

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN KELINCAHAN
DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA DI SSb CENDORO
KABUPATEN TUBAN USIA 14 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada jurusan PENJAS Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH :

**ANDRIAS PUGUH YULIANTO
NPM : 18.1.01.09.0108**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UN PGRI KEDIRI
2021**

Skripsi oleh:

ANDRIAS PUGUH YULIANTO

NPM : 18.1.01.09.0108

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN KELINCAHAN
DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA DI SSb CENDORO
KABUPATEN TUBAN USIA 14 TAHUN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS
FIKS UNP Kediri

Tanggal: 20 Juli 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

M. Akbar Husein Allsabab, M.Or
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

ANDRIAS PUGUH YULIANTO

NPM : 18.1.01.09.0108

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN KELINCAHAN
DENGAN HASIL MENGGIRING BOLA DI SSb CENDORO
KABUPATEN TUBAN USIA 14 TAHUN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 28 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Weda, M.Pd

2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd

3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Andrias Puguh Yulianto

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tgl. Lahir : Tuban, 25 Juli 1989

NPM : 18.1.01.09.0108

Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Februari 2021

Yang Menyatakan

Andrias Puguh Yulianto
NPM: 18.1.01.09.0108

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“selalu optimis dalam setiap kegiatan”

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola di SSb cendoro kabupaten tuban usia 14 tahun ” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Affandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Kaprodi Penjas UN PGRI Kediri
4. Weda, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya penyusunan skripsi ini.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.
7. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 24 Februari 2021

Andrias Puguh Yulianto
NPM: 18.1.01.09.0108

Abstrak

Andrias Puguh Yulianto. hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola di SSb cendoro kabupaten tuban usia 14 tahun, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, tahun 2021.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa indeks massa tubuh dan kelincahan yang ditingkatkan akan menjadikan kemampuan menggiring bola akan semakin meningkat. Dengan meningkatnya kemampuan menggiring, maka akan semakin mudah untuk seorang pelatih dalam menyusun sebuah strategi.

Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun? (2) Adakah hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun? (3) Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun?

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional dengan pendekatan secara korelasi dengan tiga variabel bebas, yaitu : indeks massa tubuh (X_1) dan kelincahan (X_2) serta satu variabel terikat yaitu menggiring bola pada sepakbola (Y).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun. (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun. (3) Ada hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun.

Kata kunci: *indeks massa tubuh, kelincahan, menggiring bola*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERESEMBAHAN.....	v
PERESEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Pembatasan masalah.....	3
D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan penelitian.....	4
F. Manfaat penelitian.....	4

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori	
1. Sepakbola.....	6
2. <i>Dribbling</i>	11
3. Kondisi fisik.....	13
4. Kelincahan.....	14

5. Indeks massa tubuh.....	15
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	18
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	34
B. Analisis Data	35
C. Pengujian hipotesis	39
D. Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Rencana Waktu penelitian.....	23
3.2 : Norma tes kelincahan	27
3.3 : Norma keseimbangan	29
4.1 : Indeks massa tubuh	34
4.2 : Kelincahan.....	35
4.3 : Menggiring bola	35
4.4 : Uji Normalitas	36
4.5 : Uji linieritas IMT.....	38
4.6 : Uji Linieritas kelincahan	38
4.7 : Tes homogenitas IMT	39
4.8 : Tes homogenitas kelincahan	39
4.9 : Hasil analisis regresi IMT dengan menggiring bola	40
4.10 : Besarnya hubungan IMT dengan menggiring bola	40
4.11: Hasil analisis regresi kelincahan dengan menggiring bola	41
4.12: Besarnya hubungan regresi IMT dengan menggiring bola	41
4.13: Hasil regresi ganda	41
4.14: Besarnya hubungan regreasi ganda	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes tinggi badan dan berat badan	25
3.2 : Area Lintasan	26
3.3 : Lintasan pelaksanaan tes <i>dribbling</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kekutan otot tungkai
- Lampiran 2 : Keseimbangan
- Lampiran 3 : Hasil *passing bola*
- Lampiran 4 : Hasil SPSS
- Lampiran 5 : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mempunyai kemampuan bermain sepakbola tentunya sangat menyenangkan. Kemampuan yang baik tentunya akan mampu mengangkat menjadi sebuah prestasi. Apabila kemampuan tersebut kurang berkembang, maka tidak ada salahnya seseorang untuk bermain sepakbola. Orang yang memainkan tentunya akan meningkatkan kualitas kesehatan bagi diri mereka sendiri.

Kemampuan yang baik tentunya akan bisa ditingkatkan dengan proses latihan. Proses tersebut tentunya dapat ditempuh dengan jangka panjang dengan proses latihan yang terprogram oleh seorang pelatih. Prestasi sebuah tim sepakbola tentunya akan mampu mengangkat nama baik sebuah daerah, bahkan prestasi tersebut mampu untuk mengangkat prestasi sebuah negara.

Menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tentunya harus memiliki komitmen untuk ditaati. Komitmen tersebut nantinya bila dipertahankan pastinya akan menjadi hal yang baik untuk kesehatan tubuh. Memiliki massa tubuh yang ideal tentunya menjadi dambaan bagi setiap orang. Massa tubuh yang ideal tentunya akan menjadikan tubuh tetap selalu bugar.

Massa tubuh bisa dihitung dan diketahui melalui perhitungan indeks massa tubuh. Seorang atlet bila memiliki massa tubuh yang proporsional tentunya akan menunjang setiap kegiatan seseorang tersebut. Kualitas gerakan

juga semakin bagus. Terlebih lagi berat badan dan tinggi badan akan menunjang dalam kegiatan olahraga.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik. Menurut sajoto kondisi fisik ada 10 macam. Kelincahan juga dibutuhkan dalam setiap gerakan yang sifatnya anaerobik. Pada cabang sepakbola, kelincahan dibutuhkan salah satunya untuk meningkatkan kualitas menggiring bola. Kegan meningkatnya kualitas kelincahan seorang atlet maka, gerakan menggiring bola tentunya menjadi semakin atraktif.

Kelincahan yang baik diikuti dengan massa tubuh yang ideal sudah pasti dapat menjadikan sebuah kualitas gerak bagi seseorang yang gemar berolahraga. Menggiring bola merupakan salah satu bagian dari teknik dalam permainan sepakbola. Menggiring bola juga dibutuhkan saat seorang pemain menghadapi sebuah situasi yang *crowded* pada sebuah pertandingan. Hal tersebut diperlukan untuk merubah sebuah situasi agar mampu menciptakan sebuah peluang.

Latihan sepakbola juga semakin menjamur di berbagai daerah. Mulai dari tingkat SSb hingga tingkat propinsi. Begitu pula yang dialami oleh anak-anak di daerah Cendoro Kecamatan Palang. Anak anak begitu aktif dalam mengikuti latihan yang sedang diikuti. SSb Cendoro juga merupakan bagian dari perkumpulan SSb ASEKAB di Kabupaten Tuban. SSb ini juga menjadi tempat anak-anak masyarakat sekitar dalam mengisi kegiatan positif. Prestasi SSb Cendoro juga tergolong bagus. SSb ini pernah merasakan juara di level junior.

Dengan uraian singkat mengenai pemikiran tersebut. Muncul ide pikiran untuk melakukan sebuah penelitian yang akan diangkat. Hubungan indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada olahraga sepakbola di SSb Cendoro usia 14 tahun di Kabupaten Tuban.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Indeks massa tubuh yang ideal akan menjadikan kualitas gerakan seorang atlet akan semakin baik.
2. Kelincahan akan sangat berguna saat keadaan *crowded* yang akan mengubah sebuah situasi menjadi berbeda.
3. Menggiring bola juga diperlukan pada saat tertentu untuk dapat menciptakan sebuah situasi yang berbeda.
4. Anak-anak di kawasan desa Cendoro Kecamatan Palang sering berlatih di SSb Cendoro.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan peneliti, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini meliputi indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada SSb Cendoro usia 14 tahun.

D. Rumusan Masalah

Dari penjelasan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini dapat di jabarkan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun?
3. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun.
2. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun.
3. Seberapa besar hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini ada 2 yaitu:

1. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para pembacanya, serta mampu menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jenjang perguruan tinggi.

2. Secara teoritis

Mampu mengembangkan IPTEK khususnya pada bidang olahraga sepakbola usia di tingkat SSb.