya.
- 2) Tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes *zig-zag run test* dengan cara melewati kun/*marker* dengan cara *zigzag*.
- 3) Tes *shooting* (menembak) dilakukan dengan menggunakan tes menembak ke gawang dengan 6 bidang sasaran yang sama luasnya dengan batas tali, masing-masing bidang sasaran diberi nilai.
- 4) Tes *dribbling* (menggiring) dilakukan dengan pedoman tes buatan Nurhasan (2007: 212) dengan melewati kun/*marker* dengan secepat mungkin.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Freangkel & Wallen (2009: 148) validitas instrumen adalah hal penting yang harus dipertimbangkan ketika mempersiapkan atau memilih instrument yang digunakan. Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian harus melalui uji validitas dan reabilitas sebelum digunakan dalam pengambilan data. Maka validitas dan reabilitas tes yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.1: Validasi dan Reliabilitas Instrumen

NO	Jenis Tes	Validitas	Reabilitas
1	Tes <i>Standing Board Jump</i>	0,607	0,963
2	Tes <i>Zigzag Run</i>	0,700	0,818
3	Tes <i>Shooting</i>	0,886	0,898
4	Tes <i>Dribbling</i>	0,700	0,818

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penting karena dapat memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti. Pada penelitian ini akan dibandingkan antara dua variabel, maka pengujian beda akan dilakukan dengan analisis *Koefisien Determinasi (R²)*. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, dan untuk menganalisis data digunakan bantuan program SPSS.

1. Uji Prasyarat

Uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal dan linear atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak . Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chin kuadrat* seperti yang dijelaskan Suharsimi Arikunto (2010: 333) dengan rumus:

$$X^2 = \sum \left[\frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

f_0 : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang dihitung

Untuk mengetahui normal tidaknyasuatu sebaran apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan>0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurangdari 0,05 (signifikan<0,05) dikatakan tidak normal (Jonathan Sarwono 2010: 25).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksud untuk menegetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel. Jonathan Sarwono (2010: 120) menyebutkan bahwa kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

2. Uji Hipotesis

a. Korelasi Sederhana

Teknik berikut ini digunakan mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318), rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N\Sigma_{xy} - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{N\Sigma_{x^2} - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma_{y^2} - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

Σ_2 : jumlah skor testi

Σ_x^2 : jumlah skor kuadrat

Σ_y : jumlah skor testi

Σ_y^2 : jumlah skor kuadrat

b. Korelasi Ganda

Korelasi ganda menggunakan uji F, Untuk mengetahui apakah harga F tersebut signifikan atau tidak akan menggunakan rumus F regresi. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Keterangan:

F reg : harga F garis regresi

N : cacah kasus

M : cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan derajat kebebasan $m = N - m - 1$ pada taraf signifikan 5%. Apabila harga F hitung $<$ dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila harga F hitung \geq dari F tabel maka ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* dan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.

1. Deskripsi Data Penelitian

Secara terperinci deskripsi data kekuatan otot tungkai, kelincahan, tingkat keterampilan *shooting*, ketrampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun, adalah sebagai berikut :

a. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penghitungan data variabel kekuatan otot tungkai siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun dari 30 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1: Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	180,87
<i>Median</i>	178,50
<i>Mode</i>	168
<i>Std. Deviation</i>	19,56
<i>Minimum</i>	145
<i>Maximum</i>	220

b. Kelincahan

Hasil penghitungan data variabel kelincahan siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun dari 30 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2: Statistik Deskriptif Kelincahan

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	12,00
<i>Median</i>	11,95
<i>Mode</i>	11.81
<i>Std. Deviation</i>	0,61
<i>Minimum</i>	10,41
<i>Maximum</i>	13,29

c. Tingkat Keterampilan *Shooting*

Hasil penghitungan statistik data tingkat keterampilan *shooting* Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun dari 30 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3: Statistik Deskriptif *Shooting*

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	59,17
<i>Median</i>	55,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std. Deviation</i>	18,62
<i>Minimum</i>	30

<i>Maximum</i>	95
----------------	----

d. Tingkat Keterampilan *Dribbling*

Hasil penghitungan data tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4: Statistik Deskriptif *Dribbling*

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	20,54
<i>Median</i>	20,33
<i>Mode</i>	19,78
<i>Std. Deviation</i>	1,39
<i>Minimum</i>	18,30
<i>Maximum</i>	22,76

2. Analisis Data

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya

suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5: Uji Normalitas

Variabel	χ^2	p	Sig.	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	2,933	0,999	0,05	Normal
Kelincahan	1,733	0,996	0,05	Normal
Keterampilan <i>Shooting</i>	6,667	0,756	0,05	Normal
Keterampilan <i>Dribbling</i>	1,733	0,996	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05 jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel variabel dinyatakan linier apabila nilai F_{tabel} dengan $df = m; N-m-1$ pada taraf signifikansi $0.05 > F_{\text{hitung}}$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut ini.

Tabel 4.6: Uji Linieritas

Hubungan	F Hit	df	F Tabel	P	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan <i>Shooting</i>	2,751	1:28	4,20	0,168	Linier

Kelincahan dengan Keterampilan <i>Shooting</i>	2,158	1:28	4,20	0,171	Linier
Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan <i>Dribbling</i>	2,815	1:28	4,20	0,123	Linier
Kelincahan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i>	1,984	1:28	4,20	0,390	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai F_{hitung} seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F_{tabel} . Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

c. Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1

Uji hipotesis pertama bermaksud untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Uji hipotesis pertama menggunakan uji korelasi *product moment*, dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian uji hipotesis 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7: Hasil Uji Hipotesis 1

Hubungan	N	R tabel	R hitung
Kekuatan Otot Tungkai Tingkat	30	0,361	0.642

Keterampilan <i>Shooting</i>			
------------------------------	--	--	--

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *shooting* diperoleh harga $r_{hitung} = 0,642 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$. Dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.

2) Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua bermaksud untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Hasil Uji hipotesis kedua menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8: Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	R tabel	R hitung
Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan <i>Shooting</i>	30	0,361	-0.246

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien hubungan variabel kelincahan dengan ketrampilan *shooting* diperoleh harga $r_{hitung} = -0,246$ dengan $r_{(0.05)(30)} = 0,361$. Dengan demikian diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.

3) Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga bermaksud untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Uji hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi berganda uji F. Hasil penelitian uji hipotesis 3 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel4.9: Hasil Uji Hipotesis 3

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4214,385	2	2107,192	9,743	0.001 ^b
Residual	5839,782	27	216,288		
Total	10054,167	29			

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas diketahui nilai $F_{hitung} 9,743 > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

4) Hipotesis 4

Uji hipotesis keempat bermaksud untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra

Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Uji hipotesis keempat menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian uji hipotesis 4 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.10: Uji Hipotesis 4

Hubungan	N	R tabel	R hitung
Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tingkat Keterampilan <i>dribbling</i>	30	0,361	-0,163

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien variabel kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r_{hitung} = -0,163 < r_{(0.05)(49)} = 0,361$. Dengan demikian diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

5) Hipotesis 5

Uji hipotesis kelima bermaksud untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Uji hipotesis kelima menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian uji hipotesis 5 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11: Hasil Uji Hipotesis 5

Hubungan	N	R tabel	R hitung
Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan <i>dribbling</i>	30	0,361	0.641

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien hubungan kelincahan dengan ketrampilan dribbling diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,641 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$. Dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

6) Hipotesis 6

Uji hipotesis keenam bermaksud untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun. Uji hipotesis keenam menggunakan uji f. Hasil penelitian uji hipotesis 6 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.12: Hasil Uji Hipotesis 6

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	23,158	2	11,579	9,401	0.001 ^b
Residual	33,256	27	1,232		
Total	56,414	29			

Berdasarkan hasil uji hipotesis keenam diketahui harga $F_{hitung} 9,401 > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama

terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun”.

B. Pembahasan

Shooting dan *dribbling* merupakan teknik dasar dalam sepak bola yang harus dikuasai. *Shooting* bertujuan untuk mencetak gol dengan menembak dan mengarahkan bola ke arah gawang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki. Untuk memperoleh hasil yang baik dalam melakukan *shooting* dan *dribbling* maka harus mempunyai unsur-unsur kondisi fisik pendukung yang baik. Di dalam penelitian ini bermaksud mencari hubungan dari kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan *shooting* dan *dribbling*. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tingkat Keterampilan *Shooting* Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan hasil analisis hipotesis 1 diketahui koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,642 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$. Hasil tersebut menunjukkan jika ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *shooting*. Keterampilan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, keterampilan *shooting* yang baik akan sangat mendukung pemain dalam mencetak gol. Salah satu faktor fisik dapat mempengaruhi hasil keterampilan *shooting* yaitu kekuatan otot tungkai. Tungkai merupakan

komponen utama dari pemain sepak bola, baik dari segi kelincahan, kekuatan maupun kecepatan akan sangat mempengaruhi permainan sepak bola. Selain kekuatan otot tungkai terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *shooting* yaitu perkenaan kaki pada bola, posisi tubuh, jarak dan arah angin. Oleh karena itu disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut agar mendapat hasil *shooting* yang baik.

Shooting dalam permainan sepak bola mengutamakan kekuatan otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara *eksplosif*. Jika kekuatan otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan *shooting* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran. Hasil penelitian menunjukkan jika kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *shooting*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ardiansyah (2020) mendapatkan hasil bahwa kekuatan otot tungkai memberikan hubungan sebesar 88% terhadap akurasi *shooting*. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai sangat mempengaruhi terhadap keterampilan *shooting*. Adapun beberapa contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu *squats*, *calf raise*, *side leg raises* dan *side lunges*.

2. Hubungan Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan *Shooting* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Hasil analisis uji hipotesisi 2 diketahui koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = -0,246 < r_{(0.05)(30)} = 0,361$, hasil tersebut menunjukkan jika antara kelincahan dengan keterampilan *shooting* tidak ada hubungan yang signifikan. Penelitian yang

dilakukan oleh Miftachudin (2020) dengan diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 14.061 dan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ dengan kesimpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil ketepatan *shooting*. Artinya bahwa kelincahan bukan menjadi faktor yang utama dalam menentukan keterampilan *shooting* pemain sepak bola.

Kelincahan berkaitan dengan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Dalam melakukan *shooting* seorang pemain sepak bola lebih menitik beratkan pada *power* tungkai dalam melecutkan bola, sehingga kelincahan dalam hal ini tidak memiliki peran yang penting disaat melakukan *shooting*.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Tingkat Keterampilan *Shooting* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Hasil uji hipotesis 3 diketahui harga F_{hitung} 9,743 > F_{tabel} (3,35), hasil tersebut menunjukkan jika kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan secara bersama terhadap tingkat keterampilan *shooting*. Hal tersebut menunjukkan jika kedua faktor tersebut akan saling mendukung, dalam melakukan *shooting*, kekuatan otot tungkai menjadi faktor dominan akan tetapi dalam pelaksanaan *shooting* yang diawali dengan kemampuan lari maka kelincahan dan kecepatan menjadi faktor pendukung kaki dalam melakukan awalan.

Dengan hasil tersebut maka sebaiknya untuk dapat melatih kemampuan fisik berupa kekuatan otot tungkai dan kelincahan supaya dalam melakukan *shooting* mendapatkan hasil yang maksimal. Selain faktor fisik terdapat faktor lain yang

dapat mempengaruhi *shooting* seperti perkenaan kaki pada bola, posisi tubuh, jarak dan arah angin yang harus diperhatikan agar mendapat *shooting* yang baik.

4. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Hasil analisis hipotesis ke 4 diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = -0,163 < r_{(0.05)(30)} = 0,361$, hasil tersebut menunjukkan jika kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Zakky Mubarak (2019) mendapatkan hasil bahwa kekuatan otot tungkai hanya memberikan pengaruh sebesar 28,8% terhadap keterampilan *dribbling*.

Dengan demikian kekuatan otot tungkai dalam hal ini bukan merupakan faktor utama yang mendukung ketrampilan *dribbling*. Kekuatan otot tungkai hanya berperan kecil dalam *dribbling*. Kekuatan otot tungkai dalam hal ini berperan sebagai tumpuan saat melakukan *dribbling* pemain sepak bola.

5. Hubungan Kelincahan dengan Tingkat Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Hasil analisis hipotesis 5 diperoleh koefisien korelasi nilai $r_{hitung} = 0,641 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$, hasil tersebut menunjukkan jika kelincahan menjadi faktor yang sangat mendukung ketrampilan *dribbling*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Velnika Elmanisar, Yulifri dan Afrizal (2009) mendapatkan hasil bahwa kelincahan memiliki peran sebesar 63,68% terhadap keterampilan *dribbling*.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk juga sepak bola, khususnya

pada saat menggiring bola. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari lawan di lapangan. Dengan demikian kelincahan menjadi faktor yang sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Dengan kelincahan tersebut seorang pemain dapat melakukan *dribbling* dengan baik.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan antara lain lari lurus bolak-balik (*shuttle run*), latihan lari *zig-zag*, latihan menggunakan reaksi beban gerak dan latihan dengan jongkok berdiri (*squat thrust*). Dalam latihan kelincahan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tepat dan cepat.

6. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

Hasil uji hipotesis ke enam diperoleh nilai $F_{hitung} 9,401 > F_{tabel} (3,35)$, hasil tersebut menunjukkan jika kedua variabel secara bersama mempengaruhi ketrampilan *dribbling*, kekuatan otot tungkai berfungsi sebagai tumpuan kaki saat berlari, dan kelincahan berfungsi dalam kemampuan merubah arah secara cepat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Radiansyah, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum (2014) mendapatkan hasil bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* $r_{hitung} 0.777 > r_{tabel} 0.389$ artinya terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*.

Oleh karena itu unsur kekuatan otot tungkai dan kelincuhan harus di tingkatkan untuk memperoleh ketrampilan *dribbling* yang baik. Dengan kemampuan *dribbling* yang baik maka dapat menewati lawan dan memindahkan bola dengan mudah tanpa terebut oleh lawan. Disamping kekuatan otot tungkai dan kelincuhan terdapat faktor lain yaitu kecepatan, *ball feeling* (merasakan sentuhan bola), ketepatan, dan perkenaan bola. Alangkah baiknya untuk melatih seluruh faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* supaya dapat melakukan *dribbling* dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kekuatan otot tungkai, kelincuhan, ketrampilan *shooting* dan ketrampilan *dribbling*
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil pada uji hipotesis pertama diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,642 > r_{tabel(0.05)(30)} = 0,361$, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.
2. Hasil pada uji hipotesis kedua diperoleh harga $r_{hitung} = -0,246 < r_{tabel(0.05)(30)} = 0,361$ disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *shooting* Pada Siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diperoleh harga $F_{hitung} 9,743 > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap tingkat keterampilan *shooting* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun
4. Hasil uji hipotesis ke empat diperoleh harga $r_{hitung} = -0,163 < r_{(0.05)(30)} = 0,361$, disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan anatar kekuatan otot tungkai terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun

5. Hasil uji hipotesis ke lima diperoleh harga $r_{hitung} = 0,641 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.
6. Hasil uji hipotesis ke enam diperoleh harga $F_{hitung} 9,401 > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel kekuatan otot tungkai lebih mempunyai kontribusi yang signifikan pada ketrampilan *shooting*, sehingga untuk meningkatkan ketrampilan *shooting* dapat mengutamakan latihan pada kekuatan otot tungkai.
2. Variabel kelincahan lebih mempunyai kontribusi yang signifikan pada ketrampilan *dribbling*, sehingga untuk meningkatkan ketrampilan *dribbling* dapat mengutamakan latihan pada kelincahan.
3. Menjadi catatan bagi SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo Usia 10-12 Tahun mengenai data kekuatan otot tungkai, kelincahan, ketrampilan *shooting* dan ketrampilan *dribbling*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan *shooting* dan *dribbling* yang masih kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kekuatan otot tungkai dan kelincahan.
2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi keterampilan *shooting* dan keterampilan *dribbling* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. (2007). "Manfaat Latihan Otot Lengan, Perut, dan Tungkai terhadap Keterampilan Servis Tenis Lapangan." *JORPRES* (Volume 3 Nomor 1). Hlm. 20-30.
- Anwari, A.S. (2016). *Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Yappi Wonosari. Skripsi.* Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ardiansyah, Muhammad. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal.* Jendela Olahraga (Volume 05 Nomor 02). Hlm. 160-167
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Bafirman, Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dedy, Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pemain Basket.* Yogyakarta: FIK.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Faruq, M.M. (2009) *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga.* Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fraenkel dan Wallen. (2009). *How to Design and Evaluate Rsearch in Education.* New York: McGraw-Hill, Inc.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Statistik.* Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran.* Padang: UNP.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal.* Jakarta: Pena Pundi Aksara.

- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik dan Berat Badan*. Paedagogia 11 (1). Hlm 74-89
- Kemendiknas. (2010). *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Miftachudin. (2019). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelincahan Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir, T.C. & Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Nurhasan & Hasanuddin. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sarwono, Jonathan. (2010). *Pintar Menulis Karya Ilmiah-Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sucipto. (1999). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi, (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. : Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Depdikbud.
- Suwarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga FIK UNY.
- Triatmoko, Puput. (2015). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan Tembakan Penalty Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP N 2 Pandak Tahun 2014*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 734/UN34.16/PT.01.04/2021

10 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SSB BINA PUTRA
Longkrang RT 07/ RW 15, Kec. Wonosobo Timur, Kab. Wonosobo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Iqbal Imdadurrahman
NIM : 18602241075
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap tingkat keterampilan shooting dan dribbling siswa SSB Bina Putra Kabupaten Wonosobo usia 10-12 tahun
Waktu Penelitian : 11 - 26 November 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data



**LEMBAGA PENDIDIKAN SEPAK BOLA
(LPSB)
"BINA PUTRA"
KABUPATEN WONOSOBO**



Sekretariat : LongkrangRt 07 Rw 15 WonosoboTimur 081327325042/085229848999

Wonosobo, 14 Desember 2021

Nomor : 11/LPSB BINA PUTRA/xii/22

Lamp :-

Perihal : Surat Keterangan

Yang bertanda tangan di bawah ini pengurus LPSB BINA PUTRA WONOSOBO,
menerangkan bahwa :

Nama : Iqbal Imdadurrahman
Prodi : PKO A 2018
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincihan terhadap
tingkat keterampilan shooting dan dribbling siswa SSB
Bina Putra Kabupaten Wonosobo usia 10 -12 tahun

Bahwa nama tersebut diatas telah melakukan penelitian di LPSB BINA PUTRA pada tanggal
11- 26 november 2021

Demikian surat ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat di penggunaan sebagaimana
mestinya, kami ucapkan terima kasih.

**PENGURUS LPSB BINAPUTRA
KABUPATEN WONOSOBO**

Kepala sekolah


MUHAJMIN

Lampiran 3 Data Penelitian

Data Tes Kekuatan Otot Tungkai

NO	NAMA	Tes 1	Tes 2	Kekuatan Otot Tungkai
1	RCP	177	193	193
2	FA	163	168	168
3	SIAA	165	170	170
4	MIN	163	168	168
5	SSA	182	165	182
6	AD	203	210	210
7	AAA	195	220	220
8	KB	154	165	165
9	AZ	195	200	200
10	GAZ	143	155	155
11	HNK	186	192	192
12	KF	195	210	210
13	HIM	185	183	185
14	RS	160	155	160
15	AFR	183	187	187
16	DCW	170	165	170
17	AAZ	183	175	183
18	APP	172	159	172
19	MNKA	175	164	175
20	FYR	185	190	190
21	HAA	170	174	174
22	RAI	165	174	174
23	AAAS	160	164	164
24	MA	143	145	145
25	ADA	155	158	158
26	AA	195	187	195
27	AJA	200	201	201
28	MRMPM	196	202	202
29	TMS	200	209	209
30	YP	140	149	149

Data Tes Kelincahan

NO	NAMA	Tes 1	Tes 2	Kelincahan
1	RCP	11.20	10.41	10.41
2	FA	11.20	12.94	11.20
3	SIAA	11.91	11.47	11.48
4	MIN	12.81	12.03	12.03
5	SSA	11.41	11.62	11.41
6	AD	11.25	12.16	11.25
7	AAA	11.97	13.31	11.97
8	KB	13.29	13.78	13.29
9	AZ	11.94	12.34	11.94
10	GAZ	12.31	13.28	12.31
11	HNK	14.38	12.25	12.25
12	KF	12.25	11.81	11.81
13	HIM	11.62	11.85	11.62
14	RS	12.22	11.84	11.84
15	AFR	11.59	12.69	11.59
16	DCW	12.59	12.65	12.65
17	AAZ	11.69	13.00	11.69
18	APP	11.12	13.31	11.12
19	MNKA	11.85	12.85	11.85
20	FYR	12.69	12.75	12.69
21	HAA	12.69	12.94	12.19
22	RAI	12.63	13.41	12.63
23	AAAS	11.81	12.59	11.81
24	MA	12.69	14.19	12.69
25	ADA	12.79	15.59	12.79
26	AA	13.59	11.75	11.75
27	AJA	13.45	12.45	12.45
28	MRMPM	12.23	12.55	12.23
29	TMS	12.56	13.05	12.56
30	YP	12.54	13.21	12.54

Data Tes Keterampilan Shooting

NO	NAMA	Tes Shooting						TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	RCP	20	15	15	15	5	5	75
2	FA	15	10	10	5	5	10	55
3	SIAA	15	15	10	10	20	5	75
4	MIN	5	5	5	10	10	15	50
5	SSA	10	20	15	5	10	5	65
6	AD	20	0	10	10	10	20	70
7	AAA	20	20	20	0	10	10	80
8	KB	10	10	10	5	5	10	50
9	AZ	20	20	15	10	5	10	80
10	GAZ	15	10	10	5	5	5	50
11	HNK	10	10	15	10	20	15	80
12	KF	20	5	10	10	10	15	70
13	HIM	5	5	10	20	10	0	50
14	RS	0	5	20	15	10	5	55
15	AFR	0	5	5	10	5	5	30
16	DCW	5	5	5	20	5	10	50
17	AAZ	15	0	10	10	10	20	65
18	APP	5	10	5	10	10	5	45
19	MNKA	10	5	10	5	0	20	50
20	FYR	10	0	5	5	10	5	35
21	HAA	5	5	0	10	5	5	30
22	RAI	5	5	5	10	0	10	35
23	AAAS	5	20	0	15	10	20	70
24	MA	5	5	10	15	0	5	40
25	ADA	5	5	5	5	10	5	35
26	AA	10	10	15	15	15	10	75
27	AJA	5	20	5	15	10	20	75
28	MRMPM	15	10	15	20	20	15	95
29	TMS	20	10	20	20	10	15	95
30	YP	5	5	5	15	0	5	45

Data Tes Keterampilan Dribbling

NO	NAMA	Tes 1	Tes 2	TES DRIBBLING
1	RCP	18.65	18.87	18.65
2	FA	21.86	20.10	20.10
3	SIAA	25.41	21.76	21.76
4	MIN	21.36	21.96	21.36
5	SSA	20.28	21.31	20.28
6	AD	20.37	20.96	20.37
7	AAA	19.34	20.03	19.34
8	KB	22.39	22.20	22.20
9	AZ	19.45	18.98	18.98
10	GAZ	22.56	22.76	22.56
11	HNK	21.20	21.45	21.20
12	KF	20.87	19.78	19.78
13	HIM	18.59	19.03	18.59
14	RS	18.38	18.30	18.30
15	AFR	21.60	19.78	19.78
16	DCW	22.76	21.46	21.46
17	AAZ	19.40	18.78	18.78
18	APP	20.38	19.67	19.67
19	MNKA	20.50	18.86	18.86
20	FYR	21.57	22.45	21.57
21	HAA	22.65	21.76	21.76
22	RAI	21.65	22.31	21.65
23	AAAS	19.39	19.02	19.02
24	MA	20.76	20.19	20.19
25	ADA	22.45	22.18	22.18
26	AA	19.78	19.14	19.14
27	AJA	20.76	20.19	21.84
28	MRMPM	22.95	22.76	22.76
29	TMS	22.12	23.05	22.12
30	YP	21.87	22.85	21.87

Lampiran 4 Presensi Siswa

PRESENSI TES SSB BINAPUTRA

NO	NAMA	Tempat	Tanggal Lahir	Tanggal 21 November 2021			
				Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4
1	Rio Caka Pratita	WONOSOBO	24 Mei 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
2	Fathan Abyoso	WONOSOBO	27 Februari 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
3	Sadewa Istighfaro Ahmad Al-Haq	WONOSOBO	06 April 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
4	Muhammad Iria Nasrullah	WONOSOBO	11 Mei 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
5	Surya Saugi Antonio	KUTAI TIMUR	22 Agustus 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
6	Ahmad Dakarka	WONOSOBO	26 November 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
7	Ahmad Arya Atsyahin	WONOSOBO	11 September 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
8	Kevi Bahagi	WONOSOBO	15 September 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
9	Achmad Zidan	WONOSOBO	28 April 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
10	Gani Ahmad Zaki	WONOSOBO	17 Oktober 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
11	Haedar Nashree K	WONOSOBO	16 Juli 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
12	Katata Fadlan	WONOSOBO	25 Mei 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
13	Haider Ihsan Maulana	WONOSOBO	28 Februari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
14	Rendi Saputra	WONOSOBO	09 Juni 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
15	Abiyu Fakhri Ramadhani	WONOSOBO	18 Nopember 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
16	Dio Cahya Winata	WONOSOBO	10 Maret 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
17	Ahmad Alva Zahri	WONOSOBO	13 Juli 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
18	Akbar Putra Primania	WONOSOBO	19 Maret 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
19	M. Naurfal Klorial Anam	WONOSOBO	02 Februari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
20	Fadhel Yogi Ramadhani	WONOSOBO	29 Agustus 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
21	Hanan Arya Adinata	WONOSOBO	21 Januari 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
22	Rezi Arkamito Irtiza	WONOSOBO	22 Nopember 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
23	Agasha Al-Aryad Solehudin	CILACAP	26 Juli 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
24	Masnur Allahut	WONOSOBO	01 Mei 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
25	Ahmad Dai Araf	WONOSOBO	08 Oktober 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
26	Abdul Ara	WONOSOBO	31 Januari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
27	Arsil Jabbar Assabli	WONOSOBO	14 Februari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
28	M. Rizqi Muliya Putra Maulana	WONOSOBO	26 Februari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf
29	Tegar Mangun Sucipio	WONOSOBO	07 April 2009	Canf	Canf	Canf	Canf
30	Yudi Pangestu	WONOSOBO	07 Januari 2010	Canf	Canf	Canf	Canf

Keterangan :	Tes 1	Kekuatan Otot Tungkai
	Tes 2	Kelincahan
	Tes 3	Dribbling
	Tes 4	Shooting

Lampiran 5 Statistik Deskriptif Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Kekuatan Otot Tungkai	Kelincahan	Shooting	Kemampuan Dribbling
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		180,8667	12,0013	59,1667	20,5373
Median		178,5000	11,9550	55,0000	20,3250
Mode		168.00 ^a	11.81 ^a	50,00	19.78 ^a
Std. Deviation		19,55846	,61125	18,61976	1,39475
Minimum		145,00	10,41	30,00	18,30
Maximum		220,00	13,29	95,00	22,76
Sum		5426,00	360,04	1775,00	616,12

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kekuatan Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145.00	1	3,3	3,3	3,3
	149.00	1	3,3	3,3	6,7
	155.00	1	3,3	3,3	10,0
	158.00	1	3,3	3,3	13,3
	160.00	1	3,3	3,3	16,7
	164.00	1	3,3	3,3	20,0
	165.00	1	3,3	3,3	23,3
	168.00	2	6,7	6,7	30,0
	170.00	2	6,7	6,7	36,7
	172.00	1	3,3	3,3	40,0
	174.00	2	6,7	6,7	46,7
	175.00	1	3,3	3,3	50,0
	182.00	1	3,3	3,3	53,3

183.00	1	3,3	3,3	56,7
185.00	1	3,3	3,3	60,0
187.00	1	3,3	3,3	63,3
190.00	1	3,3	3,3	66,7
192.00	1	3,3	3,3	70,0
193.00	1	3,3	3,3	73,3
195.00	1	3,3	3,3	76,7
200.00	1	3,3	3,3	80,0
201.00	1	3,3	3,3	83,3
202.00	1	3,3	3,3	86,7
209.00	1	3,3	3,3	90,0
210.00	2	6,7	6,7	96,7
220.00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.41	1	3,3	3,3	3,3
	11.12	1	3,3	3,3	6,7
	11.20	1	3,3	3,3	10,0
	11.25	1	3,3	3,3	13,3
	11.41	1	3,3	3,3	16,7
	11.48	1	3,3	3,3	20,0
	11.59	1	3,3	3,3	23,3
	11.62	1	3,3	3,3	26,7
	11.69	1	3,3	3,3	30,0
	11.75	1	3,3	3,3	33,3
	11.81	2	6,7	6,7	40,0
	11.84	1	3,3	3,3	43,3
	11.85	1	3,3	3,3	46,7
	11.94	1	3,3	3,3	50,0
	11.97	1	3,3	3,3	53,3
	12.03	1	3,3	3,3	56,7
	12.19	1	3,3	3,3	60,0
	12.23	1	3,3	3,3	63,3
	12.25	1	3,3	3,3	66,7
	12.31	1	3,3	3,3	70,0
	12.45	1	3,3	3,3	73,3

12.54	1	3,3	3,3	76,7
12.56	1	3,3	3,3	80,0
12.63	1	3,3	3,3	83,3
12.65	1	3,3	3,3	86,7
12.69	2	6,7	6,7	93,3
12.79	1	3,3	3,3	96,7
13.29	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Shooting

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.00	2	6,7	6,7	6,7
	35.00	3	10,0	10,0	16,7
	40.00	1	3,3	3,3	20,0
	45.00	2	6,7	6,7	26,7
	50.00	6	20,0	20,0	46,7
	55.00	2	6,7	6,7	53,3
	65.00	2	6,7	6,7	60,0
	70.00	3	10,0	10,0	70,0
	75.00	4	13,3	13,3	83,3
	80.00	3	10,0	10,0	93,3
	95.00	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

Dribbling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.30	1	3,3	3,3	3,3
	18.59	1	3,3	3,3	6,7
	18.65	1	3,3	3,3	10,0
	18.78	1	3,3	3,3	13,3
	18.86	1	3,3	3,3	16,7
	18.98	1	3,3	3,3	20,0
	19.02	1	3,3	3,3	23,3
	19.14	1	3,3	3,3	26,7
	19.34	1	3,3	3,3	30,0
	19.67	1	3,3	3,3	33,3
	19.78	2	6,7	6,7	40,0

20.10	1	3,3	3,3	43,3
20.19	1	3,3	3,3	46,7
20.28	1	3,3	3,3	50,0
20.37	1	3,3	3,3	53,3
21.20	1	3,3	3,3	56,7
21.36	1	3,3	3,3	60,0
21.46	1	3,3	3,3	63,3
21.57	1	3,3	3,3	66,7
21.65	1	3,3	3,3	70,0
21.76	2	6,7	6,7	76,7
21.84	1	3,3	3,3	80,0
21.87	1	3,3	3,3	83,3
22.12	1	3,3	3,3	86,7
22.18	1	3,3	3,3	90,0
22.20	1	3,3	3,3	93,3
22.56	1	3,3	3,3	96,7
22.76	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 6 Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

Chi-Square Test

Frequencies

Kekuatan Otot Tungkai			
	Observed N	Expected N	Residual
145.00	1	1,2	-,2
149.00	1	1,2	-,2
155.00	1	1,2	-,2
158.00	1	1,2	-,2
160.00	1	1,2	-,2
164.00	1	1,2	-,2
165.00	1	1,2	-,2
168.00	2	1,2	,8
170.00	2	1,2	,8
172.00	1	1,2	-,2
174.00	2	1,2	,8
175.00	1	1,2	-,2
182.00	1	1,2	-,2
183.00	1	1,2	-,2
185.00	1	1,2	-,2
187.00	1	1,2	-,2
190.00	1	1,2	-,2
192.00	1	1,2	-,2
193.00	1	1,2	-,2
195.00	1	1,2	-,2
200.00	1	1,2	-,2
201.00	1	1,2	-,2
202.00	1	1,2	-,2
209.00	1	1,2	-,2
210.00	2	1,2	,8
220.00	1	1,2	-,2

Total	30		
-------	----	--	--

Kelincahan

	Observed N	Expected N	Residual
10.41	1	1,1	-,1
11.12	1	1,1	-,1
11.20	1	1,1	-,1
11.25	1	1,1	-,1
11.41	1	1,1	-,1
11.48	1	1,1	-,1
11.59	1	1,1	-,1
11.62	1	1,1	-,1
11.69	1	1,1	-,1
11.75	1	1,1	-,1
11.81	2	1,1	,9
11.84	1	1,1	-,1
11.85	1	1,1	-,1
11.94	1	1,1	-,1
11.97	1	1,1	-,1
12.03	1	1,1	-,1
12.19	1	1,1	-,1
12.23	1	1,1	-,1
12.25	1	1,1	-,1
12.31	1	1,1	-,1
12.45	1	1,1	-,1
12.54	1	1,1	-,1
12.56	1	1,1	-,1
12.63	1	1,1	-,1
12.65	1	1,1	-,1
12.69	2	1,1	,9
12.79	1	1,1	-,1
13.29	1	1,1	-,1
Total	30		

Shooting

	Observed N	Expected N	Residual
30.00	2	2,7	-,7
35.00	3	2,7	,3
40.00	1	2,7	-1,7
45.00	2	2,7	-,7

50.00	6	2,7	3,3
55.00	2	2,7	-,7
65.00	2	2,7	-,7
70.00	3	2,7	,3
75.00	4	2,7	1,3
80.00	3	2,7	,3
95.00	2	2,7	-,7
Total	30		

Dribbling

	Observed N	Expected N	Residual
18.30	1	1,1	-,1
18.59	1	1,1	-,1
18.65	1	1,1	-,1
18.78	1	1,1	-,1
18.86	1	1,1	-,1
18.98	1	1,1	-,1
19.02	1	1,1	-,1
19.14	1	1,1	-,1
19.34	1	1,1	-,1
19.67	1	1,1	-,1
19.78	2	1,1	,9
20.10	1	1,1	-,1
20.19	1	1,1	-,1
20.28	1	1,1	-,1
20.37	1	1,1	-,1
21.20	1	1,1	-,1
21.36	1	1,1	-,1
21.46	1	1,1	-,1
21.57	1	1,1	-,1
21.65	1	1,1	-,1
21.76	2	1,1	,9
21.84	1	1,1	-,1
21.87	1	1,1	-,1
22.12	1	1,1	-,1
22.18	1	1,1	-,1
22.20	1	1,1	-,1
22.56	1	1,1	-,1
22.76	1	1,1	-,1
Total	30		

Test Statistics

	Kekuatan Otot Tungkai	Kelincahan	Shooting	Kemampuan Dribbling
Chi-Square	2.933 ^a	1.733 ^b	6.667 ^c	1.733 ^b
df	25	27	10	27
Asymp. Sig.	,999	,996	,756	,996

a. 26 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1.2.

b. 28 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1.1.

c. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 2.7.

Lampiran 7 Uji Linieritas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Shooting * Kekuatan Otot Tungkai	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
Shooting * Kelincahan	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Shooting * Kekuatan Otot Tungkai

Report

Shooting

Kekuatan Otot Tungkai	Mean	N	Std. Deviation
145.00	40,0000	1	
149.00	45,0000	1	
155.00	50,0000	1	
158.00	35,0000	1	
160.00	55,0000	1	
164.00	70,0000	1	
165.00	50,0000	1	
168.00	52,5000	2	3,53553
170.00	62,5000	2	17,67767
172.00	45,0000	1	
174.00	32,5000	2	3,53553
175.00	50,0000	1	
182.00	65,0000	1	
183.00	65,0000	1	
185.00	50,0000	1	

187.00	30,0000	1	
190.00	35,0000	1	
192.00	80,0000	1	
193.00	75,0000	1	
195.00	75,0000	1	
200.00	80,0000	1	
201.00	75,0000	1	
202.00	95,0000	1	
209.00	95,0000	1	
210.00	70,0000	2	0,00000
220.00	80,0000	1	
Total	59,1667	30	18,61976

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Shooting * Kekuatan Otot Tungkai	Between Groups	(Combined)	9716,667	25	388,667	4,606	,074
		Linearity	4145,774	1	4145,774	49,135	,002
		Deviation from Linearity	5570,893	24	232,121	2,751	,168
	Within Groups		337,500	4	84,375		
Total			10054,167	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Shooting * Kekuatan Otot Tungkai	,642	,412	,983	,966

Shooting * Kelincahan

Report

Shooting

Kelincahan	Mean	N	Std. Deviation
10.41	75,0000	1	
11.12	45,0000	1	

11.20	55,0000	1	
11.25	70,0000	1	
11.41	65,0000	1	
11.48	75,0000	1	
11.59	30,0000	1	
11.62	50,0000	1	
11.69	65,0000	1	
11.75	75,0000	1	
11.81	70,0000	2	0,00000
11.84	55,0000	1	
11.85	50,0000	1	
11.94	80,0000	1	
11.97	80,0000	1	
12.03	50,0000	1	
12.19	30,0000	1	
12.23	95,0000	1	
12.25	80,0000	1	
12.31	50,0000	1	
12.45	75,0000	1	
12.54	45,0000	1	
12.56	95,0000	1	
12.63	35,0000	1	
12.65	50,0000	1	
12.69	37,5000	2	3,53553
12.79	35,0000	1	
13.29	50,0000	1	
Total	59,1667	30	18,61976

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Shooting * Kelincahan	Between Groups	(Combined)	10041,667	27	371,914	59,506	,017
		Linearity	607,264	1	607,264	97,162	,010
		Deviation from Linearity	9434,403	26	362,862	2,158	,171
	Within Groups		12,500	2	6,250		
Total			10054,167	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Shooting * Kelincahan	-,246	,060	,999	,999

MEANS TABLES=VAR00004 BY VAR00001 VAR00002
 /CELLS MEAN COUNT STDDEV
 /STATISTICS LINEARITY.

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Dribbling * Kekuatan Otot Tungkai	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
Kemampuan Dribbling * Kelincahan	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Dribbling * Kekuatan Otot Tungkai

Report

Dribbling

Kekuatan Otot Tungkai	Mean	N	Std. Deviation
145.00	20,1900	1	

149.00	21,8700	1	
155.00	22,5600	1	
158.00	22,1800	1	
160.00	18,3000	1	
164.00	19,0200	1	
165.00	22,2000	1	
168.00	20,7300	2	,89095
170.00	21,6100	2	,21213
172.00	19,6700	1	
174.00	21,7050	2	,07778
175.00	18,8600	1	
182.00	20,2800	1	
183.00	18,7800	1	
185.00	18,5900	1	
187.00	19,7800	1	
190.00	21,5700	1	
192.00	21,2000	1	
193.00	18,6500	1	
195.00	19,1400	1	
200.00	18,9800	1	
201.00	21,8400	1	
202.00	22,7600	1	
209.00	22,1200	1	
210.00	20,0750	2	,41719
220.00	19,3400	1	
Total	20,5373	30	1,39475

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Dribbling * Kekuatan Otot Tungkai	Between Groups	(Combined)	55,395	25	2,216	8,699	,024
		Linearity	1,505	1	1,505	5,908	,072
		Deviation from Linearity	53,890	24	2,245	2,815	,123
	Within Groups		1,019	4	,255		
	Total		56,414	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared

Kemampuan Dribbling * Kekuatan Otot Tungkai	-,163	,027	,991	,982
---	-------	------	------	------

Dribbling * Kelincahan

Report

Dribbling

Kelincahan	Mean	N	Std. Deviation
10.41	18,6500	1	
11.12	19,6700	1	
11.20	20,1000	1	
11.25	20,3700	1	
11.41	20,2800	1	
11.48	21,7600	1	
11.59	19,7800	1	
11.62	18,5900	1	
11.69	18,7800	1	
11.75	19,1400	1	
11.81	19,4000	2	,53740
11.84	18,3000	1	
11.85	18,8600	1	
11.94	18,9800	1	
11.97	19,3400	1	
12.03	21,3600	1	
12.19	21,7600	1	
12.23	22,7600	1	
12.25	21,2000	1	
12.31	22,5600	1	
12.45	21,8400	1	
12.54	21,8700	1	
12.56	22,1200	1	
12.63	21,6500	1	
12.65	21,4600	1	
12.69	20,8800	2	,97581
12.79	22,1800	1	
13.29	22,2000	1	

Total	20,5373	30	1,39475
-------	---------	----	---------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Dribbling *	Between Groups	(Combined)	55,173	27	2,043	3,293	,259
		Linearity	23,157	1	23,157	37,321	,026
		Deviation from Linearity	32,016	26	1,231	1,984	,390
	Within Groups		1,241	2	,621		
	Total		56,414	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kemampuan Dribbling * Kelincahan	,641	,410	,989	,978

Lampiran 8 Uji Hipotesis

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Kekuatan Otot Tungkai	Kelincahan	Shooting
Kekuatan Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	-,258	.642**
	Sig. (2-tailed)		,168	,000
	N	30	30	30
Kelincahan	Pearson Correlation	-,258	1	-,246
	Sig. (2-tailed)	,168		,191
	N	30	30	30
Shooting	Pearson Correlation	.642**	-,246	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,191	
	N	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Kekuatan Otot Tungkai	Kelincahan	Kemampuan Dribbling
Kekuatan Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	-,258	-,163
	Sig. (2-tailed)		,168	,388
	N	30	30	30

Kelincahan	Pearson Correlation	-,258	1	.641**
	Sig. (2-tailed)	,168		,000
	N	30	30	30
Kemampuan Dribbling	Pearson Correlation	-,163	.641**	1
	Sig. (2-tailed)	,388	,000	
	N	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai ^b		Enter

a. Dependent Variable: Shooting

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.647 ^a	,419	,376	14,70674

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4214,385	2	2107,192	9,743	.001 ^b
	Residual	5839,782	27	216,288		
	Total	10054,167	29			

a. Dependent Variable: Shooting

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-16,333	67,243		-,243	,810
	Kekuatan Otot Tungkai	,590	,145	,620	4,084	,000
	Kelincahan	-2,605	4,625	-,086	-,563	,578

a. Dependent Variable: Shooting

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai ^b		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Dribbling

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.641 ^a	,410	,367	1,10983

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,158	2	11,579	9,401	.001 ^b
	Residual	33,256	27	1,232		
	Total	56,414	29			

a. Dependent Variable: Kemampuan Dribbling

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,944	5,074		,580	,567
	Kekuatan Otot Tungkai	,000	,011	,002	,016	,988
	Kelincahan	1,463	,349	,641	4,193	,000

a. Dependent Variable: Kemampuan Dribbling

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Tes Kekuatan Otot Tungkai



Dokumentasi Tes Kelincahan



Dokumentasi Tes Keterampilan *Dribbling*



Dokumentasi Tes Keterampilan *Shooting*

