

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGINGIRING DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA MURID  
SDN 1 SEPAKAT  
2018**

**Jusran S**

**(STKIP Paris Barantai Kotabaru)**

**[Jusrankaka04@gmail.com](mailto:Jusrankaka04@gmail.com)**

**Sitti Maifa**

**(STKIP Paris Barantai Kotabaru)**

***Abstract***

This research is descriptive research type. This study aims to determine: (1) whether there is a contribution of leg muscle strength to the ability to lead to the game football students SDN 1 Sepakat. (2) is there any contribution of agility to the ability to lead to student soccer game SDN 1 Sepakat. (3) whether there is contribution of leg muscle strength and to ability to lead to student soccer game SDN 1 Sepakat.

The population is a student of SDN 1 Sepakat. The sample used is SDN 1 Sepakat male students as many as 30 people. The technique of determining the sample is by random selection by drawing method (Simple Random Sampling). Data analysis technique used is descriptive analysis and inferential analysis through SPSS 20 program at significant level  $\alpha$  0,05.

The results showed that; (1) there is a contribution of leg muscle strength to the ability to lead to the soccer game SDN 1 Sepakat students, by 26.5%, (2) there is agility contribution to the ability to lead to soccer game SDN 1 Sepakat, 45.0%, (3) there was a contribution of leg muscle strength and to the ability to lead to SDN 1 Sepakat pupil soccer game, 47.6% with F: 12.239 and sig (p) = 0,000.

Keywords: leg muscle strength, agility, and dribbling

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepak bola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek.

Menurut Eric c. Batty, (2007 dalam Wahyudin 2011:17) mengatakan bahwa

“Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya”.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna memperoleh peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola dan sebagainya.

Permainan Sepakbola sangat digemari murid di SD Negeri 1 Sepakat khususnya murid putra, kegemaran tersebut tidak di barengi oleh prestasi dalam olahraga sepakbola tersebut, karena dalam hal prestasi murid SD Negeri 1 Sepakat. Mentewe dalam olahraga sepakbola sangat minim, kenapa dikatakan sangat minim? karena dalam setiap pertandingan yang di ikuti oleh murid SD Negeri 1 Sepakat hanya mampu lolos dari babak penyisihan.

Menyimak dari uraian tersebut di atas, diduga ada faktor yang mendasar yang menjadi penghambat tercapainya prestasi tersebut, salah satu yang diduga sangat dominan sebagai penghambat adalah aspek teknik itu sendiri. Aspek tersebut adalah teknik menggiring bola, menahan bola dan menendang bola pada dasarnya masih terbagi beberapa bagian lagi diantaranya adalah menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi murid SD Negeri 1 Sepakat masih kurang maksimal, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola menjadi indikasi kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola pada murid tersebut. Hal inilah yang

melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul : “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring dalam permainan Sepakbola Pada Murid SDN I Sepakat“.

## **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin sehingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan sepakbola diikat oleh berbagai peraturan yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis sebagai wasit pembantu. Segala peraturan dan kebijakan dipegang oleh organisasi sepakbola tersebut dimana untuk tingkat internasional disebut FIFA (Federation International Football Association), Sedangkan untuk di Negara kita bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Lapangan permainan sepakbola empat persegi panjang, panjangnya tidak lebih dari 120 meter dan tidak kurang dari 50 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter, dan tidak kurang dari 45 meter. Untuk pertandingan Internasional panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebar tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri tidak lebih dari 11 orang pemain, seorang diantaranya adalah Penjaga Gawang.

Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah. Meskipun demikian, bagian tubuh lainnya juga memiliki peranan. Oleh karena anggota gerak badan bagian bawah cukup dominan, maka dibutuhkan penguasaan teknik-teknik atau strategi permainan, salah satu bagian yang terpenting dan sulit dipelajari

dalam permainan sepakbola adalah teknik bermain sepakbola, teknik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, sebab didalamnya terkandung beberapa hal yang pokok tentang sepakbola. Salah satu unsur yang paling penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menggiring bola.

## **2. Kemampuan Menggiring bola**

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepakbola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kelentukan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ketanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sarumpaet, dkk (1992:62) bahwa: “Menggiring bola dapat diartikan seni mengamankan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berlari”.

## **3. Kekuatan Otot Tungkai**

kekuatan otot tungkai adalah kemampuan yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban atau tahanan. Jadi kekuatan otot tungkai merupakan sejumlah daya tegang otot tungkai yang dipergunakan dalam kontraksi maksimum pada suatu aktivitas yang berat.

Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam kemampuan *passing*. *Passing* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, paha. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan koordinasi mata-kaki pada tubuh saat akan melaksanakan *passing*, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan *passing*.

Tungkai juga memberikan koordinasi mata-kaki pada tubuh saat melakukan *passing* dalam permainan sepak bola, sehingga dengan adanya koordinasi mata-kaki

tersebut dapat membantu seorang pemain dalam pelaksanaan *passing*, sehingga kemungkinan bola mampu kita kontrol dikuasi dan di *passing*.

Tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi : pangkal paha sampai lutut , sedangkan tungkai bawah terbagi atas lutut sampai dengan kaki. Tulang tungkai atau tulang anggota gerak bawah terdiri dari : 1). Tulang pangkal paha, 2). Tulang paha, 3). Tulang kering, 4). Tulang betis, 5). Tulang tempurung lutut, 6). Tulang pangkal kaki, 7). Tulang telapak kaki, dan 8). Tulang tuas jari kaki

#### **4. Kelincahan**

Dalam semua aktifitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting. Menurut Soekarman (1987:71), mengungkapkan bahwa : “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam tinggi”. Pendapat lain dikemukakan oleh Muhammad Sajoto (1988:55), yang menyatakan : “kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Seperti halnya kecepatan, unsur kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan. kelincahan sebagai kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya seiring dengan pengertian di atas bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pada saat menggiring bola.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **1. Variabel Penelitian**

Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas yaitu:
  1. Kekuatan otot tungkai ( $X_1$ )

2. Kelincahan ( $X_2$ )

b. Variabel terikat yaitu:

1. kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola (Y)

**2. Populasi dan sampel**

a. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yang berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi. Jumlah keseluruhan murid putra di SDN 1 Sepakat adalah 60 murid.

b. Sampel

Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan dengan teknik “Simple Radom Sampling” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid putra SDN 1 Sepakat

**3. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel terikat yang terlibat. Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : data kekuatan otot tungkai menggunakan tes pengukuran Half Squat Jump, dan tes kelincahan menggunakan tes pengukuran (*shuttle run*) dan tes kemampuan menggiring bola

**4. Teknik Analisis data**

Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis deskriptif

Rangkuman data kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1. : Deskriptif kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat

	Kekuatan otot tungkai	Kelincahan	Kemampuan <i>menggiring</i>
Jumlah sampel	30	30	30
Maksimum	27.00	14.25	26.91
Minimum	12.00	11.09	17.45
Rata-rata	20.96	12.45	22.91
Standar deviasi	3.952	0.950	2.443

#### 2. Uji Normalitas Data

Hasil uji Kolmogorov-smirnov Test yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat berikut :

Tabel 4.2. Rangkuman kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat

Nilai Statistik	Kekuatan otot tungkai	Kelincahan	Kemampuan <i>menggiring</i>
N	30	30	30
Absolute	0,136	0,122	0,135
Positif	0,63	0,122	0,104
Negatif	-0,136	-0,104	-0,135
KS-Z	0,747	0,667	0,738
As.Sig	0,631	0,765	0,647

### 3. Analisis Korelasi

Analisis korelasi tidak lain adalah menemukan nilai koefisien korelasi melalui perhitungan terhadap data empiris yang diperoleh dilapangan dari hasil tes dan pengukuran terhadap variabel kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *menggiring* bola murid SDN 1 Sepakat

Untuk perhitungan nilai koefisien korelasi digunakan statistik parametrik, yaitu korelasi product moment dari pearson (r). Adapun hasil analisisnya sebagai berikut:

#### a. Analisis korelasi sederhana kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *menggiring* permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

Tabel 4.3. Rangkuman murid murid SDN 1 Sepakat hasil analisis korelasi kekuatan otot tungkai, kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

Variabel	R	R Square	P	Katagori
Kekuatan otot tungkai (X <sub>1</sub> ) dengan Kemampuan <i>menggiring</i> (Y)	0,515	0,265	0,004	Sedang

Berdasarkan tabel 4.3. diatas terlihat bahwa hasil perhitungan nilai koefisien korelasi menggunakan uji Pearson diperoleh nilai  $r = 0,515$  dapat diartikan bahwa ada kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *menggiring* murid SDN 1 Sepakat sebesar 0,265 atau 26,5 %.

#### b. Analisis korelasi sederhana kelincahan dengan kemampuan *menggiring* permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

Tabel 4.4. Rangkuman murid murid SDN 1 Sepakat hasil analisis korelasi antara kecepatan dengan kemampuan *menggiring* murid SDN 8 kampung Baru.

Variabel	R	R Square	P	Katagori
Kelincahan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan <i>menggiring</i> (Y)	0,671	0,450	0,000	Sedang

Berdasarkan tabel 4.4. diatas terlihat bahwa hasil perhitungan nilai koefisien korelasi menggunakan uji korelasi diperoleh nilai  $r = 0,671$  dapat diartikan bahwa kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan *menggiring* murid SDN 8 kampung Baru sebesar 0,450 atau 45,0 %.

#### 4. Analisis Regresi

##### **Analisis regresi kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *menggiring* permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat .**

Analisis regresi dimaksudkan untuk mengetahui korelasi ganda antara kelincahan, kecepatan dan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat dilakukan melalui analisis regresi pada tingkat signifikansi 5%. Adapun hasil perhitungan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan rangkuman murid SDN 1 Sepakat hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4.5. pada murid SDN 1 Sepakat berikut:

Tabel 4.5. Rangkuman murid SDN 1 Sepakat hasil analisis korelasi ganda antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan *menggirng* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P	Katagori
Kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), Kelincahan ( $X_2$ ), dengan Kemampuan <i>menggirng</i> (Y)	0,690	0,476	12,239	0,000	Sedang

Berdasarkan tabel 4.5. di atas terlihat bahwa hasil analisis koefisien korelasi ganda menggunakan analisis regresi, diperoleh nilai  $R = 0,690$ , dan  $R^2 = 0,474$  berarti kontribusi kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat. termasuk katagori kontribusi yang sedang dengan nilai 47,6%.

## **B. Pembahasan**

Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis pertama: Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola Murid SDN 1 Sepakat. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kelincahan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kekuatan otot tungkai mendukung kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola. Seorang murid yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan kemampuan *menggiring* dengan baik pada permainan sepakbola, ini sejalan dengan pengertian kekuatan yaitu Kekuatan adalah penggerak setiap legiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima beban pada waktu tertentu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1996:9), bahwa kukuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kebutuhan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, seperti pada cabang olahraga tenis meja berbeda dengan cabang olahraga bulu tangkis, sepak bola, permainan bola voli, dan lain sebagainya. Kenyataan ini menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus sesuai dengan

cabang olahraga yang dikehendaki. Kemudian lebih lanjut Fox, dkk (1988:158), menguraikan arti dari kekuatan otot, sebagai berikut : “*Muscular strength my be defined as the force or tension a muscle, mora correctly, a muscle group can exert against a resistance in one maximal effect*”.

Pendapat diatas dapat diartikan secara bebas, bahwa kekuatan otot yang didefinisikan sebagai force atau ketegangan suatu yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu usaha yang maksimal.

Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam kemampuan *menggiring*. *Menggiring* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, paha. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan *menggiring*, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan *menggiring*. Dari penryataan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai peranan penting dalam kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola.

2. Hasil uji hipotesis kedua: Ada kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola Murid SDN 1 Sepakat. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kelincahan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kelincahan mendukung kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola. Seorang murid yang memiliki kelincahan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan kemampuan *menggiring* dengan baik pada permainan sepakbola, ini sejalan dengan pengertian kelincahan yaitu kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (M. Sajoto, 1988:17). Sedang menurut Moeloek Dangsina (1984:8) menggunakan istilah ketangkasan, yang mengandung pengertian sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari kedua

pendapat tersebut juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Dimana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor : kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. (Moeloek Dangsina, 1984:9).

Kelincahan memiliki peranan penting dalam kemampuan *menggiring*. *Menggiring* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, paha. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan *menggiring*, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan *menggiring*. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan mempunyai peranan penting dalam kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola.

3. Hasil uji hipotesis ketiga: Ada kontribusi yang signifikan koontribusi kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat . Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kekuatan otot tungkai dan kelincahan mendukung kemampuan *menggiring*. Seorang murid yang memiliki koordinasi antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang baik akan mampu melakukan kemampuan *menggiring* dengan baik pula. Dalam hal ini, koordinasi perpaduan kekuatan otot tungkai dan kelncahan akan memberikan kontribusi yang berarti dalam kemampuan *menggiring* yang baik karena kekuatan otot tungkai dan kelncahan berkordinasi dengan baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan *menggiring* dengan baik,

maka perpaduan kekuatan otot tungkai dan kelincuhan sangat memegang peranan penting dalam kemampuan *menggiring*.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincuhan adalah kemampuan dari seorang untuk merubah posisi dan arah sesuai yang dihadapi. Jadi kelincuhan merupakan kombinasi dari kelentukan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular.

Kekuatan adalah penggerak setiap legiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima beban pada waktu tertentu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1996:9), bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kebutuhan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, seperti pada cabang olahraga tenis meja berbeda dengan cabang olahraga bulu tangkis, sepak bola, permainan bola voli, dan lain sebagainya. Kenyataan ini menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang dikehendaki. Kemudian lebih lanjut Fox, dkk (1988:158), menguraikan arti dari kekuatan otot, sebagai berikut : “*Muscular strength may be defined as the force or tension a muscle, more correctly, a muscle group can exert against a resistance in one maximal effect*”.

Pendapat diatas dapat diartikan secara bebas, bahwa kekuatan otot yang didefinisikan sebagai force atau ketegangan suatu yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu usaha yang maksimal. Sedangkan

Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam kemampuan *menggiring*. *Menggiring* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, paha. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan *menggiring*. Sedangkan kelincuhan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kelincuhan mendukung kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola. Seorang murid yang memiliki kelincuhan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan kemampuan *menggiring* dengan baik

pada permainan sepakbola, ini sejalan dengan pengertian kelincahan yaitu kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (M. Sajoto, 1988:17). Sedang menurut Moeloek Dangsina (1984:8) menggunakan istilah ketangkasan, yang mengandung pengertian sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari kedua pendapat tersebut juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Dimana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor : kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. (Moeloek Dangsina, 1984:9).

Dari penjabaran di atas maka dapat di simpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan memiliki peranan penting dalam kemampuan *menggiring*. *Menggiring* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, paha. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan *menggiring*, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan *menggiring* permainan sepakbola.. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar ini dapat membantu seorang pemain dalam pelaksanaan *menggiring*.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat
2. Ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

3. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring* pada permainan sepakbola murid SDN 1 Sepakat

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru penjasorkes, pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola di dalam menyusun program pembelajaran maupun latihan ekstrakurikuler, untuk mengarah pada pembinaan usia dini, sebaiknya perlu memperhatikan sinergisitas komponen fisik, yaitu kekuatan tungkai dan koordinasi mata-kaki sebagai upaya peningkatan kemampuan *menggiring* pada cabang olahraga sepakbola.
2. Kemampuan *menggiring* sebagai salah satu opsi variabel dalam penelitian dengan pertimbangan pendekatan karakteristik anak sekolah perlu di informasikan secara meluas kepada guru pendidikan jasmani agar terjadi kesepahaman dalam pemberian materi sajian dan latihan-latihan terutama pada cabang olahraga sepakbola.
3. Kepada rekan-rekan peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan ada variabel lain yang juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Eric C. Batty. 1982. *Sepakbola Pembinaan Teknik dan Kondisi*. Jakarta : PT Gramedia (Agus Setiadi).
- Fox, EL.Dkk., 1988. *The Psycological Basic Of Physical Education Athletics*. New York, Sounders Collage Publishing.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Halim, Ihsan Nur. 2011. *Tes dan Kesegaran Jasmani*, Makassar : Universitas Negeri Makassar
- Halim. Ny. H.Nur Ihsan. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung : Erlangga
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung : Erlangga
- Nurhasan, M.Pd,Drs. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga, Diknas, Jakarta.
- Roji, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Jakarta : Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: CV.Afabeta Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabeta
- Wahyudin. 2011, Kontribusi kecepatan, kelentukan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola murid sekolah menengah analis kimia makassar. Dalam jurnal Ilara [Online], Vol 11 (16). Tersedia :  
<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-wahyudin-344-1-3.wahyu-c.pdf>. [2 Juli 2011]