

## KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA

Lalu Hulfian, Mujriah

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

Email: [Laluhulfian@ikipmataram.ac.id](mailto:Laluhulfian@ikipmataram.ac.id)

**Abstrak:** Dalam hal ini yang jadi inti permasalahan adalah kurangnya kemampuan melakukan menggiring bola pada pemain Lombok Smile FC, yang terlihat jelas pada kelentukan tubuhnya dan power otot tungkai kurang memadai juga mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak Hubungan kelentukan tubuh dan *Power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada sepak bola Lombok Smile FC. Rancangan jenis penelitian menggunakan korelasi dengan rancangan *Direct Correlation*. adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi dan tes perbuatan. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi. Pada taraf signifikan 5%  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini disebabkan karena angka batas penolakan dalam r. tabel pada  $N=20$ , terdapat pada r. tabel sebesar 0,444 sedangkan nilai r. hitung yang diperoleh sebesar 0,793 sehingga r. hitung lebih besar dari r. tabel pada taraf sigifikansi 5% yaitu  $0,793 > 0,444$ . Ini berarti bahwa  **$H_a$  diterima** yang berbunyi “ada kontribusi kelentukan tubuh dan power otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola. r hitung berada pada korelasi tinggi berdasarkan pada koefisien korelasi.

**Kata Kunci:** Kelentukan Tubuh, *Power* Tungkai, dan menggiring Bola.

**Abstract:** *The problem was the lack of ability of dribble on the players of Lombok Smile FC, which is clearly seen on his body flexibility and limb muscle power that is inadequate in performing dribble. The purpose of this research is to determine whether or no there is correlation between body flexibility and limb muscle power toward dribble ability in football on the Lombok Smile FC. The design of this type of research is correlation using Direct Correlation. The method used in this research is method of documentation and test methods. The sample in this research is 20 players using sampling techniques of study population. On a significant level of 5%,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This is because the number limit of rejected in r table = 0.444 at  $N = 20$ . While the r-score is 0.793 so that r-score is higher than the r-table on the 5% significance level ( $0.793 > 0.444$ ). This means that the  $H_a$  is accepted which states; there is significant correlation between body flexibility and limb muscle power toward dribble ability.*

**Keywords :** *Body flexibility and limb muscle power toward dribble ability in football*

### PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga sepak bola sudah sejak lama diajarkan di sekolah-sekolah di Indonesia, baik di tingkat SD, SMP maupun SMA dan yang sederajat. Sepak Bola berasal dari dua kata yakni “Sepak”: dan “Bola”. Sepak atau meyepek bisa di artikan sebagai menendang (menggunakan kaki) sedangkan untuk “bola” yaitu alat permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari. Jadi secara singkat pengertian Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Sepak bola adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu memiliki 11 pemain dimana termasuk 1 orang yang menjaga gawang disebut penjaga gawang. Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Kemudian sedangkan untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga

gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Permainan sepak bola ini memiliki tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mesti berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Kemudian permainan sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu sebanyak 10 menit. Kemudian suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

Adapun manfaat dari hasil peneliti ini yakni secara teoritis dan secara praktis adalah:

1. Manfaat Secara Teoritis
  - a. Bermanfaat bagi para ilmuwan yang bergelut dibidang olahraga dalam meningkatkan ilmu keolahragaan.
  - b. Menarik perhatian para penulis lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih

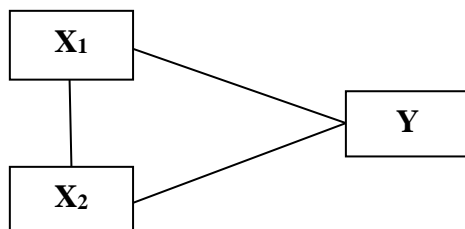
luas dan mendalam tentang masalah olahraga pada permainan sepak bola.

## 2. Manfaat Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai masukan/tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi pada permainan sepak bola.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam suatu penelitian. (sugiyono, 2013:72). Rancangan penelitian adalah suatu proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan sebagai dasar penilaian baik oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap penelitian di lapangan, di kelas atau di tempat tertentu dan tujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang telah diambil. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan teknik korelasi yaitu menghubungkan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berpikir dan dapat diterima, peneliti melibatkan dua variabel.



Gambar korelasi hubungan  $x_1$ ,  $x_2$  dan  $y$  (sugiyono, 2013:44)

Keterangan :

$X_1$  : kelentukan tubuh

$X_2$  : *power* otot tungkai

$Y$  : menggiring bola

Populasi yang digunakan sebanyak 20 orang sampel populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono,2010:117). Sedangkan menurut arikunto "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian" (arikunto, 2010:173), jadi dari dua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain lombok smile fc. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (sugiyono, 2010:118). Sedangkan menurut arikunto "*sampel* adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti" (arikunto, 2010:174). Dalam penelitian ini populasi tidak menggunakan sampel akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu keseluruhan pemain lombok smile fc yang berjumlah 20 orang.

Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang

digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. (sugiyono, 2009:148). Jadi untuk mendapatkan data yang *valid* dan akurat, maka dibutuhkan instrument/alat atau fasilitas yang lebih baik, sebagai berikut:

### A. Kelentukan tubuh

Alat yang digunakan untuk mengukur kelenturan adalah alat ukur seperti *sit and resch*.



Gambar alat mengukur kelenturan

Untuk instrument mengukur kelenturan adapun cara dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Kaki tidak beralas
- 2) Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus dan rapat.
- 3) Lutut bagian belakang lurus.
- 4) Secara perlahan bungkukan badan dengan posisi lengan dan kedua tangan lurus ke bawah menyentuh mistar skala. Usahakan agar ujung jari kedua tangan mencapai skala sejauh mungkin dan pertahankan selama tiga detik. Catatan: kedua telapak tangan dapat ditaburi kapur agar pencapain ada tanda bekasnya.

### B. *Jump df*



Gambar alat mengukur kekuatan daya ledak otot tungkai (*jump df*)

Alat *Jump df* merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur kekuatan daya ledak otot tungkai. Petunjuk pelaksanaan *vertical jump* menurut koni (1999:35).

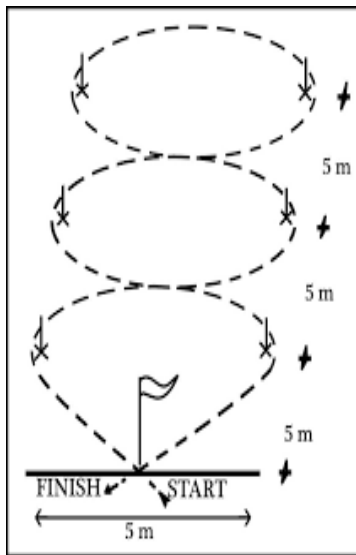
- 1) Tujuan : mengukur komponen *power* otot tungkai

- 2) Jenis kelamin : laki-laki
- 3) Alat/fasilitas : *jump df*
- 4) Pelaksanaan :
  1. Sampel berdiri dengan badan lurus.
  2. kemudian dia mengambil sikap jongkok setelah melakukan loncatan ke arah alat yang telah ditetapkan dan lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
  3. lalu dicatat tinggi dan *power* jangkauan tersebut.
  4. Sampel diberi kesempatan sebanyak 2 kali melakukan
  5. Penilaian : hasil terbaik.

C. Instrumen penelitian menggiring bola

Menurut arikunto, (2010:192) dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa insrtumen adalah suatu alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen tesnya adalah menggiring bola. Adapun alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

- 1) Bola
- 2) *Stopwatch*
- 3) 5 buah rintangan (cone)
- 4) Kapur dan refree



Gambar Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001:161)

Cara pelaksanaan dan penilaian

- 1) Pada aba-aba”siap”, teste berdiri disamping garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba ”ya”, teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai intruksi berhenti.
- 3) bila salah arah menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki pernah nyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal:

- 1) Teste menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- 2) Teste menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- 3) Teste menggunakan anggota badan lainya selain kaki, untuk menggiring bola.
- 4) Skor, waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba ”ya” sampai ia melewati garis finis.

Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan atau yang dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan penelitian, maka perlu menggunakan metode dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah:

1. Tehnik Observasi, Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data, observasi diartikan sebagai suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan pshikologis (Sugiono, 2013: 203).

Ahli lain berpendapat bahwa, observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Ridwan, 2010: 76).

2. Metode Tes, Tes merupakan alat ukur, Suharsimi (dalam Nurhasan, 2001: 03) mejelaskan bahwa tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

3. Tehnik Dokumentasi, ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film documenter, data yang relevan penelitian (Ridwan, 2010: 77).

Teknik Analisis Data

Data yang diproleh dari sampel melalui *instrumen* yang dipilih akan digunakan untuk menjawab pertanyaan peneliti atau penguji hipotesis.

Oleh sebab itu, data perlu diolah dan analisa agar mempunyai makna guna pemecahan masalah.Uji perbedaan rata-rata uji t, digunakn untuk melihat ada tidaknya perbedaan yang berarti dari dua hasil dari suatu variabel atau dari dua variabel yang diteliti.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik. Sesuai dengan rancangan penelitian ini maka prosedur untuk pengolahan data berupa skor hasil tes kemampuan menggiring bola dengan menggunakan rumus “*korelasi Linear Berganda*”. *Korelasi linier* berganda merupakan indeks atau angka yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara 3 variabel atau lebih.

*Korelasi linier* berganda dirumuskan menurut (Hulfian, 2014:69) adalah:

$$R_{y_{1,2}} = \sqrt{\frac{ry_1^2 + ry_2^2 - 2ry_1ry_2r_{12}}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y_{1,2}}$  = *Koefisien linier* 3 variabel

$ry_1$  = *Koefisien korelasi* y dan  $X_1$

$r_{y_2}$  = Koefisien korelasi variabel  $y$  dan  $X_2$   
 $r_{1,2}$  = Koefisien korelasi variabel  $X_1$  dan  $X_2$

### HASIL PENELITIAN

Pada taraf signifikan 5%  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini disebabkan karena angka batas penolakan dalam  $r$ . tabel pada  $N=20$ , terdapat pada  $r$ . tabel sebesar 0,444 sedangkan nilai  $r$ . hitung yang diperoleh sebesar 0,793 sehingga  $r$ . hitung lebih besar dari  $t$ . tabel pada taraf sigifikansi 5% yaitu  $0,793 > 0,444$ . Ini berarti bahwa  $H_a$  diterima yang berbunyi “ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada pemain Mitra Melayu, dan  $H_0$  ditolak dengan bunyi “ tidak ada hubungan signifikan antara” panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan hubungan otot tungkai pemain Lombok smile Fc”.

### PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: “Tidak ada hubungan kelentukan tubuh dan *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain LOMBOK SMILE FC”. Dinyatakan “**Ditolak**”. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan peneliti berbunyi: “Ada hubungan kelentukan tubuh dan *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain LOMBOK SMILE FC”. Dinyatakan “**Diterima**”.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka penyusun dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pembina dan pelatih olahraga pada khususnya hendaknya dapat memperhatikan beberapa hal yang dapat meningkatkan prestasi pada cabang Bola besar permainan sepak bola
2. Bagi pemain Lombok smile fc diharapkan dalam melakukan latihan hendaknya secara teratur dan sistimatis serta tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan guna menghindari terjadinya cedera atau problem medis lainnya.
3. Bagi pemain lombok smile fc yang ingin berprestasi baik dalam cabang Permainan khususnya sepak bola agar sesering mungkin latihan untuk kelentukan tubuh karena sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa latihan kelentukan tubuh dan *power* otot tungkai sangat berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam menggiring bola pada saat bermain sepak bola.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta, 2010.  
 Sumber : Danny Mielke (2007: 3).  
 Erlangga, Tony. 2010. *Rangkuma Pengetahuan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Solo: CV. BRINGIN 55.  
 Kemenegpora RI. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenengpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, 2007.  
 Hasibuan, Rosmaini. 2010. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Medan: Universitas Negeri Medan.  
 Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 1988.  
 Harsono. *Latihan Kondisi Fisik Edisi Revisi Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001.  
 Harsono. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2004.  
 Hartono, S. *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Surabaya: Unesa Uiversity Press, 2007.  
 Hulfian, Lalu, 2012. *Statistik Dikjas*. Tanpa Penerbit  
 Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) MANDALA.  
 Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*: Universitas Pendidikan Indonesia.  
 Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UPT: Universitas Sebelas Maret  
 Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.  
 Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2009.  
 Mutahir, T.C. *Dimensi Pedagogia Olahraga*. Malang: Wineka Media, 2011.  
 Nala, N. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana, 1998.  
 Ridwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Pemula*. Bandung: Afabeta  
 Sangadji, Sopiha. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.