

eISSN 2723-4134

# EduSport | Educativ Sportive

Volume 01 Nomor 02 Tahun 2020



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**DAFTAR ISI  
EDUCATIVE SPORTIVE  
VOLUME 01 NOMOR 02 TAHUN 2020**

<b>No</b>	<b>Judul – Penulis</b>	<b>Hal</b>
1	Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak – Rudi Kurniawan	29-36
2	Level kebugaran jasmani siswa kelas lima SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan – Agung Pratama Febrianto	37-42
3	Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap smash open spike klub bola voli penjas universitas dehasen bengkulu – Muhammad Abdul Syukur	43-46
4	Hubungan antara daya ledak otot dengan akurasi passing menggunakan kaki dalam pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 03 Lebong Sakti – Ari Prinando Putra	47-51
5	Meningkatkan hasil belajar teknik passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui metode permainan berpasangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah – Ayatullah Akabr	52-55

## Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

**K. Rudi**

**Affiliation:**

Universitas Islam Riau

**Corresponding Author:**

Rudi47@student.uir.ac.id



**Abstrak**

The purpose of this study was to determine the contribution of agility and speed to dribbling skills in the players of the Langsung Permai Club FC Siak Regency. The type of this research is multiple correlation. The sample in this study amounted to 18 people. The research instrument used was an agility test with a shuttle run and a speed test and a dribbling skill test. The data analysis technique used is to calculate the level of multiple correlation values. Based on the results of the above analysis it can be concluded that (1) There is a contribution of agility to the skills of dribbling the players of the Langsung Permai Club FC Siak Regency with a value of  $r_{count} = 0.541$  or 29.27%, (2) There is a contribution of speed to the skills of dribbling the players of the Langsung Permai Club FC Siak Regency with a value of  $r_{count} = 0.737$  or 54.32%, (3) There is a contribution of agility and speed to the dribbling skills of the players of the Langsung Permai Club FC Siak Regency with a value of  $r_{hitung} = 0.770$  or 59.29%.

**Keyword:** Ball driving, aqgility, speed

### Pendahuluan

Olahraga adalah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Peningkatan taraf hidup, kesenjangan sosial serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Semua tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya. Olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik saja dalam pelaksanaan didukung oleh aspek-aspek lain yang terintegrasi secara seimbang dan saling mendukung kegiatan jasmani yang dilakukan dalam olahraga adalah aktifitas fisik yang unik.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagaimana yang tertuang dalam (Undang-Undang, 2005) UU R.I Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 20 Ayat 3, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu pembinaan olahraga prestasi adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu dari cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap atlet sepakbola harus

memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan agar mencapai hasil yang maksimal. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan suatu proses yang panjang, agar seorang atlet sepakbola memiliki keterampilan dalam menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola maka atlet tersebut harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sedini mungkin. Diharapkan dengan adanya proses tersebut maka atlet sepakbola yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik yang penting dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola. menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola menggunakan bagian kaki agar terus bergulir di atas tanah. Faktor yang mendukung keterampilan menggiring bola adalah kelincahan seorang pemain yang maksimal, dengan kelincahan pemain dapat dengan mudah mengecoh lawan yang hendak merebut bola yang digiring. Unsur fisik lainnya yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola seperti kelincahan, selain itu koordinasi gerak yang baik juga dapat membuat gerakan menggiring bola menjadi lebih dinamis.

Hasil menggiring bola juga dipengaruhi oleh kecepatan, dengan kecepatan yang maksimal pemain dapat menggiring bola dengan cepat meninggalkan lawan yang terkecoh. Selain itu faktor kelentukan juga berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola, karena kelentukan yang baik akan memudahkan pemain dalam meliuk, menerapkan taktik mengecoh sehingga bola yang hendak direbut dapat terus dikuasai dan digiring.

Sewaktu seorang menggiring bola faktor pendukung yang paling penting adalah kelincahan dan kecepatan, dimana kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat, dan kecepatan akan meningkatkan keterampilan teknik dalam menggiring bola. Agar bola yang digiring tidak mudah untuk direbut lawan maka pemain harus memiliki kelincahan dan kecepatan yang maksimal, sehingga dapat dengan mudah mengarahkan bola yang digiring sambil bergerak dengan cepat mengecoh lawan yang hendak merebut bola.

Menurut (Mylsidayu, 2015) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan efisien.

Menurut (Adil, 2011) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut (Warti, 2016) Kelincahan dan kecepatan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola. Kelincahan pemain perlu ditingkatkan

terutama dalam melakukan teknik dasar menggiring bola sangat dibutuhkan dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, apabila menggiring bola tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki bagian atas dan kaki bagian luar. Di samping itu, dengan Kelincahan yang baik dalam melakukan menggiring bola dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan yang lincah.

Kemudian menurut (Huda, 2019) Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan dengan baik, diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, diduga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain, sehingga ide permainan sepakbola tidak dapat terlaksana.

Menurut (Ramodana & Masrun, 2019) kondisi kelincahan memiliki peranan yang penting terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Beberapa tujuan dari teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah untuk mengatur serangan, melewati lawan, dan lain sebagainya. Jika seorang pemain tidak dapat melakukan gerakan *dribbled* dengan lincah, maka lawan dengan mudah untuk melakukan gangguan dan merebut bola dari penguasaan. Begitu juga dengan strategi menerobos pertahanan lawan, jika pemain tidak dapat bergerak dengan gesit (lincah) pada saat menggiring bola maka pertahanan lawan sukar untuk dilewati.

Menurut (Hasanuddin & Hasruddin, 2018) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh.

Kemudian menurut (Irawadi, 2011) Kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Selanjutnya hal senada dikemukakan oleh Bomp dalam (Irawadi, 2011) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk

menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya: Seorang pelari *sprint* akan unggul dari lawannya kalau ia punya kecepatan yang tinggi. Pemain sepakbola akan bisa melewati mendahului lawannya dalam mengejar atau menguasai bola jika ia memiliki kecepatan. Seorang petenis akan mampu mengembalikan (memukul) bola cepat dan jauh yang dipukul oleh lawannya, jika ia mampu bergerak dengan cepat untuk mengatur posisi pukulan. Begitu juga seorang pesilat atau petinju akan mampu melakukan serangan jika ia punya kecepatan, dan sebaliknya ia akan mampu mengelak dari serangan lawan jika ia punya kecepatan untuk bereaksi.

Di dalam (Syafurudin, 2011) Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan basil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak terlihat bahwa bola yang digiring tidak dapat dikontrol dengan baik oleh kaki pemain. Hal tersebut disebabkan oleh kelincuhan dan kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan. Selain itu kelentukan dan koordinasi gerak pemain masih belum maksimal, pemain agak kaku dalam menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Kurang maksimalnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mencoba mengajukan suatu penelitian "Kontribusi Kelincuhan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak".an dengan judul

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak yang berjumlah 18 orang. Kemudian (Arikunto, 2006) menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincuhan dengan shuttle run, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter dan tes keterampilan menggiring bola. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat hubungan dengan menggunakan rumus korelasi ganda.

## Hasil Penelitian

### 1. Kelincuhan (X1) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes kelincuhan terhadap pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak. Diperoleh kelincuhan terendah yang dicapai pemain adalah 27.48 dan kelincuhan tertinggi adalah 22.35, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai mean atau rata-rata = 25.06; (2) simpangan baku = 1.32; (3) median = 25.14.

Sebaran skor kelincuhan pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 1.00 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 22.35-23.34 terdapat 1 orang atau 5.56%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 23.35-24.34 terdapat 5 orang atau 27.78%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 24.35-25.34 terdapat 5 orang atau 27.78%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 25.35-26.34 terdapat 5 orang atau 27.78%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 26.35-27.34 terdapat 1 orang atau 5.56%, pada kelas

*interval* keenam pada rentang 27.35-28.34 terdapat 1 orang atau 5.56%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22.35	- 23.34	1	5.56%
2	23.35	- 24.34	5	27.78%
3	24.35	- 25.34	5	27.78%
4	25.35	- 26.34	5	27.78%
5	26.35	- 27.34	1	5.56%
6	27.35	- 28.34	1	5.56%
Jumlah			18	100%

### 2. Kecepatan ( $X_2$ ) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Pengukuran terhadap kecepatan, diperoleh kecepatan terendah yang dicapai adalah 5.66 dan kecepatan maksimal adalah 4.07 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) nilai mean atau nilai rata-rata = 5.16; (2) simpangan baku = 0.42; (3) median = 5.19, (4) modus = 5.12.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah

0.31 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 4.07-4.37 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 4.38-4.68 tidak ada, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 4.69-4.99 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 5.00-5.30 terdapat 8 orang atau 44.44%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 5.31-5.61 terdapat 4 orang atau 22.22%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 5.62-5.92 terdapat 2 orang atau 11.11%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_2$ ) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4.07	- 4.37	2	11.11%
2	4.38	- 4.68	0	0.00%
3	4.69	- 4.99	2	11.11%
4	5.00	- 5.30	8	44.44%
5	5.31	- 5.61	4	22.22%
6	5.62	- 5.92	2	11.11%
Jumlah			18	100%

### 3. Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 13.80 dan waktu tercepat adalah 10.30. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai

mean atau nilai rata-rata = 12.33; (2) simpangan baku = 0.82; (3) median = 12.22.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 0.68 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 10.30-10.97 terdapat 1 orang atau 5.56%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 10.98-11.65 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas

*interval* ketiga pada rentang 11.66-12.33 terdapat 7 orang atau 38.89%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 12.34-13.01 terdapat 5 orang atau 27.78%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 13.02-13.69 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 13.70-14.37 terdapat 1 orang atau 5.56%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10.30 - 10.97	1	5.56%
2	10.98 - 11.65	2	11.11%
3	11.66 - 12.33	7	38.89%
4	12.34 - 13.01	5	27.78%
5	13.02 - 13.69	2	11.11%
6	13.70 - 14.37	1	5.56%
Jumlah		18	100%

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kelincahan dan  $X_2$  adalah kecepatan dan yang menjadi variabel  $Y$  adalah keterampilan menggiring bola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak.

1. Nilai Korelasi  $X_1$  ke  $Y$  (Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak didapat nilai  $r_{hitung} = 0,541 > r_{tabel} = 0,468$  dengan nilai kontribusi sebesar 29,27%.

2. Nilai Korelasi  $X_2$  ke  $Y$  (Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak didapat nilai  $r_{hitung} = 0,737 > r_{tabel} = 0,468$  dengan nilai kontribusi sebesar 54,32%.

3. Nilai Korelasi  $X_1$  dan  $X_2$  Ke  $Y$  (Kelincahan dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan kecepatan keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak secara simultan adalah 0,770. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapat  $r_{hitung} = 0,770$ . Pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0,468$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,770 > 0,468$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  ke variabel  $Y$  atau ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisa data di atas dapat diketahui bahwa :

1. Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola, ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap menggiring bola pada pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak. kelincahan yang bagus akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan waktu terhadap bola yang sedang digiring.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap hasil mengiring bola sebesar 29.27%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kelincahan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Iman (2008:15) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak.

2. Terdapat Kontribusi Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Kemudian hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain menggiring bola, ketika pemain bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki. Sehingga kecepatan yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya sebesar 54.32%, semakin baik kecepatan pemain, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya.

Kemudian relevan dengan hasil penelitian (Imran, 2018) bahwa Ada kontribusi yang signifikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola siswa MTs Negeri 1 Kotabaru kontribusinya sebesar 59,6%.

3. Terdapat Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh seorang pemain bola akan menghasilkan keterampilan yang baik disaat menggiring bola, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa besar nilai kontribusi dari kelincahan dan kecepatan seseorang sewaktu menggiring bola ada sebesar 59.29%.

Selain faktor kelincahan dan kecepatan terdapat faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain menggiring bola seperti tingkat penguasaan teknik dan koordinasi gerak pemain yang bagus juga mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola diperkirakan sebesar 40,71%.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sadiqul (2016:24) bahwa kelincahan dan kecepatan reaksi kaki memberi sumbangan sebesar 98.01% ( $0.992 \times 100\%$ ) terhadap kemampuan menggiring bola. Ini menunjukkan bahwa 98.01% variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepakbola pada pemain Klub Himadirga Penjaskesrek FKIP Unsyiah dapat dijelaskan oleh kelincahan dan kecepatan reaksi kaki, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 1.99% yang diperoleh dari penjumlahan  $98.01 + 1.99 = 100\%$ .

### Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak dengan nilai  $r_{hitung} = 0,541$  atau 29,27%.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak dengan nilai  $r_{hitung} = 0,737$  atau 54,32%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak dengan nilai  $r_{hitung} = 0,770$  atau 59,29%.

### Daftar Pustaka

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM.



- 
- Jurnal ILARA*, 2(1), 70–77.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Huda, A. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot. Jurnal Patriot*, 2(3), 452–459.
- Imran, M. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP Press.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfa Beta.
- Ramodana, I., & Masrun, M. (2019). Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Rambatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 83–88.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press.
- Undang-Undang. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3*. Republik Indonesia.
- Warti, Y. (2016). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Sport Science*, 2(31), 45–55.
-

---

## Level kesegaran jasmani siswa kelas lima SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan

---

A. P. Febrianto<sup>1,a)</sup>

**Affiliation:**

1. Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

a. agungpf@gmail.com

**Abstract**

*The physical fitness of students is influenced by the daily activities of students both within and outside the school. The physical fitness of students can affect the patterns of student sports activities at school. This study aims to determine the level of physical fitness of grade V SD Negeri 1 and 41 in South Kaur. The method used in this research is descriptive quantitative research method. The population in this study were students of class V SD Negeri 1 and 41 in South Kaur. While the sample in this study were 44 students consisting of 26 female students and 18 male students. The instruments in this study were Indonesian physical fitness tests and Arsil's theory (2010). The results of this study found that the physical fitness level of the fifth-grade students of SD Negeri 1 and 41 in South Kaur was in the poor category because it had the highest percentage, namely 70%.*



**Keyword:** *Physical fitness, fifth grade students of SD Negeri 1 and 41*

---

## **Pendahuluan**

Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani, sehingga adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarah pada perkembangan seluruh aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani, sehingga pendidikan jasmani menjadi salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, guna memperoleh pengalaman belajar serta diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kamiso (1991:58). Jadi seorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti serta tubuh tetap sehat ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Bagi seorang pelajar khususnya siswa sekolah dasar kesegaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya, kualitas fisik yang tinggi mendukung siswa menjadi lebih produktif dalam kehidupannya, oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah merupakan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam bentuk latihan- latihan kesegaran jasmani, bentuk latihan aktivitas jasmani harus mempunyai manfaat yang banyak khususnya untuk peningkatan kesegaran jasmani, seperti (a) memperkuat sendi, (b) meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, (c) memperkuat otot tubuh, (d) memperkuat tekanan darah, (e)

mengurangi lemak tubuh, (f) memperbaiki bentuk tubuh, (g) mengurangi kadar gula, (h) mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, (i) dapat memperkuat pertukaran gas. (Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi 1992:2).

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah, maka biasanya pihak sekolah mengadakan kegiatan yang bisa mengembangkan bakat siswa dan yang dilakukan diluar jam sekolah, yaitu ekstrakurikuler, adapun itu ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 golongan: non olahraga dan olahraga, namun ekstrakurikuler olahraga biasanya paling diminati siswa, salah satunya dengan aktivitas jasmani, ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh pihak sekolah diselenggarakan dengan frekuensi satu minggu sekali dengan lama 40x2 jam perminggu, secara fisiologi dirasa sangat kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak.

Berdasarkan dari pengamatan di lapangan di Sekolah Dasar Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan, peneliti tertarik untuk mencari tahu tingkat kesegaran jasmani anak, dan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan dengan minat dan dorongan dari peneliti sendiri. Oleh karena itu peneliti bermaksud ingin mencari tahu dan menganalisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan waktu pelajaran penjas berlangsung, kegiatan dipusatkan di halaman SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan khususnya dalam pelaksanaan. Penentuan lokasi ini

diharapkan memberi kemudahan khususnya menyangkut pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan anak didik sebagai subjek penelitian atau menyangkut personil yang akan membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), penelitian deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Menurut Nawawi (1991: 63), penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan

masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Metode yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Dalam data penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan.

### Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah hasil tes kebugaran jasmani. Subjek penelitian ini adalah Siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan. Dari tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 1 dan SD Negeri 41 Kaur Selatan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut di konversikan kedalam tabel nilai dan tabel norma TKJI usia 10-12 Tahun yang terdiri atas 5 butir tes dan 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Setelah melakukan tes maka diperoleh data hasil test kebugaran jasmani Indonesia, sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	6	66,7
10-13	Kurang (K)	3	33,3
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		9	100

Dari tabel 1 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra kelas V SD Negeri 24 Bengkulu Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 65% yang memiliki kebugaran jasmani sedang, 3 siswa dengan persentase 35% memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali

Tabel 2 Hasil Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik sekali (bs)	0	0
18-21	Baik (b)	0	0
14-17	Sedang (s)	6	40
10-13	Kurang (k)	9	60
5-9	Kurang sekali (ks)	0	0
Jumlah		15	100

Dari tabel 3 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 40% yang memiliki kebugaran jasmani sedang, 9 siswa dengan persentase 60% memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.

Tabel 4.1 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentas
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	BAIK (B)	0	0
14-17	SEDANG (S)	12	50
10-13	Kurang (K)	12	50
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
		24	10

Dari tabel. 3 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 12 siswa dengan persentase 50% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 4 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas interval	Kategori	frekuensi	persentase
22-25	Baik sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (C)	2	22,2
10-13	Kurang (k)	7	77,8
5-9	Kurang sekali (Ks)	0	0
jumlah		9	100

Dari tabel 4 tersebut terlihat hasil TKJI siswa Putra kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 2 siswa dengan persentase 22,2% yang memiliki kesegaran

jasmani sedang, 7 siswa dengan persentase 77,8% yang memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 5 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	4	36,4
10-13	Kurang (K)	7	63,6
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		11	100

Dari tabel 5 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putri kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 4 siswa dengan persentase 36,4% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 7 siswa dengan persentase 63,6% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 6 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	6	30
10-13	Kurang (K)	14	70
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel 4.6 tersebut terlihat hasil TKJI Siswa Putra dan Putri kelas V SD Negeri Kaur Selatan Bahwa Tidak ada Siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 30% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 14 siswa dengan persentase 70% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan dan SD Negeri 41 Kaur Selatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan sebanyak 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani sedang dan sebanyak 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan sebanyak 6 siswa dengan persentase 30% memiliki kesegaran jasmani sedang dan sebanyak 14 siswa dengan

persentase 70% memiliki kesegaran jasmani kurang. Hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) Aktifitas Fisik. Aktifitas fisik merupakan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan majunya teknologi sehingga memudahkan siswa dalam melakukan banyak hal sehingga siswa kurang bergerak. (2) Faktor Kurikulum. Alokasi waktu pelajaran jasmani hanya 2 jam pelajaran (2x40 menit) dalam seminggu, secara teori tidak akan mampu meningkatkan jasmani siswa sehingga kesegaran jasmani siswa tidak mengalami perubahan yang berarti.

Oleh karena itu maka perlu dikembangkan berbagai kegiatan olahraga di sekolah seperti senam kesegaran jasmani dari yang tidak pernah diadakan menjadi diadakan tiga kali perminggu dan ditunjang dengan kegiatan di luar kelas. Latihan fisik yang dilakukan seseorang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Dengan latihan yang teratur dan kontinyu, akan terjadi adaptasi- adaptasi yang baik oleh badan terhadap situasi yang dilakukan. Sudarno (1992: 67) menyatakan “bila tujuan dari latihan hanya untuk membina prestasi atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk prestasi olahraga), maka frekuensi latihan cukup 3 atau 5 kali seminggu”. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bersifat khusus sesuai dengan karakteristik kesegaran jasmani. Contoh latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan aerobik, karena latihan aerobik dilakukan dengan intensitas relatif rendah dan dalam waktu relatif lama

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan sebanyak 12 siswa (50%) berada pada kategori sedang dan 12 siswa (50%) termasuk dalam kategori kurang. Dan untuk tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan sebanyak 6 siswa (30%) berada pada kategori sedang dan 14 siswa (70%) termasuk dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang karena memiliki persentase paling tinggi yaitu 50% untuk SD Negeri 1 Kaur Selatan dan 70% untuk SD Negeri 41 Kaur Selatan.

---

### **Daftar Pustaka**

- Arma, Abdullah & Agus Manadji 1994 Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani.
- Arsil.2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang:
- Wineka Media. Brian J. Sharkey. 2003. Kebugaran & Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- C K Giam & K C Teh. 1993. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Depdiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Depdiknas: Puskesjas.
- Djumidar, 2007. Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Rajawali Sport.
- Hadari Nawawi. 1991. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harjanta, M. 2002. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Sisa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. FIK-UNY. Jurnal Cakrawala Pendidikan (Nomor 1 tahun XVI). Hlm. 115-127.
- Irianto, Djoko Pekik. 1997. Olahraga yang Aman dan Efektif Untuk Kebugaran.
- Kmiso, A. 1991. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Keolahragaan.
- Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas. Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Rusli, Lutan. Dkk. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam.
- Setiawan, D. dkk. 2013. Jurnal: Pengaruh Pendekatan Kontekstual Terhadap Kemampuan Koneksi Matematika di SD, 1(1), hlm. 1-12. Suharjana. 2004. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta. Dikti.
- Syadarsibi. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Widaninggar. 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta. Depdiknas. Yogyakarta: Andi
-

---

## Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *smash open spike* klub bola voli Penjas Universitas Dehasen Bengkulu

---

M.A. Syukur<sup>1,a)</sup>

**Affiliation:**

1. Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

a. [abdulsyukur@gmail.com](mailto:abdulsyukur@gmail.com)



**Abstract**

The purpose of this study is to determine the correlation between the explosive power of the leg muscles against the Smash Open Spike of the Physical Education club, Dehasen University of Bengkulu. The method used in this research is a correlational quantitative method. The population in this study were 12 athletes, the JPS volleyball club, Dehasen University, while the sample in this study were 12 athletes, namely all of them. The instruments in this study were a vertical jump test and a Smash Open Spike test. The data analysis requirements used were normality test with lilliefors and homogeneity test. The data analysis used was the product moment correlation analysis with a significance level of 5%. Based on the results of the study, it was found that there was a significant correlation between vertical jump ( $X$ ) and the Smash Open Spike indicated by  $r_{x.y} = 0.80 > r(0.5)(12) = 0.632$ .

**Keyword:** Open spike smash, explosive force, limbs muscle

---



## Pendahuluan

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat, selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif.

Pandangan ini telah membawa akibat terabaikan nya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan pemerintah nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, Pengetahuan dan penalaran. Penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat, juga bertujuan untuk mengembangkan bakat dan berprestasi, peningkatan prestasi olahraga merupakan prioritas utama bangsa Indonesia. Usaha yang dilakukan pemerintah adalah mengadakan nya pelaksanaan olahraga di unit kegiatan olahraga Indonesia. Salah satu kegiatan olahraga tersebut adalah olahraga bola voli.

Permainan Bola Voli adalah permainan yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 dengan nama minitonette yang kini dikenal sebagai *Volley Ball* atau Bola Voli. Permainan Voli sendiri dapat dimainkan di lapangan indoor maupun outdoor dengan ukuran 18×9 meter

dengan net untuk putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter.

Permainan bola voli ini adalah permainan yang tergolong cukup sulit untuk dimainkan, karena untuk mempelajari permainan ini biasanya kita harus menahan sakit untuk melakukan pukulan dan kita juga harus mempelajari teknik-teknik dari permainan yang tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat. Sebelum kalian mempelajari teknik yang lain, untuk menjadi seorang profesional kita harus mempelajari teknik dasar bola voli dan melatih kekuatan fisik terutama pada otot tungkai.

Salah satu komponen fisik dalam permainan bola voli yang baik adalah daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang dalam melakukan pukulan pada bola yang mengarah kelapangan lawan. Pada saat salah satu pemain mendapatkan kesempatan untuk melakukan *smash open spike*, disinilah daya ledak otot tungkai berperan dalam keberhasilan *smash open spike*.

Adapun hal yang mendasari penulis untuk mengangkat masalah tersebut kedalam penelitian ini adalah atas dasar pengamatan secara pribadi yang pernah penulis lakukan, dari hasil pengamatan tersebut rata-rata peserta extra kurikuler di Klub bola voli penjas universitas dehasen belum mampu memaksimalkan *smash open spike* dengan baik dikarenakan kurangnya daya ledak otot tungkai nya sehingga mempengaruhi ketepatan pada *smash open spike* yang dilakukan.

Bertitik tolak dari hal-hal yang telah diuraikan diatas maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan kedalam penelitian tentang “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap *smash Open Spike* klub bola voli penjas dehasen Bengkulu “

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian korelasional (*correlational research*). Dimana variabel bebas disini adalah daya ledak otot tungkai dan *smash open spike* sebagai variabel terikatnya. Nazir (2011:85) menjelaskan bahwa desain penelitian semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Studi semacam ini memungkinkan pengukuran beberapa variabel dan saling hubungannya secara serentak dalam keadaan sebenarnya.

## Hasil Penelitian

### 1. Tes Vertical Jump

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimana meloncat keatas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai oleh lengan sebelah dalam terentang kearah luar, dengan tinggi loncatan dalam hitungan centimeter.

Berdasarkan hasil tes *vertical jump* yang telah dilakukan oleh atlet bola voli dehasen Bengkulu. 7 siswa berkategori sangat baik, 2 siswa berkategori baik, 1 siswa berkategori Sedang, 2 siswa berkategori kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes *vertical jump*

### 2. 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.

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
<i>Vertical Jump</i>	0,0188	0,242	Normal
<i>Smash</i>	0,4032	0,242	Normal

Dari tabel di atas untuk menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *Vertical Jump* (X) skor  $L_{hitung}$  0,0188 dengan  $n=12$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05% diperoleh 0,242 Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *Vertical Jump* (daya ledak otot tungkai) berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *smash open spike* (Y) skor  $L_{hitung}$  0,4032

dengan  $n=12$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,242. Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *smash open spike* berdistribusi normal.

### 3. Uji Homogenitas Data

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) yang menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk *Vertical Jump* (daya ledak otot tungkai) (X) didapat skor 16,76, sedangkan hasil pengujian *smash open spike* (Y) didapat skor 3,05 sehingga didapat  $F_{hitung}$  dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 5,49 Sedangkan untuk nilai  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 adalah = 4,28 karena  $F_{hitung}$  5,49 lebih besar dari  $F_{tabel}$  4,28 maka dari data diatas dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) (X) terhadap *open spike* (Y) memiliki data yang homogen.

### 4. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) terhadap *smash open spike* atlet bola voli dehasen Bengkulu”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Koefisien Korelasi Variabel (X) Terhadap Variabel (Y).

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
$r_{xy}$	0,93	0,632	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) terhadap *smash open spike* sebesar 0,90 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N=12$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,632 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,80 > r_{(0,5)(20)} = 0,632$  berarti hubungan antara *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) terhadap *smash open spike*

atlet bola voli dehasen Bengkulu adalah signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang kuat antara *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) dengan *smash open spike* atlet bola voli penjas dehasen Bengkulu”, diterima. Artinya ada hubungan *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) dengan *smash open spike* atlet bola voli penjas dehasen Bengkulu.

### Pembahasan

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara cepat dan kuat. Kemampuan daya ledak otot (*muscel power*) sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, daya ledak otot tungkai dapat kita ukur dengan beberapa alat ukur yaitu: tes *vertikal jump*, *standing long jump* dan lain-lainya.

Menurut Bachtiar (1999:73) “*smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* raihlah dan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat tercapai dengan gemilang. Dari kesimpulan di atas *smash* merupakan pukulan yang keras serta dapat mematikan bola pada daerah lawan dan merupakan pukulan yang sangat menguntungkan bagi pemain yang memiliki raihlah, kemampuan melompat yang tinggi serta kemampuan *smash*. Tidak itu saja tolakan untuk meakukan lompatan sangat mempengaruhi kualitas lompatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) dengan *smash open spike* atlet bola voli penjas dehasen Bengkulu. Dengan nilai  $r_{xy} = 0,80 > r_{(0,05)(14)} = 0,632$ . Dari hasil penelitian ini bahwa guna untuk mendapatkan *smash open spike* dengan baik yang dibutuhkan atlet yaitu *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) yang baik, dikarenakan karena *smash* merupakan gerakan yang utuh dalam suatu permainan bola voli yang tidak dapat dipisahkan. Agar dapat melakukan lompatan dengan baik yang diperlukan yaitu *vertical jump* (daya ledak otot tungkai) yang baik saat melakukan *smash*, sehingga dapat menghasilkan *smash* yang gemilang (baik).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash open spike* atlet bola voli dehasen, dengan nilai  $r_{xy} = 0,80 > r_{(0,05)(14)} = 0,632$ .

### Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- A.Sarumpepaet,dkk.1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Drijen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan
- Bachtiar, 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang:Fika-UNP.
- Barbara L, Viera, Ms.Jill fergusson, Bonie, Ms 2000. *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.
- Depdiknas, 2003. Undang-undang RI No.20 Tahun 2003. Tentang Sistem Kependidikan Nasional.
- Dienter Beutelstahl, 2005. *Belajar Bermain Bola Volleye*. Jakarta: CV Pionir Jaya
- Gunawan Arif, 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli di SMP Negeri 16 Seluma*. Bengkulu: Universitas Dehasen
- Iwan Kristianto, 2003. *Pendidikan Jasmani*. Yudistira, Surakarta
- Mariato,m. Dkk,2006. *Permainan Bola Besar II Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhammad Muhyi Faruq.2009. *Meningkatkat Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widia
- Nasir, 2011. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka.
- Poerwadarminta, W.J.S.1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Setiadi, 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*.Cetakan Pertama. Graha Ilmu: Yogyakarta
- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta IKIP Yogyakarta
- Syaifuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi Keperawatan*. Edisi 2, Buku Kedokteran EGC.

---

## Hubungan daya ledak otot dengan akurasi *passing* menggunakan kaki dalam pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 03 Lebong Sakti

---

A.P. Putra<sup>1,a)</sup>

**Affiliation:**

1. Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

a. ariprinando@gmail.com



**Abstract**

This study aims to determine the correlation between muscle explosive power passing using inside fooms to futsal game passing accuracy in extracurricular students of SMA NEGERI 03 LEBONG SAKTI in Academic Year of 2020/2021. The method in this research uses quantitative methods. This research is a correlation. The sample amounted of 14 students of SMA NEGERI 03 LEBONG SAKTI. Data collection used standing long jump test and passing skills tests. From the research, it was found that the value of the correlation coefficient of Muscle explosive power of the passing skills was positive, meaning that the greater the score obtained, the stronger the correlation between the two variables. The test for the significance of the correlation coefficient is carried out by means of the value  $r$  count with  $r$  table at  $\alpha = 5\%$  with  $N = 14$ , the obtained  $r$  table is 0.532 because the correlation coefficient between  $r_{x.y} = 0.80 > r(0.5)(14) = 0.532$  means the correlation muscle explosive power with the passing accuracy skills of extracurricular students at SMA Negeri 03 Lebong Sakti is significant.

**Keyword:** Muscle Explosive Power, Passing Accuracy.

---

## Pendahuluan

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang setelah olahraga. "olahraga" datang dari bahasa Prancis kuno *desport* yang bermakna "kesenangan" serta pengertian berbahasa Inggris tertua yang ditemukan sekitar tahun 1300 yakni "segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia". Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah salah satu diantaranya cara utama untuk memproduksi stress. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi mampaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

*Passing* yang kurang baik pada keterampilan mengoper bola mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan kerjasama tim dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Dalam permainan bola futsal, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Teknik *passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bola futsal yang dilakukan dengan cara mengumpan bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (*passing*) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol.

Teknik *passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan bola futsal. Fungsi utama dari *passing* adalah mengoper bola untuk

menghindari kejaran lawan. Kualitas *passing* dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola ketika berlangsungnya sebuah pertandingan. Seperti halnya model permainan Negara Brazil, dimana model permainan kerjasama *passing* yang baik dapat menghasilkan kemenangan disetiap pertandingan berlangsung. Bolapedia.com (2012) mencatat kemampuan *passing* tim Catalan itu mencapai lebih dari 80 persen *passing* sukses. Hasil ini mencerminkan bahwa tim bola futsal tersebut selalu menguasai permainan dan mempunyai persentasi kemenangan yang tinggi.

Disetiap pertandingan bola futsal, teknik *passing* pendek/*short passing* yang banyak digunakan terutama ketika melakukan pola penyerangan kegawang lawan adalah menggunakan kaki bagian dalam (*inside*). Karakteristik dari teknik *passing* tersebut adalah bola bergerak menyusur rumput lapangan, sehingga pemain yang akan menerima bola dapat lebih mudah mengontrol bola.

Dengan akurasi *passing* yang baik akan dapat menghasilkan pola kerjasama yang baik pula disetiap pertandingan. Pentingnya materi latihan *passing* diberikan kepada para atlet ataupun siswa peserta sekolah ekstrakurikuler dikarenakan akurasi dari teknik *passing* memberikan sumbangan yang sangat berarti dalam hal kerjasama untuk lebih banyak mencetak gol dan meraih sebuah kemenangan. Pembinaan usia muda menjadi salah satu elemen penting yang dibutuhkan untuk mendapatkan skuad pemain bola futsal masa depan yang mempunyai. Saat ini perkembangan permainan bola futsal sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sebuah tournament yang diadakan di setiap daerah. Namun di Indonesia, program usia muda terkadang disalah tafsirkan hanya sebagai tempat penyaluran hobi saja daripada tempat untuk menempa seorang anak menjadi pemain profesional.

Sekian banyak Sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal yang berada di Kabupaten Lebong khususnya di Kecamatan Lebong Sakti, peneliti memilih SMA Negeri 03 Lebong Sakti yang berada didesa Lemeupit, Kabupaten Lebong untuk dijadikan objek penelitian, karena SMA Negeri 03 Lebong Sakti memiliki sejumlah prestasi yang cukup baik terutama mulai pada tahun 2010-2018 setiap tahun mendapatkan prestasi 3 besar terutama di Kabupaten Lebong di ajang lomba futsal antar SMA SeProvinsi

Bengkulu dan memiliki jumlah anggota yang cukup besar khususnya pemain usia remaja.

Dampak dari rendahnya *muscle explosive power passing* dan kurangnya frekuensi latihan mengenai materi akurasi *passing* sangat dirasakan sekali ketika siswa menjalani latihan tanding ataupun pertandingan resmi dengan sekolah lain, dimana pola penyerangan sering dipatahkan dengan mudahnya oleh tim lawan dikarenakan umpan-umpan melalui *passing* masih sering kurang pas ataupun melenceng.

Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* siswa tersebut menjadikan sedikit permasalahan disetiap pertandingan yang sering diikuti, karena kerjasama untuk melakukan penyerangan dapat dengan mudah dipatahkan oleh timlawan sehingga peluang untuk mencetak gol terbuang. Di sini peneliti inginsekali mengetahui dari teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan yaitu pengaruh *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) yang efektif dalam hasil akurasi *passing*.

Melihat berbagai permasalahan tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian tentang salah satu hal hubungan daya kekuatan otot terhadap hasil akurasi *passing* dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, dengan judul”hubungan Muscle *explosive power passing* menggunakan kaki bagian dalam ( *inside* ) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti”.

### Metode Penelitian

Adapun tempat penelitian di lapangan futsal SMA Negeri 3 Lebong Sakti. Sedangkan waktu penelitian yang dimulai pada bulan april 2020, bertepatan pada tanggal 23 hari kamis, penelitian ini diteliti oleh peneliti selesai dengan 1 hari, dimana menyiapkan berapa orang untuk yang sesuai dengan sampel, kemudian memberi penjelasan kepada pemain tentang masing-masing tes yang akan dilakukan dengan tujuan untuk menghindari terjadinya kesalahan dapat membantu pengambilan data, sebelum pelaksanaan tes pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu. diteliti terlebih dahulu mulai dari *muscel ekspllosive power* dan kemudian dilanjutkan dengan akurasi *passing*. Adapun langkah-langkah yaitu dimulai dari pengambilan data, dan dilanjutkan dengan analisis data.

### Hasil Penelitian

#### 1. Tes Standing Long Jump

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimana melompat sejauh-jauhnya ke depan dengan tumpuan dan mendarat dengan kedua kaki, dan ayunkan kedua lengan untuk membantu lompatan. Hitungjarak dari batas awal lompatan sampai dengan tempat mendarat, setiap tes mendapat kesempatan 3x

Berdasarkan hasil tes standing long jump yang telah dilakukan oleh seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 03 Lebong Sakti. 3 siswa berkategori baik sekali (21,4%), 3 siswa berkategori baik (21,4%), 4 siswa berkategori cukup (28.8%), 2 siswa berkategori sedang (14,4%), 2 siswa berkategori kurang (14,4%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1 Hasil Tes Standing Long Jump Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 03 Lebong Sakti

NO	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	∅ 250	Baik sekali	3	21,4%
2	241- 250	Baik	3	21,4%
3	231- 240	Cukup	4	28,4%
4	221- 230	Sedang	2	14,4%
5	211- 220	Kurang	2	14,4%
Jumlah			14	100%

Tabel 2 Hasil tes *passing*

NO	Jumlah T Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	128- 144	Baik sekali	7	50,2%
2	110- 127	Baik	4	28,5%
3	94-109	Sedang	2	14,2%
4	77-93	Kurang	1	7,1
5	60-76	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			14	100%

## 2. 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 *liliefors*. 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 3 Uji Normalitas variabel X dan Y

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
<i>Muscle explosive power</i>	<b>0.1089</b>	<b>0.227</b>	Normal
Akurasi <i>Passing</i>	<b>0.2137</b>	<b>0.227</b>	Normal

Dari tabel di atas untuk menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *muscel explosive power*(X) skor  $L_{hitung}$  0.1089 dengan  $n=14$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05% diperoleh 0,227. Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *muscle explosive power*(daya ledak otot) berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan akurasi *passing* (Y) skor  $L_{hitung}$  0.2137 dengan  $n=14$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,227. Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan akurasi *passing* berdistribusi normal.

## 3. Uji Homogenitas Data

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel berikut ini

Tabel. 4 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	Varians	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Ket
1	<i>Muscle explosive power</i>	25.96	2,28	3,74	Homogen
2	Akurasi <i>Passing</i>	11.36			

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk *Muscle explosive power* (daya ledak oto) (X) didapat skor 25,96, sedangkan hasil pengujian varians untuk keterampilan akurasi *passing* (Y) didapat skor 11,36 sehingga didapat  $F_{hitung}$  dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 2,28 Sedangkan untuk nilai  $F_{tabel}$  dengan tarap signifikan 5% atau 0,05 adalah =3,74 karena  $F_{hitung}$  2,28 lebih kecil dari  $F_{tabel}$  3,74 maka dari data diatas dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk *Muscle explosive power* (daya ledak otot) (X) terhadap keterampilan *passing* (Y) memiliki data yang homogen.

## 4. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara *Muscle explosive power*(daya ledak otot) terhadap keterampilan *passing* padasiswa SMA Negeri 03 lebung Sakti”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5 Koefisien Korelasi Variabel (X) Terhadap Variabel (Y).

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
$r_{xy}$	0,80	0,532	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi *Muscle explosive power*(daya ledak otot) keterampilan *passing* sebesar 0,90 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N=14$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,532 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,80 > r_{(0,5)(14)} = 0,532$  berarti hubungan *Muscle explosive power* (daya ledak otot) dengan keterampilan akurasi

*passing* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 03 Lebong Sakti adalah signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang kuat antara *Muscle exsplosive power*(daya ledak otot) *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti”, diterima. Artinya ada hubungan *Muscle exsplosive power*(daya ledak otot) *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti.

### Pembahasan

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara cepat dan kuat. Kemampuan daya ledak otot (*muscel power*) sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, daya ledak otot dapat kita ukur dengan beberapa alat ukur yaitu: tes *vertikal jump*, *standing long jump* dan lain-lainnya.

Menurut Mikanda Rahmani (2012 : 158) *passing* adalah salah satu teknik dasar permainan futsal untuk mengoper bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. Mengoper bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat dapat dipotong lawan. Sedangkan ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitiandan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan *Muscle exsplosive power*(daya ledak otot) terhadap keterampilan akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti, dengan nilai  $r_{xy} = 0,80 > r_{(0,05)(14)} = 0,532$ .

### Daftar Pustaka

- Andri irawan. 2012. *Teknik dasar modern futsal*. Pena pundi aksara
- Ika Dian. 2013. *Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Siswa Sekolah Menengah Atas di SMA Samirono Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Irawan 2012, *Teknik Dasar permainan futsal*
- Justin Lhaksana. 2004. *Indonesia Berpotensi Besar Untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku pintar Olahraga*. Laskar Aksara
- Maksum Ali. 2012. *Metedologi penelitian dalam olahraga*, Unesa University Press-2012 x, 259 hal., Illus, 23,5
- Mulyono, Muhammad Azriandi. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara
- Rahmani Mikanda. 2012. *Buku superlengkap olahraga*. Media Pressindo
- Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Arya Duta
- Sulistiyono. 2012. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.(dalam Ika Dian)2013:118.UNY Press
- UD RI NO, 3 Tahun 2005, *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Perseda, Jakarta



---

## Meningkatkan hasil belajar teknik passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui metode bermain berpasangan pada siswa Kelas VII SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah

---

**A. Akabar<sup>1,a)</sup>**

**Affiliation:**

1. Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

a.  
ayatullahakbar@gmail.com

**Abstract**

*This study aims to determine the results of learning the passing of the inner foot in a soccer game through the pair playing method. In this game it is limited to the inner foot passing technique. The method used is classroom action research. The subjects of this study were students of class VII SMP Negeri 14 of Central Bengkulu with a total of 17 students. The sequence of research activities includes: 1) planning, 2) implementation, 3) observation, 4) reflection. The data collection used RPP, observation sheets and documentation. The data analysis used a percentage description. The results showed that in the first cycle the average passing skill of the inner foot was 56, students who scored above 75 (KKM) were 7 students or 56%. Whereas in the second cycle the average of the inner foot passing skills was 78, students who scored above 75 were 13 students or 78%. So that it has met the target, which is 75%. The results showed an increase in student activeness, sincerity and courage of students in participating in learning. The pleasant atmosphere of student learning also motivates students to take lessons.*

**Keyword:** *Passing technique, pair playing method*



## **Pendahuluan**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Anak laki-laki secara psikologis lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan keterampilan gerakanya dalam berbagai situasi. Sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nusufi, 2012).

Menurut Sudjarwo (2005: 25), kemampuan dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti: stopball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.

Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain. Menurut Sukatamsi (1998: 29), di dalam latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding

Untuk memantulkan bola, atau dengan bola digantung. Permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain. Permainan yang cepat biasanya didukung oleh kualitas passing yang baik karena dibutuhkan untuk membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan.

Passing adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. passing dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dalam satu satu dalam permainan sepakbola. Untuk itu, teknik passing harus mampu dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola di posisi manapun. Karena kemampuan passing ini juga akan menentukan lancar atau tidaknya pola permainan yang sedang di mainkan. Dalam permainan sepakbola, terdapat

3 macam jenis passing yang semuanya juga harus mampu dikuasai dengan baik. Karena pada situasi tertentu, teknik cara mengopernya juga akan berbeda-beda pula, yaitu dengan passing kaki bagian luar, passing dengan kaki bagian dalam dan passing dengan menggunakan punggung kaki atau kura-kura.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti masih menemukan beberapa siswa yang belum memahami beberapa teknik passing pada permainan sepakbola terutama pada teknik passing kaki bagian dalam sehingga permainan berkesan menjadi asal asalan hal ini kemungkinan disebabkan karena ketidak mampuan siswa menguasai passing kaki bagian dalam.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji secara mendalam penelitian dengan judul: Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola Melalui Metode Bermain Berpasangan Pada Siswa kelas VII SMPN 14 Kabupaten Bengkulu Tengah

## **Metode Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A dan VII B SMPN 14 Bengkulu Tengah. Jumlah siswa kelas VII A 10 orang dengan siswa laki-laki sebanyak 10 siswa sedangkan di kelas VII B siswa laki-lakinya sebanyak 7 siswa. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A dan VII B yang berjumlah 17 siswa.

Indikator keberhasilan penelitian ini adalah terjadi peningkatan dengan menggunakan metode bermain berpasangan sepakbola dapat meningkatkan hasil belajar teknik passing kaki bagian dalam pada siswa kelas VII SMPN 14 Bengkulu Tengah. Indikator penelitian ini dikatakan berhasil jika hasil nilai total sampel siswa tuntas 75

## **Hasil Penelitian**

Setelah selesai melaksanakan penilaian hasil tindakan dengan menggunakan format lembar observasi anak melanjutkan hasil pengamatan untuk memperoleh gambaran bagaimana dampak dari tindakan yang telah dilakukan. Hal apa saja yang perlu diperbaiki sehingga diperoleh hasil

refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Lihat tabel berikut.

Tabel 1 Analisis data dan hasil Observasi

No	Nama Anak	Total Skor Aspek Yang diamati	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kriteria
1	MA	16	24	66%	BT
2	AS	16	24	66%	BT
3	MF	18	24	75%	T
4	HL	15	24	62%	BT
5	MA	18	24	75%	T
6	DT	24	24	100%	T
7	ZL	18	24	75%	T
8	AD	20	24	83%	T
9	RS	22	24	87%	T
10	MD	17	24	70%	BT
11	RM	18	24	75%	T
12	FR	20	24	83%	T
13	DY	21	24	87%	T
14	FI	20	24	83%	T
15	ZI	18	24	75%	T
16	DY	18	24	75%	T
17	AG	19	24	79%	T
<b>Jumlah</b>		<b>318</b>	<b>408</b>		
Rata-rata		78			Tuntas

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 17 siswa di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah Kecaptaan Kecamatan Bengkulu Tengah dari aspek yang diamatin yang mendapatkan kreteria penilaian 17 siswa, dan berkembang 13 siswa. Sementara rata-rata skor secara keseluruhan aspek yang diamati sebesar 78%. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus II, penelitian membandingkan data hasil dengan kriteria penilaian indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu 75%-100%.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah yang dilaksanakan pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti yaitu 75%-100%

Untuk melihat peningkatan Hasil Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Bermain Berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Persentasi Hasil Keterampila Teknik Passing Kaki Bagian Dalam

SIKLUS	Total Skor Aspek yang diamati	Total Skor Maksimal	Persentase (%)	
<b>KE</b>				
<b>1</b>	<b>202</b>	<b>357</b>	<b>56%</b>	<b>Be</b>
<b>2</b>	<b>318</b>	<b>408</b>	<b>78%</b>	

## Pembahasan

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam

yang dijelaskan dalam Sucipto Tahun 2000 Tentang Teknik *Passing* Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola yaitu badan menghadap ke sasaran di belakang bola, kaki tumpu berada di samping bola  $\pm 15$  cm ujung jari kaki menghadap sasaran lutut sedikit ditekuk, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan ditengah bola, gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, kedua lengan terbuka di samping lengan.

Penelitian tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Bermain Berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah dilakukan selama dua siklus menunjukkan adanya peningkatan serta keberhasilan.

Berikut ini merupakan rata-rata prosentase peningkatan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Bermain Berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah, dari pelaksanaan siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Persentase Peningkatan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Bermain Berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah Sesudah Pelaksanaan Tindakan Siklus I dan Siklus II

No	Indikator	Persentase Siklus I	Persentase Siklus II
1	Badan menghadap sasaran di belakang bola	56% (BT)	78% (T)
2	Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung jari kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk		
3	Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola		
4	Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan pada saat menendang bola.		
5	Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran		
6	Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran		
7	Kedua lengan terbuka di samping lengan		

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui adanya peningkatan dari data yang diperoleh sesudah dilakukan tindakan pada siklus 1 dan siklus II, persentase peningkatan hasil *Passing* kaki bagian dalam melalui metode bermain berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah mengalami peningkatan, pada pelaksanaan

tindakan siklus I dapat 56% dengan kriteria belum tuntas dan peningkatan signifikan terjadi pada pelaksanaan tindakan siklus II menjadi 78% artinya Tuntas.

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti dengan penggunaan metode bermain berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah, sehingga menimbulkan antusiasme yang tinggi dari siswa dan stimulasi yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan secara maksimal karena stimulasi yang diberikan menggunakan beberapa indikator.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan metode bermain berpasangan di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah sesudah pelaksanaan sangat tepat untuk mengembangkan kemampuan Teknik *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Bermain Berpasangan melalui teknik ini siswa dapat melakukan teknik *Passing* yaitu badan menghadap ke sasaran di belakang bola, kaki tumpu berada di samping bola  $\pm$  15 cm ujung jari kaki menghadap sasaran lutut sedikit ditekuk, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan ditengah bola, gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, kedua lengan terbuka di samping lengan dan indikator-indikator keberhasilan sudah tercapai dengan baik terbukti dengan perolehan persentase yang dilakukan melalui 2 siklus yaitu siklus I dan II

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa melalui penggunaan metode bermain berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* kaki bagian dalam pada sepakbola di SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan persentase setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II. Pelaksanaan tindakan pada pembelajaran siklus I, persentase yang ditunjukkan dari pembelajaran siklus I sebesar 56% (Belum Tuntas) dikarenakan media pembelajaran metode bermain berpasangan yang peneliti lakukan kurang di mengerti oleh siswa sehingga pembelajaran kurang maksimal. Kemudian peningkatan persentase yang cukup signifikan ditunjukkan pada pelaksanaan pembelajaran siklus II menjadi 78% (Tuntas).

### Daftar Pustaka

- Arifin, 2011. *Prinsip Teknik dan prosedur Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, 2011. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan, 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Luxbacker, 2008. *Sepak Bola Teknik Dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.  
[http://eprints.uny.ac.id/14307/1/SKRIPSI%20 LENGKAP%20EKO%20VALENTIN%20NURCAHYO\\_10601244174.pdf](http://eprints.uny.ac.id/14307/1/SKRIPSI%20 LENGKAP%20EKO%20VALENTIN%20NURCAHYO_10601244174.pdf)
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yulistira.
- Nusufi, 2012. *Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam*. GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN, Vol 6 (1): 475.
- Sucipto, 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran D-III.  
<http://eprints.uny.ac.id/14618/1/21.%20Alief.pdf>
- Sucipto, 2007. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sudjarwo, 2005. *Permainan Sepakbola*. TasikMalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sukatamsi, 2001. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Wardhani, 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta Universitas Terbuka.
- Wina Sanjaya, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.