

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kondisi Fisik Secara Umum

Setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang harus di perlukan, menurut Ida Bagus Wiguna (2017: 30-40) sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*)

Menurut Ida Bagus Wiguna (2017: 33) “kekuatan adalah tenaga maksimal yang dilakukan dengan usaha sepenuhnya”. Sedangkan menurut Suriah Hanafi (2010: 3) “Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik serta melindungi kemungkinan cedera”.

2. Daya Ledak (*Power*)

Menurut Ni Kadek Risna Dewi dkk (2018: 2) “Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktifitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan”.

3. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Sefri Hardiansyah (2018: 118) “Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Indrawansyah (2011: 94) “kelentukan merupakan kualitas yang menunjukkan suatu sekmen persediaan maupun otot dan sekelompok otot untuk bergerak semaksimal mungkin dan tidak menutup kemungkinan otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal”.

5. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Hasriawandi Nur dkk (2019: 134) “Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis: kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan) keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak”.

6. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Zulman, Ali Umar, Atradinal (2018: 79) “Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan”.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Widiastuti(2015:17) “Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Hasriawandi Nur dkk (2019: 134) “Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis: kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satukaki, berdiri diatas papan keseimbangan) keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak”.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Widiastuti(2015:17) “Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”.

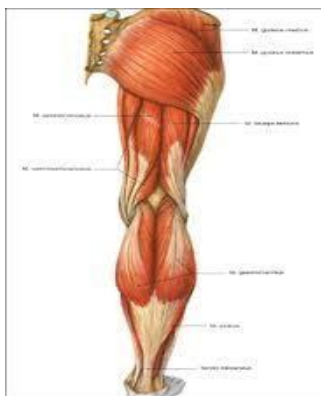
Dari komponen kondisi fisik yang dipaparkan diatas, komponen kondisi fisik yang mempengaruhi dalam melakukan *smash* kedeng yakni: kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), kekuatan (*strength*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuration*), kecepatan (*speed*). Akan tetapi dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan kelentukan (*flexibility*) dan daya ledak otot tungkai (*power*) sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yaitu di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.

B. Otot Tungkai

Menurut Janje J.Sapulete (2012:52)“Daya ledak tungkai diambil dari suatu istilah yang berasal dari kata eksplosif *power* dari kata *eksplosien* (Inggris) yang artinya letusan, dan di terjemahkan di dalam bahasa Indonesia untuk membahasakan tentang suatu kejadian yang sifatnya ada unsur letusan atau ledakan dari anggota tubuh dimana hal ini melibatkan unsur kekuatan dan kecepatan”. Sedangkan menurut Jufrianis (2017: 816) “daya ledak merupakan kecepatan kontraksi otot saat mengatasi beban secara eksplosif dengan waktu yangsesingkat-singkatnya”.

Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Kualitas *power* akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam ilmu keolahragaan *power* juga sering disebut dengan daya ledak (eksplosif *power*) atau *muscular power*. *Power* otot tungkai disebut juga daya eksplosif otot (*muscle explosive*) yang maksudnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif pada tungkai. Dalam melatih daya ledak otot tungkai terdapat beberapa cara, satu diantaranya yaitu dengan cara latihan *vertical jump*, *vertical jump* adalah sebuah bentuk latihan guna meningkatkan daya

ledak otot tungkai yang dilakukan di dinding atau ditempat sesuai keinginan.



Gambar 2. 1 Otot Tungkai

Kekuatan Otot Tungkai Kekuatan termasuk unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pecegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Ismaryati (2006: 111) ada beberapa macam tipe kekuatan, yaitu:

- 1) Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Keseluruhan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karenanya harus dikembangkan semaksimal mungkin.
- 2) Kekuatan khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga.
- 3) Kekuatan maksimum adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem syaraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal. Ini ditunjukkan oleh beban berat yang dapat ditingkatkan dalam satu kali usaha.

Jika di ekspresikan dalam persentase maksimum adalah 100%. Karena kekuatan maksimum adalah beban yang dapat diangkat dalam satu kali angkatan, maka kekuatan maksimum disebut juga sebagai satu repetisi

maksimum (1 RM). d. Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari bentuk menggerakkan beban ringan berulang-ulang. Daya tahan kekuatan dikelompokkan menjadi tiga:

- 1) kerja singkat (intensitas kerja tinggi, diatas 30 detik)
- 2) kerja sedang (intensitas sedang yang dapat berakhir sampai 4 menit)
- 3) Durasi kerja lama (intensitas kerja rendah)
- 4) Kekuatan absolut merupakan kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya. Kekuatan ini misalnya ditunjukkan pada tolak peluru, angkatan pada kelas berat di cabang angkat berat.

Kekuatan relatif, adalah kekuatan yang ditujukan dengan perbandingan antara kekuatan absolut (absolut strength) dengan berat badan (body weight). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat badan seseorang semakin besar peluangnya untuk menampilkan kekuatannya. Kekuatan relatif sangat penting pada cabang olahraga senam dan cabang yang dibagi ke dalam kategori berdasar berat badan. Seperti halnya keterangan di atas, menurut Suharno HP yang dikutip oleh Samsul Munawar (2003: 8) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Menurut Santoso Giriwijoyo (2005 : 72-73), latihan kekuatan tot ditinjau 12 dari tipe kontraksi otot latihan tahanan terbagi atas tiga kategori yaitu (1) kontraksi isometric, (2) kontraksi isotonic, (3) kontraksi isokinetik. Dari beberapa penjelasan di atas kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepak bola didominasi dengan gerakan lari, menggiring bola dan menendang bola. Peranan tungkai pada gerakan lari, menggiring bola dan menendang bola sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola yang baik, Dengan demikian diperkirakan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keberhasilan dalam menggiring bola.

C. Kelincahan

Menurut Toho Cholik Mutohar dan Ali Maskum, (2007) Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk juga futsal, khususnya pada saat menggiring bola. Menurut Joko Purwanto, (2004) Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (h: 56). Menurut Ismaryati (2006) Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan bagi seorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi (h:41). Berdasarkan jenisnya, kelincahan dibedakan menjadi beberapa hal.:42) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari. Menurut Joko Purwanto (2004) bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik memiliki keuntungan, antara lain : mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari lawan di lapangan.(h: 41) Menurut (Depdiknas, 2000) Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kekuatan, tenaga ledak otot , waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (h: 56-57). Adapun faktor lain yang mempengaruhi kelincahan Menurut Depdiknas (2000) yaitu:

1. Tipe Tubuh Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorph.

2. Umur Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (rapid growth) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.
3. Jenis Kelamin Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
4. Berat badan Berat badan yang berlebihan dapat mengurangi kelincahan
5. Kelelahan Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot agar kelelahan tidak mudah timbul. Jika dilihat dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, dimana dalam kelincahan terdapat unsure-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi bersamaan. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik.

Jadi meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan sebagainya, akan tetapi faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik (Ramsi, 2015). Kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahan dalam menjalankan aktivitas (Setiawan, Sodikoen, & Syahara). Jadi berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan modal utama dalam penguasaan teknik smash bolavoli. Kekuatan otot lengan

adalah kemampuan otot seseorang untuk mengatasi beban sewaktu bekerja. Dengan kekuatan otot lengan yang optimal akan membuat pukulan yang dilakukan saat proses *smash* akan tajam dan keras, serta tepat sasaran. Seperti yang kita ketahui jenis-jenis kekuatan yaitu kekuatan umum, khusus, maksimal, daya tahan, *power*, absolut dan kekuatan relatif. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan yaitu faktor biomekanika, ukuran otot, jenis kelamin dan usia. Berdasarkan faktor tersebut, maka seseorang yang Kekuatan otot lengan yang dimaksud yaitu kemampuan otot lengan untuk melakukan gerakan menarik dan merangkul lawan agar tidak lepas dari penguasaan (Juhanis, 2012: 62).

Memiliki ukuran otot yang besar cenderung memiliki kekuatan yang baik, kemudian jenis kelamin juga mempengaruhi dimana laki-laki akan memiliki kekuatan yang lebih baik dibandingkan dengan perempuan. Begitu juga dengan usia, dimana orang yang dengan usia muda akan memiliki kekuatan yang lebih baik dari orang dewasa. Jadi kekuatan sangat menunjang dalam penguasaan *smash*. Tes yang biasa digunakan untuk mengukur kekuatan yaitu tes push-up.

D. Hakekat Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dalam suatu pertandingan dimainkan oleh kelompok berlawanan yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan (Hevi Susanto, 2006 : 6). Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan

ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Menurut (Ahmad Atiq, 2018) Latihan teknik dasar adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dalam sebuah bermain olahraga (h:4) (Menurut Zidane, 2013) Teknik dasar sepak bola untuk semua kalangan tentu tidak ada perbedaan yang jauh baik untuk pemain yang bersifat pemula, terbina dan elit tehnik dasar Sepak.

E. Keterampilan Menggiring Bola

Teknik menggiring bola (dribbling) merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang mencetak gol. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut: 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan. 2) Jaga keseimbangan badan pada saat dribbling. 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola. 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 2.2. Menggiring Bola

Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Sumber : Justinus Lhaksana (2011: 33) Menggiring bola adalah ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Zidane Muhdhor, (2013). Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring

bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kurukura kaki bagian luar (h : 37)

Menurut Asmar Jaya (2008) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (h: 66),. Sedangkan menurut Andri Irawan (2009) menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.(h: 31), Dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman setim untuk menciptakan peluang atau langsung mencetak gol. Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*) (Andri Irawan 2009) Semakin baik tingkat keterampilan pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai (h: 32). Dengan demikian akan didapatkan sebuah menguasai bola dan menguasai permainan yang baik. Menggiring bola harus menjadi perhatian penting untuk semua pemain, karena pemain akan menemukan situasi dimana harus membuat satu keputusan untuk menggiring agar lawan tidak mudah merebut bola, karena resikonya sangat besar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan dengan cepat merebut bola dan membuat serangan balik.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola (*dribbling*) yaitu keadaan dimana seorang pemain dapat mengubah - ubah arah, menghindari lawan untuk mempertahankan bola dengan cepat dengan kondisi kaki yang kuat, lincah serta menyelaraskan antara pandangan dan

gerakan kaki. Melihat dari keadaan sebenarnya maka keterampilan teknik menggiring bola perlu dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Karena pemain besar memiliki ratusan gerakan dan variasi dalam mengembangkan gerak menggiringnya.

F. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat –singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, pukulan dalam tinju, panahan, balap sepeda, dan lain-lain. Menurut Joko Pekik Irianto (2002 : 73) mengatakan bahwa kecepatan (speed) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

Dari pengertian di atas dapat didefinisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu mengerjakan atau melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, dengan demikian kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam aktifitas kita sehari-hari. Jika kita memiliki kecepatan yang baik, maka setiap pekerjaan yang kita lakukan akan cepat selesai.

G. Penelitian Relevan

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum pernah dilakukan tes pengukuran power otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan power otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 13 s.d 17 Juni 2022. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes vertical jump, leg and back dynamometer, dan dogging run.. Penelitian populasi sejumlah 30 siswa sebagai subjek penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana subyek penelitian digunakan sebagai penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan power otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincuhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian sebagai berikut: Kemampuan yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berada pada kategori “Kurang” sebanyak 10 siswa (45.45%), kekuatan otot tungkai berada pada kategori “Sedang” sebanyak 10 siswa (50%) dan kelincuhan berada pada kategori “Sedang” sebanyak 10 siswa (45.45%).

H. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara umum bertujuan untuk mengisi ruang dengan kegiatan positif dengan cara bermain. Maka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat dan minat olahraga yang diminati. Sepakbola memiliki karakteristik permainan dan tujuan yang sama. Dengan gerakan lincah, menggiring bola, menyundul bola ke arah gawang adalah tujuannya. Namun para pelatih sepakbola hanya memberikan teknik dan taktik saja belum memperhitungkan fokus yang mendukung terciptanya goal.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus di kuasai dan di lakukan pada saat permainan sepak bola berlangsung dengan pada saat posisi tersebut yang kosong agar bola di jauhkan dari lawan dan akan di lakukan sedekat gawang dan mampu melakukan melewati lawan dengan posisi menggiring bola

Pelatih juga belum pernah mengadakan tes untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai, dan panjang tungkai pada saat Permainan sepakbola memiliki berbagai teknik dasar. Yang menggunakan kemampuan power otot tungkai untuk meloncat/melompat menyundul bola, kekuatan otot tungkai untuk menendang dan berlari, dan kelincuhan untuk mendribel bola dan menghindari lawan saat membawa bola. ketiga kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak

goal ke gawang lawan. Kemampuan power otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincuhan di ukur dengan tes yang berbeda power otot tungkai, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan leg and back dynamometer dan kelincuhan dengan panjang tungkai terhadap hasil menggiring bola.

I. Hipotesis

1. Hipotesis penelitian

Menurut Soekidjo Notoatmodjo(2007:72)“hipotesis dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagaiberikut:

- a. Apakah ada Kontribusi Panjang Tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA N 1 Sungai Tebelian.
- b. Apakah ada Kontribusi Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.
- c. Apakah ada Kontribusi Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian