

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO

CORRELATIONS BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH, FRONTWARD FLEXIBILITY AND AGILITY, WITH DRIBBLING SKILL OF STUDENTS TAKING FOOTBALL EXTRACURRICULAR IN SMA NEGERI 1 GIRIMULYO

Oleh : Zidni Husni Hukmawan, POR
Email : zidni.hukhuk@gmail.com
Pembimbing : Komarudin, M.A
Reviewer : Aris Fajar Pambudi, M.Or

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang cenderung rendahnya teknik menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Girimulyo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1), kelentukan togok (X2), dan kelincahan (X3) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo yang berjumlah 19 siswa. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan otot tungkai, tes kelentukan togok, dan tes kelincahan, sedangkan tes keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang tidak signifikan ($r = -0,242$ $p = 0,318$) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola; (2) ada hubungan yang tidak signifikan ($r = -0,095$ $p = 0,699$) antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola; (3) ada hubungan yang signifikan ($r = 0,909$ $p = 0,000$) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola; (4) ada hubungan yang signifikan ($f = 32,313$ $p = 0,000$) antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

Kata Kunci: *kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, kelincahan, keterampilan menggiring bola*

Abstract

The background of this study is the low dribbling technique of SMA Negeri 1 Girimulyo students joining football extracurricular. This research aimed at discovering correlations between leg muscle strength (X1), frontward flexibility (X2), and agility (X3) with dribbling skill (Y) in a football game. It is a correlative research using survey method, and test and measurement as the technique. The population in this research is students joining football extracurricular in SMA Negeri 1 Girimulyo consisting of 19 students, the instrument used are leg muscle strength test (Ismaryanti, 2008), frontward flexibility (Ismaryanti, 2008), agility test (Ismaryanti, 2008), and dribbling test (Nurhasan, 2001). The data analysis techniques used were product moment correlation and double correlation, by means of prerequisite test, normality test, linearity test, and hypothesis test. Results showed that (1) there was an insignificant correlation ($r = -0,242$, $p = 0,318$) between leg muscle strength and dribbling skill; (2) there was an insignificant correlation ($r = -0,095$ $p = 0,699$) between frontward flexibility with dribbling skill; (3) there was a significant correlation ($r = 0,909$ $p = 0,000$) between agility and dribbling skill; (4) there was a significant correlation ($f = 32,313$ $p = 0,000$) between leg muscle strength, frontward flexibility, and agility with dribbling skill of students taking football extracurricular in SMA Negeri 1 Girimulyo.

Keywords: *leg muscle strength, frontwards flexibility, agility, dribbling skill*

PENDAHULUAN

Komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, kelentukan togok, kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan togok. Dengan demikian kelentukan togok dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga sepakbola, sehingga kelentukan togok dan kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Begitu pula dengan Ekstrakurikuler yang berdiri belum ada satu tahun sehingga model pelatihan Ekstrakurikuler lebih banyak melakukan permainan. Sehingga jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola.

Banyak variasi latihan dari teknik bermain sepakbola yang lebih menarik perhatian daripada harus melakukan latihan kondisi fisik. Sebagai contoh pada teknik menembak ke gawang, peserta Ekstrakurikuler lebih senang melakukan latihan dalam menembak ke gawang dengan berbagai variasi seperti tendangan pinalti dan berbagai bentuk latihan menembak ke gawang lainnya. Bahkan tidak menutup kemungkinan peserta Ekstrakurikuler melakukan tembakan ke gawang dengan berbagai gaya sesuai dengan keinginan.

Jarang sekali menjumpai peserta Ekstrakurikuler melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelentukan togok dan

kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Buktinya pada program latihan ekstrakurikuler SMA N 1 Girimulyo kebanyakan hanya melakukan latihan teknik. Latihan kondisi fisik seperti kelentukan togok dan kelincahan untuk kebanyakan peserta Ekstrakurikuler merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang menyatakan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah, (M. Sajoto, 1988: 10). Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelentukan togok, kelincahan, kekuatan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan togok. Khusus untuk latihan kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk peserta ekstrakurikuler.

Berhubungan dengan keterbatasan sarana dan prasarana, SMA N 1 Girimulyo melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Pengasih yang jaraknya cukup jauh dari sekolah. Untuk sarana yang lain seperti bola, cone, rompi sudah cukup memadai. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Girimulyo diadakan setiap hari Kamis pada pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan Pengasih, dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 25 siswa.

Ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Girimulyo ditangani oleh seorang pelatih dan guru penjas sebagai Pembina. Dengan program latihan:

1. Latihan teknik mencakup: *dribbling, passing, shooting, controlling, heading.*
2. Latihan fisik mencakup: lari putar lapangan, lari *sprint*, lari *zig-zag*, lari *forward and backward.*

Prestasi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, SMA N 1 Girimulyo selalu berpartisipasi dalam kejuaraan POPDA akan tetapi belum pernah memperoleh juara dikarenakan kurang intensitasnya latihan. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti untuk meneliti ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Girimulyo yang didasari oleh permasalahan rendahnya teknik menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Girimulyo.

Keterampilan menggiring bola tidak lepas dari faktor kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan. Faktor tersebut mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Seberapa besar kaitanya dari hubungan tersebut belum diketahui dengan pasti, maka peneliti akan meneliti hubungan kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan jika peneliti akan mencoba untuk meneliti tentang permainan sepakbola ini, yaitu tentang kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam penyusunan progam latihan yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional (Suharsimi Arikunto, 2002: 239). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 102), yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. subjek yang digunakan adalah seluruh peserta Ekstrkurikuler sepakbola yang berjumlah 19 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini yaitu:

1. Kekuatan Otot Tungkai: Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *leg and Back dynamometer.* Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi, (Praktikum Fisiologi manusia 2008: 42).
2. Kelentukan Togok: Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan flexometer dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi.
3. Kelincahan: Pengukuran dalam penelitian ini dengan tes kelincahan *dodging run* yang disusun oleh Ismaryati (2008). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat.
4. Keterampilan menggiring bola: Tes yang digunakan adalah menggiring bola dari arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah

ditetapkan sampai melewati garis *finish* bila salah arah maka harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan. Pengukuran dalam penelitian ini adalah dengan tes keterampilan menggiring bola yang disusun oleh Nurhasan menggunakan *stop watch* dengan satuan detik (2001). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Uji linieritas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS.

2. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing- masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*. Untuk menguji apakah harga *r* tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji F (Sutrisno Hadi, 1991: 26).

Harga *F* tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga *F* dengan derajat kebebasan *N-m-1* pada taraf signifikansi 0.05. Apabila harga *F_{hitung}* lebih besar atau sama dengan harga *F_{tabel}*, maka ada hubungan yang

signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	k-s Z	p	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	0,990	0,281	Normal
Kelentukan Togok	0,603	0,680	Normal
Kelincahan	0,670	0,761	Normal
Keterampilan Menggiring Bola	0,590	0,878	Normal

Dari hasil analisis, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $F_{tabel} > F_{hitung}$ dengan db = m; N-m-1 pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Dk	p	Keterangan
X1.Y	3,271	15/3	0,179	Linier
X2.Y	0,860	15/3	0,644	Linier
X3.Y	9,833	15/3	0,52	Linier

Dari hasil analisis, terlihat bahwa nilai F_{hitung} seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F_{tabel} . Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

2. Uji Korelasi Regresi

Sebelum menguji hipotesis yaitu mencari sumbangan variabel bebas dengan variabel terikat, terlebih dahulu mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, maka dilakukan analisis regresi sederhana dan berganda, sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Korelasi Masing-masing Variabel

Korelasi	r _{hitung}	P
X ₁ .Y	0,242	0,318
X ₂ .Y	-0,095	0,699
X ₃ .Y	0,909	0,000

Keterangan:

1. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama berbunyi “Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung 0,242 dengan p 0,318 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan tapi tidak signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

2. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua berbunyi “Ada hubungan antara Kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung -0,095 dengan p 0,699 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan tapi tidak signifikan antara kelentukan dengan

keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung 0,909 dengan p hitung 0,000 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

4. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat berbunyi “Ada hubungan kekuatan otot tungkai (X₁), kelentukan togok (X₂) dan kelincahan (X₃) dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola (Y)”. Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa koefisien korelasi kekuatan otot tungkai (X₁), kelentukan togok (X₂), dan kelincahan (X₃) dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola (Y) F sebesar 32,313 dengan p 0,000. sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, Kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan antara Kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan korelasi *product moment* variable kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan

Hubungan antara Kekuatan....(Zidni Husni Hukmawan)

sepakbola dengan koefisien korelasi $r = -0,242$ dengan $p = 0,318$ dan memberikan sumbangan 30,2 %. Artinya kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, dimana seorang yang mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Dengan kata lain, seseorang dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan lebih mudah dalam melatih kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola daripada orang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang kurang baik, sehingga memungkinkan orang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan dapat menguasai kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan baik.

Variabel kelentukan dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola hubungannya $r = -0,095$ dan t signifikan ($p = 0,699$) dan memberikan sumbangan 33,3 %. Dengan demikian dikatakan ada hubungan antara Kelentukan dengan keterampilan menggiring bola.

Variabel kelincihan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan koefisien korelasi $r = 0,909$ dengan $p = 0,000$ dan memberi sumbangan 36,5 %. Artinya kelincihan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, di mana seorang yang mempunyai kelincihan yang baik akan memiliki keterampilan menggiring bolayang baik. Dengan kata lain, seseorang dengan kelincihan yang baik akan lebih mudah dalam melatih keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola daripada orang yang memiliki kelincihan yang kurang baik, sehingga memungkinkan orang yang memiliki kelincihan yang baik akan dapat menguasai

keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan baik.

Tabel 4. Persentase Sumbangan Keterampilan Menggiring Bola

NO.	Variabel	Persentase
1.	Kekuatan Otot Tungkai	30,2 %
2.	Kelentukan Togok	33,3 %
3.	Kelincihan	36,5 %
	Total	100 %

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika tiga variabel ini secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap keterampilan menggiring bola maka kelincihan menjadi faktor yang paling utama dalam memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola, kekuatan otot tungkai menjadi faktor yang berperan selanjutnya, dan kelentukan sangat kecil peranya terhadap keterampilan menggiring bola, sehingga latihan kelincihan seorang siswa dapat menjadi porsi yang paling utama untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
2. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
3. Ada hubungan antara kelincihan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincihan dengan keterampilan menggiring bola pada

siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.

Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini keempat variable menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo. Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti siswa di SMA Negeri 1 Girimulyo, sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan patokan. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain:

1. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan cara yang sudah di validasi.
2. Pada tes *dodging run* peneliti tidak menggunakan pancang dan menggunakan *cone* untuk melakukan tes *dodging run*.
3. Lapangan yang tidak rata sehingga para *testee* kemungkinan tidak bisa melakukan tes secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Nur Hasan, (1986). *Tes dan Pengukuran*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Dasar-dasar statistik Pendidikan*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Tim Anatomi (2004). *Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Universitas Negeri Yogyakarta.