



SUMBANGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB IKA UNDIP TAHUN 2012

Hendra Agus Setiono ✉ Musyawari Waluyo, Sri sumartiningsih

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2013

Disetujui Juli 2013

Dipublikasikan Agustus 2013

Keywords:

Leg Muscle Strength;

ankle flexibility;

Skills Dribbling the ball

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah : 1) mengetahui besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola, 2) mengetahui besarnya sumbangan kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola, dan 3) mengetahui besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB IKA UNDIP sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, sehingga semua pemain SSB IKA UNDIP dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu keterampilan menggiring bola dan variabel bebasnya adalah kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki. Data diambil melalui teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi dan korelasi sederhana maupun ganda. Hasil analisis data diperoleh hasil: (1) kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil keterampilan menggiring bola, diperoleh nilai $t_{hitung} = -2,719 < -2,074 = t_{tabel}$, dan $sig = 0,013 \geq 5\%$, jadi H_0 ditolak. Ini berarti variabel kekuatan otot tungkai secara statistik memberikan sumbangan signifikan terhadap variabel dependen keterampilan menggiring bola, (2) kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola, diperoleh nilai $t_{hitung} = -2,719 < -2,074 = t_{tabel}$, dan $sig = 0,003 < 5\%$, jadi H_0 ditolak. Ini berarti variabel kelentukan pergelangan kaki secara statistik memberikan sumbangan signifikan terhadap variabel dependen keterampilan menggiring bola, (3) kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola, diperoleh nilai $Adjusted R^2 = 0,587 = 58,7\%$ ini berarti variabel bebas Kekuatan otot tungkai, dan kelentukan pergelangan kaki secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen sebesar 58,7% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Simpulan, kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Saran yang dapat penulis ajukan berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini adalah Untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola, maka perlu memperhatikan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki dengan jalan memberikan latihan kekuatan dan kelentukan secara terprogram.

Abstract

The purpose of this study were: 1) determine the effect of leg muscle strength with dribbling skills, 2) determine the effect of ankle flexibility with dribbling skills, and 3) determine the effect of leg muscle strength and ankle flexibility with dribbling skills. The population in this study is the player SSB UNDIP IKA by 24 people. Sampling technique using total sampling, so that all players SSB IKA UNDIP used as sample. The dependent variable in this study is dribbling skills and independent variables are leg muscle strength and flexibility pergelangna feet. Data retrieved through the test and measurement techniques. The data obtained were analyzed using simple regression and correlation analysis and multiple. The results of data analysis results: (1) no effect on the results of leg muscle strength dribbling skills, acquired $t_{count} = -2.719 < -2.074 = TTable$, and $sig = 0.013 \geq 5\%$, so H_0 is rejected. This means that the variable leg muscle strength were statistically significant effect on the dependent variable dribbling skills, (2) no effect pergelangna foot flexibility with dribbling skills, acquired $t_{count} = -2.719 < -2.074 = TTable$, and $sig = 0.003 < 5\%$, so H_0 is rejected. This means your ankle flexibility variables are statistically significant effect on the dependent variable dribbling skills, (3) no effect of leg muscle strength and ankle flexibility with dribbling skills is the value of $Adjusted R^2 = 0.491 = 58,7\%$ This means that the independent variables of muscle strength leg, and ankle flexibility jointly affect the dependent variable over head lob by 58,7% and the rest is influenced by other variables not included in this study. Conclusions leg muscle strength affects dribbling skills in the game of football, ankle flexibility affects dribbling skills in the game of football, leg muscle strength and ankle flexibility affects dribbling skills in the game of football. Advice to authors proposed based on the findings obtained from this research is to gain dribbling skills, it is necessary to pay attention to leg muscle strength and ankle flexibility by providing strength and flexibility exercises are programmed. The physical condition of the football players will take precedence over technical training programs, tactics and physical well-planned and programmed in order to improve the physical condition of the players as a whole so that the poor can be better and excel in sports Soccer.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229

Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007

Email: hendraaguss@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Keterampilan menggiring bola adalah kemampuan individu setiap pemain bola. Dan setiap pemain sepak bola harus terampil dalam menggiring bola, karena keterampilan menggiring bola sangatlah penting bagi seorang pemain bola profesional. Selain itu untuk membangun serangan yang efektif dan menguasai pertandingan juga dibutuhkan keterampilan menggiring bola. Contohnya pemain terbaik dunia saat ini Cristiano Ronaldo dan Leonel Messi, mereka adalah pemain yang mengandalkan keterampilan menggiring bola untuk melewati lawan – lawannya. Dalam hal menggiring bola. Pendapat dari J.A. Luxbacher (2004 : 48) Keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola, kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam dribble pada situasi satu lawan satu, khususnya sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal yang kritis bagi keberhasilan individu dan tim.

Menggiring bola dengan baik diperlukan latihan secara intensif secara terus menerus. Bentuk latihan menggiring bola menurut Sukatamsi (1988 : 164) yaitu: (1) lari menggiring bola kemudian berputar membalik. (2) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kanan. (3) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kiri. (4) gabungan dari latihan (1), (2), dan (3).

Menggiring bola dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu: (1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Membawa bola dengan cara ini ketika bola membelok dan merubah arah, menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam yaitu bidang persentuhan ujung kaki bagian dalam. Mengenai teknik pelaksanaan dari gerakan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola ini, pada dasarnya sama dengan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Hanya saja letak perbedaan pada bidang perkenaan atau sentuhan yaitu kaki dalam bagian depan,

dengan demikian dapat diuraikan atau dianalisa berikut: (a) Kaki sentuh tidak terlalu diputar kearah luar dan lutut tidak terlalu ditekuk, (b) Badan tidak terlalu diputar kearah kaki yang menyentuh bola, (c) Pandangan kearah bola, dan berganti-ganti kearah kanan maupun kearah kir arah lawan.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam kegunaannya yaitu dapat mencegah merubah arah bola ke kiri dan ke kanan, sehingga dapat lebih mudah melindungi bola bila mana terjadi rampasan atau perebutan bola dari lawan dengan kata lain mudah dalam pengawasan. (2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar pada dasarnya mempunyai persamaan dengan teknik-teknik menggiring yang lainnya. Hanya disini bidang perkenaan dengan bola lebih luas sehingga memudahkan pengaturan gerak bola sesuai kehendak pemain.

Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar yaitu dapat menggerakkan bola dengan terarahke depan dengan baik dan tetap dalam penguasaan, cepat bergerak kedepan karena setiap kaki sejalan dengan sikap untuk berlari dan dapat memberikan bola dengan tiba-tiba, sebab sikap dan posisi tubuh yang sedemikian sehingga selalu siap untuk mengadakan passing. (3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh. Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas, tidak seluas dengan perkenaan menggiring bola dengan kaki bagian yang lain yang banyak digunakan dalam permainan. Karena praktis untuk memperoleh kecepatan dalam permainan atau menggiring bola kedepan secepat mungkin. (4) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah menggiring dengan persentuhan antara bola dengan kaki bagian dalam atau dengan kata lain bahwa membawa bola dengan kaki bagian dalam baik sekali sebab bagian kaki yang menyentuh bola luas daerahnya. Namun

demikian gerakan kedepan sangat lambat akibat posisi kaki tidak berjalan atau searah, dengan gerakan kaki kedepan.

Menganalisa teknik pelaksanaan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah pada umumnya yang dianalisa sikap dan posisi badan yang meliputi kaki tumpu, kaki sentuh dan badan kaki tumpu diletakan di samping bola yang sedang menggelinding kedepan, pada saat kaki tumpu kembali melangkah kedepan kaki sentuh mulai terangkat pada saat kaki tumpu menyentuh tanah langsung bola di sentuh dengan bidang perkenaan kaki bagian dalam. Ujung kaki diputar keluar sehingga bagian kaki yang berhadapan dengan bola. Badan tetap condong kedepan untuk mengimbangi keseimbangan serta mempercepat proses gerakan kedepan.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untu dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan keterampilan menggiring bola.

Menggiring bola seorang pemain harus dapat merubah arah dan melewati lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik karena dukungan fisik yang baik diharapkan seorang pemain atau atlet akan dapat bermain dengan baik pula.

Pemain memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat: meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain dari komponen kondisi fisik, pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, respon atau

tanggapan yang cepat dari organism tubuh kita, apabila sewaktu-waktu respon atau tanggapan sedemikian diperlukan. Selain itu apabila kondisi fisik atlet baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologi ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam menggiring bola. Diantara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Disamping membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai keterampilan menggiring bola diperlukan juga unsur fisik yang berupa kelentukan, kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Kelentukan juga dibutuhkan dalam pergelangan kaki, karena dalam menggiring bola akan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura -kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh. Dalam menggiring bola ini, kelentukan pergelangan kaki tidak berperan penuh, dalam arti tidak harus menggunakan kelentukan maksimal. Setiap pemain dalam menggerakkan pergelangan kakinya pada saat menggiring bola, kelentukan yang dibutuhkan atau sudut yang dibutuhkan pergelangan kaki sesuai dengan keinginan pemain (pemain merasa rileks atau sesuai dengan gayanya).

Keuntungan bagi seorang pemain sepakbola apabila memiliki kelentukan yang baik yaitu: (1) cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik, (2) tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera

pada otot, (3) membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, kekuatan otot tungkai yang baik dari seorang pemain diharapkan akan menunjukkan keterampilan menggiring bolanya, sedangkan kelentukan yang baik dari seorang atlet diharapkan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dan dapat mendukung keterampilannya. Apabila kedua unsur tersebut diterapkan dalam teknik menggiring bola maka akan menghasilkan teknik menggiring bola dengan keterampilan yang tinggi.

Bertitik tolak dari pendapat di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB IKA Undip Tahun 2012”. Adapun alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah: (1) Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. (2) Teknik menggiring bola merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. (3) Komponen-komponen fisik sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian keterampilan menggiring bola diantaranya adalah unsure kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006:102) populasi diartikan sebagai keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB IKA Undip tahun 2012. Dalam penelitian ini semua pemain junior SSB IKA Undip tahun 2012 akan diteliti sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 24 pemain. (Suharsimi Arikunto, 2006:131) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang

dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:134) yaitu untuk sekedar perhatian apabila subyek kurang dari 100 maka dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan total sampling artinya semua pemain SSB IKA Undip. usia 12-17 tahun sebanyak 24 orang. Alasan pengambilan sampel dengan jumlah keseluruhan pemain adalah adanya ketentuan apabila subyeknya lebih dari 100 sampel diambil antara 10%-15% atau 20%-25%, apabila subyeknya kurang dari 100 maka sampelnya diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut (Suharsimi Arikunto, 2006:134). Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan semakin baik (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu kekuatan otot tungkai (x_1), Kelentukan pergelangan kaki (x_2). Variabel Terikat Variabel atau yang sering disebut dengan variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai, kelenentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola. Tes pengukuran kekuatan otot tungkai dengan alat Leg Dynamometer, Tes pengukuran kelentukan pergelangan kaki dengan alat Goniometer, Tes keterampilan menggiring bola dengan alat Kun dan stop watch. Setelah data di dapat kemudian diproses dengan menggunakan program SPSS, kemudian akan di dapat hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumusan hipotesis yang telah diajukan di awal dapat ditarik pembahasan sebagai berikut:

Table 1. Uji determinasi.

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .502 ^a | .252 | .218 | .91916 |

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R^2 = 0,252 = 25,2\%$ ini berarti variabel bebas kekuatan otot mempengaruhi variabel dependen keterampilan menggiring bola sebesar 25,2% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Table 2. Uji determinasi.

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .578 ^e | .335 | .304 | .86672 |

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R^2 = 0,335 = 33,5\%$ ini berarti variabel bebas kelentukan pergelangan kaki mempengaruhi variabel keterampilan menggiring bola sebesar 33,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki secara bersama-sama memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga Semarang: Dahar Prize
- Dwikusworo, E.P. 2010. Tes pengukuran dan evaluasi olahraga. Semarang: Widya karya.
- Sukatamsi, 1988. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta : Tiga Serangkai
- Yusup, U dan Sumaryadi, Y. 1999/2000. Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud.
- Poerwadarminta, 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.