

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KLUB RED WOOD FC MATARAM TAHUN 2016

Nurdin

Dosen Pendidikan Olahraga & Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

Email

Abstrak; Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Dapat melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Masalah yang peneliti temukan pada Klub Red Wood FC Mataram adalah kurang maksimalnya kelentukan togok, kelincahan pemain khususnya dalam keterampilan menggiring bola. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring boladalam permainan sepak bola pada Klub Red Wood FC Mataram tahun 2016. Rancangan penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah korelasi ganda. Sampel yang digunakan adalah mengambil seluruh populasi menjadi sampel yaitu 16 orang pemain (studi populasi). Metode pengumpulan data dengan dengan cara observasi, dokumentasi, dan tes perbuatan. Dengan menggunakan rumus korelasi ganda. Hasil analisis data yang diperoleh menggunakan rumus korelasi ganda adalah 1). Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,644 > 0,497$) maka hubungan antara kelentukan (X_1) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan 2). Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,619 > 0,497$) maka hubungan antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan 3). Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,707 > 0,497$) maka hubungan antara kelentukan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.

Kata Kunci : Hubungan, Kelentukan, Kelincahan, keterampilan Menggiring.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental. Dapat melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang yang lelah dan sambil menghadapi lawan (Luxbacher, 2012: 05).

Kebanyakan dari pemain adalah kurang menyadari akan pentingnya peranan kelentukan dan kelincahan dalam bermain tersebut, sehingga mereka lebih mementingkan permainan secara terus-menerus. Akibat dari kebiasaan ini kalau tidak cepat diatasi maka akan sulit bagi pemain tersebut untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola dalam bermain. Teknik dasar yang paling bagus terutama dalam hal menggiring (dribbling) merupakan penguasaan bola dengan kaki bergerak dilapangan permainan dan mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, bersiap melakukan operan atau tembakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin

mengetahui sejauh manahubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring boladalam permainan sepak bola pada Klub Red Wood FC Mataram tahun 2016.

Kajian Literatur

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing berjuang memasukkan bola ke gawang kelompok lawan, dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain.

Dalam permainan sepak bola mengenai definisi dribbling seorang ahli memberi pengertian bahwa dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007: 02)

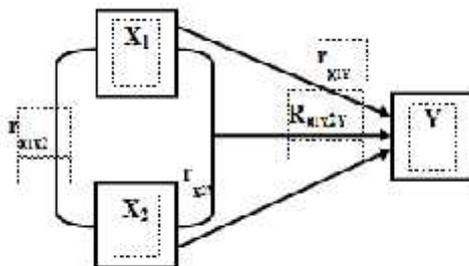
Kelentukan yang dimaksud adalah pengukuran fleksibilitas togok dilakukan dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (sit and reach). Dimana dengan kelentukan togok yang baik dapat menghindari terjadinya cedera, meningkatkan

kelincahan, kecepatan, koordinasi, efektif dan efisien tenaga serta membentuk sikap tubuh yang baik (Hulfian, 2014: 46).

Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah unsur kecepatan, kekuatan, kelenturan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik, dengan melakukan tes lari bolak-balik (shuttle run) (Hulfian, 2014: 07).

Metode Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah Korelasi Ganda. Analisis korelasi ganda berfungsi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y) (Riduwan, 2010: 141) yaitu:



Desain Penelitian Korelasi Ganda (Riduwan, 2010: 141).

eterangan :

- X_1 : Kelenturan
- X_2 :Kelincahan
- Y : Keterampilan Menggiring

Karena jumlah populasi di bawah 150 maka peneliti mengambil seluruh pemain sepak bola pada Klub Red Wood FC Mataram sebanyak 16 orang, ini adalah studi populasi Gay (dalam Muhtar, 2010: 79).

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2009: 56).

1. Mengukur Kelenturan Togok, Tes Duduk Raih Ujung Kaki (*sit and reach*)



Instrumen Kelenturan, Meteran Batang (yardstick) (Hulfian, 2014: 46).

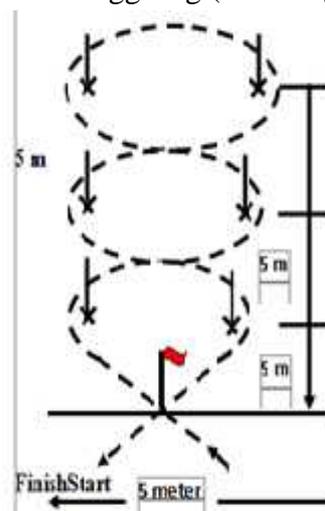
Prosedur pelaksanaan adalah beri pita melintang pada inci ke 15 dengan menggerakkan togok ke depan secara perlahan-lahan semaksimal mungkin ujung jari harus menyentuh meteran.

2. Mengukur Kelincahan Menggunakan Lari Bolak-balik (*shuttle run*)



Instrumen Kelincahan Lari Bolak-balik (*shuttle run*) (Hulfian, 2014: 33)

Prosedur pelaksanaan adalah sampel berlari menuju kegaris pertama dan setelah kedua kakimelewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah, dihitung satu kali sampai empat kali bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Waktu dihitung sampai persepuluh detik. Mengukur Keterampilan Menggiring (*dribbling*)



Instrumen Tes Menggiring Bola, Sumber (Nurhasan, 2011: 51)

prosedur pelaksanaan tes adalah: *testee* berdiri dibelangk garis *start* dengan bola

dalam penguasaan kakinya. *testee* mulai menggiring bola sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu dari kaki yang pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Hasil Penelitian

Adapun data hasil pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Tes Kelentukan Togok Pemain
Data Hasil Tes Kelentukan Togok Pemain Klub Red Wood FCMataram.

No Urut	Nama Subyek	Hasil Tes Kelentukan (Inch)
(1)	(2)	(3)
1	FRANS	15,05
2	BIMO	15,05
3	PUPUNG	16,00
4	DIDIK	18,05
5	KAROM	15,05
6	RISMA	15,05
7	SAPDAN	19,05
8	ADRIAN	15,05
9	SATAR	15,05
10	ORI	13,05
11	FADLI	10,00
12	AGUS	14,00
13	ANDI	10,00
14	ALI	15,00
15	PUTU	16,05
16	NAS	18,05
Σ		239,55

- b. Tes Kelincahan Gerakan Pemain
Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Pada Klub Red Wood FCMataram.

No Urut	Nama Subyek	Hasil Tes Kelincahan (detik)
(1)	(2)	(3)
1	FRANS	22,27
2	BIMO	24,15
3	PUPUNG	21,95
4	DIDIK	23,36
5	KAROM	21,27
6	RISMA	21,59
7	SAPDAN	24,13
8	ADRIAN	22,74
9	SATAR	25,65
10	ORI	22,42
11	FADLI	21,31
12	AGUS	22,25
(1)	(2)	(3)
13	ANDI	22,89
14	ALI	23,41
15	PUTU	25,03
16	NAS	23,78
Σ		367,6

- c. Tes Keterampilan Menggiring (dribbling)

No Urut	Nama Subyek	Hasil Tes Menggiring (detik)
(1)	(2)	(3)
1	FRANS	20,05
2	BIMO	22,42
3	PUPUNG	20,99
4	DIDIK	24,02
5	KAROM	19,31
6	RISMA	19,98
7	SAPDAN	23,21
8	ADRIAN	19,37
9	SATAR	23,10
10	ORI	20,57
11	FADLI	20,37
12	AGUS	19,97
13	ANDI	19,78
14	ALI	23,02
15	PUTU	21,22
16	NAS	22,02
Σ		338,3

- 1. Menyusun Tabel Kerja
Tabel Kerja Tes Kelentukan Togok, Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Klub Red Wood FCMataram tahun 2016.

No	X ₁	X ₂	Y	X ₁ ²	X ₂ ²	Y ²	X ₁ .Y	X ₂ .Y	X ₁ .X ₂
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
1	15,05	22,27	20,05	226	496	402	302	446	332
2	15,05	24,15	22,42	226	583	503	337	541	363
3	16,00	21,95	20,99	256	482	440	336	461	351
4	18,05	23,36	24,02	326	546	577	433	561	422
5	15,05	21,27	19,31	226	452	373	291	411	320
6	15,05	21,59	19,98	226	466	399	301	431	330
7	18,05	24,13	23,21	326	582	539	442	590	460
8	15,05	22,74	19,37	226	517	375	291	440	342
9	15,05	25,65	22,10	226	627	488	333	554	377
10	13,05	22,42	20,57	170	503	423	288	461	292
11	10,00	21,31	20,37	100	154	415	201	434	213
12	14,00	22,25	19,97	196	482	399	279	444	311
13	10,00	22,89	19,78	100	324	391	198	433	229
14	15,00	23,41	22,02	225	548	485	330	517	331
15	16,05	25,03	21,22	258	626	450	340	531	402
16	18,05	23,78	22,02	326	563	525	414	545	429
Σ	239,55	367,6	338,3	3676	8466	7184	5099	7758	5527

- 2. Memasukkan Data Ke Dalam Rumus
Adapun langkah-langkah dalam memasukkan data kedalam rumus adalah:

$$R_{X_1 X_2 Y} = \frac{r^2_{X_1 Y} + r^2_{X_2 Y} - 2(r_{X_1 Y})(r_{X_2 Y})(r_{X_1 X_2})}{1 - r^2_{X_1 X_2}}$$

- a. Data rumus mencari “r” hitung antara hubungan kelentukan togok (X1) terhadap

keterampilan menggiring (dribbling) bola (Y).

Keterangan:

Maka:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[(N \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2][(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= \frac{16(5090) - (239,55)(330,3)}{\sqrt{[(16.3676) - (239,55)^2][(16.7104) - (330,3)^2]}}$$

$$= \frac{81584 - 81010}{\sqrt{[(50016 - 57304)][(114944 - 114447)]}}$$

$$= \frac{544}{\sqrt{(1432)(497)}}$$

$$= \frac{544}{\sqrt{71708}}$$

$$= \frac{544}{402}$$

$$= 0,644$$

b. Data rumus untuk mencari “r” hitung antara hubungan kelincahan (X2) terhadap keterampilan menggiring (dribbling) bola (Y).

$$r_{xy} = \frac{N(\sum x_2 Y) - (\sum x_2)(\sum Y)}{\sqrt{[(N \sum x_2^2) - (\sum x_2)^2][(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= \frac{16(7788) - (367,6)(338,3)}{\sqrt{[(16.8465) - (367,6)^2][(16.7184) - (338,3)^2]}}$$

$$= \frac{124608 - 124359}{\sqrt{[(135456 - 135130)][(114944 - 114447)]}}$$

$$= \frac{249}{\sqrt{(326)(497)}}$$

$$= \frac{249}{\sqrt{162022}}$$

$$= \frac{249}{402}$$

$$= 0,619$$

Sedangkan untuk mencari data hasil tes antara hubungan kelentukan togok (X1) dan kelincahan (X2) adalah:

$$r_{x1x2} = \frac{N(\sum x_1 x_2) - (\sum x_1)(\sum x_2)}{\sqrt{[(N \sum x_1^2) - (\sum x_1)^2][(N \sum x_2^2) - (\sum x_2)^2]}}$$

$$= \frac{16(5527) - (239,55)(367,6)}{\sqrt{[(16.3676) - (239,55)^2][(16.8466) - (367,6)^2]}}$$

$$= \frac{90432 - 88050}{\sqrt{[(50016 - 57304)][(135456 - 135130)]}}$$

$$= \frac{374}{\sqrt{(1432)(326)}}$$

$$= \frac{374}{\sqrt{466832}}$$

$$= \frac{374}{607}$$

$$= 0,547$$

c. Data rumus mencari “r” hitung antara hubungan kelentukan togok (X1) dan kelincahan (X2) terhadap keterampilan menggiring (dribbling) (Y).

$$R_{x1x2Y} = \frac{N(\sum x_1 x_2 Y) - (\sum x_1 x_2)(\sum Y)}{\sqrt{[(N \sum x_1^2) - (\sum x_1)^2][(N \sum x_2^2) - (\sum x_2)^2][(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= \frac{16(2044) - (239,55)(330,3)}{\sqrt{[(16.3676) - (239,55)^2][(16.8466) - (367,6)^2][(16.7184) - (338,3)^2]}}$$

$$= \frac{32704 - 79130}{\sqrt{[(50016 - 57304)][(135456 - 135130)][(114944 - 114447)]}}$$

$$= \frac{-46426}{\sqrt{(1432)(326)(497)}}$$

$$= \frac{-46426}{\sqrt{287022}}$$

$$= \frac{-46426}{536}$$

$$= -0,707$$

3. Menguji Nilai “t”

Setelah mendapatkan nilai r-hitung dengan melihat nilai N= 16 pada taraf signifikan 5% dari r-tabel menunjukkan angka 0,497. Sedangkan hasil perhitungan dari nilai r yang diperoleh di atas menunjukkan angka r-hitung 0,707. Jadi apabila dibandingkan antara r-hitung dengan r-tabel dengan taraf signifikan 5% (0,707 > 0,497) maka r-hitung lebih besar dari r-tabel yang berarti hasil penelitian ini signifikan. 2,267 dan Y2= 3,161 > 2,267.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karena “r” hitung > ”r” tabel (0,644 > 0,497) maka hubungan antara kelentukan (X1) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.
2. Karena “r” hitung > ”r” tabel (0,619 > 0,497) maka hubungan antara kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.
3. Karena “r” hitung > ”r” tabel (0,707 > 0,497) maka hubungan antara kelentukan (X1) dan kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dapat memperkuat keterampilan menggiring (dribbling) bola secara mutlak yang ditentukan oleh memiliki kelentukan togok dan kelincahan itu sendiri, dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa r hasil perhitungan yang diperoleh yaitu 0,707, sedangkan pada r - tabel dengan taraf signifikan 5% yaitu 0,497, hal ini menunjukkan bahwa r - hitung lebih besar dari r - tabel. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Hal ini berarti "Ada hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Klub Red Wood FC Mataram tahun 2016.

KESIMPULAN

Untuk menjawab hipotesis yang diajukan pada bab dua dengan perolehan analisis statistik dengan menggunakan rumus Korelasi Linear Ganda, maka dapat ditarik suatu kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,644 > 0,497$) maka hubungan antara kelentukan (X_1) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.
2. Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,619 > 0,497$) maka hubungan antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.
3. Karena " r " hitung $>$ " r " tabel ($0,707 > 0,497$) maka hubungan antara kelentukan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring (Y) signifikan.

Kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Klub Red Wood FC Mataram tahun 2016". Yang artinya, kelentukan dan kelincahan berpengaruh positif terhadap keterampilan menggiring.

Berangkat dari perolehan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran

khususnya dalam cabang olahraga sepak bola diantaranya:

1. Kepada para pembina atau guru olahraga dan pelatih, yang membina dan mengajarkan cabang olahraga sepak bola diharapkan lebih meningkatkan latihan kelincahan dan kelentukan, serta lebih dari itu hendaknya memperhatikan metode serta program latihan guna mencapai keterampilan menggiring (dribbling) bola dan memperhatikan kemampuan para pemain tanpa mengabaikan kemampuan yang lain.
2. Kepada para pemain agar berlatih lebih giat untuk menguasai kemampuan bermain dan memperbanyak latihan terutama dalam menggiring (dribbling) bola untuk dapat meningkatkan hasil permainan yang baik serta latihan fisik untuk mendapatkan hasil kekuatan, kelentukan, daya tahan dan kelincahan dalam bermain sepak bola.
3. Kepada peneliti lain untuk melanjutkan penelitian ini dengan mengambil tema yang lebih luas lagi, sehingga memperoleh hasil yang lebih baik yang berkaitan dengan cabang olahraga sepak bola..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hulfian, 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Halim, Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Luxbacher, Josep A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Dani. 2007. *Dasar-dasar Olahraga Sepak Bola*. Bandung: Intan Sejati.

- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Pemula*. Bandung: Afabeta.
- Tim. 2011. *Pedoman Pembimbingan Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram.