

## Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Teddy Afri Suhendri \*, Akor Sitepu, Suranto  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 082177295925, Email : teddyas99@gmail.com

**Abstract: *The Relationship Between Waist Agility and Agility Against The Balling Skills.*** This study aims to determine the relationship of waistline, and agility to the dribbling skills in students ekstrakurikuler futsal SMA N 8 Bandar Lampung in 2015. Population used in this study amounted to 25 students with a sample of 25 students. The results showed that the waist has a correlation coefficient of 0.776 and contributed 36.36% of dribbling skills, agility has a correlation coefficient of 0.706 contributes 24.9% to dribbling skills whereas waist and agility have a correlation coefficient of 0.832 and give contribution of 47.89%. From the results of the study can be concluded that the variable that gives the largest contribution to the ability of dribbling is the formation of waist that is equal to 36.36%. As implied to obtain the success of dribbling techniques, need to pay attention to all the physical elements, especially the waistline.

**Keywords:** *ability, agility, dribbling skill.*

**Abstrak: Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 8 Bandar Lampung tahun 2015. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 siswa dengan sampel sebanyak 25 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan pinggang memiliki koefisien korelasi 0,776 dan memberikan kontribusi sebesar 36,36% terhadap keterampilan menggiring bola, kelincahan memiliki koefisien korelasi 0,706 memberikan kontribusi sebesar 24,9% terhadap keterampilan menggiring bola sedangkan kelentukan pinggang dan kelincahan memiliki koefisien korelasi 0,832 dan memberikan kontribusi sebesar 47,89%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan menggiring bola adalah kelentukan pinggang yaitu sebesar 36,36%. Sebagai implikasi untuk memperoleh keberhasilan teknik menggiring bola, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kelentukan pinggang.

**Kata kunci:** kelentukan, kelincahan, keterampilan menggiring bola.

## PENDAHULUAN

Teknik dalam olahraga futsal merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan satu tujuan. Hal ini merupakan permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam permainan futsal menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali. Para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar. Kelentukan pinggang adalah kemampuan otot pinggang untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang seluas-luasnya. Kelentukan pinggang mempunyai peranan pada saat melakukan *dribbling*, ketika menggiring bola otot pinggang dibantu oleh tubuh yang membungkuk sedikit kedepan sehingga menghasilkan *dribbling* yang maksimal.

Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Supaya tidak rancu dengan keberadaan FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, maka dibentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah-masalah tentang futsal. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola.

Permainan futsal lebih familiar dikenal dengan sepakbola yang diminikan. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan untuk element eknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan

terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan permainan yang disesuaikan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani disekolah sangat besar artinya untuk pembangunan nasional dimana tujuan akhir dari berbagai bidang pembangunan tersebut adalah untuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya adalah dengan menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membentuk pondasi gerak yang kokoh dan dapat mengubah gaya hidup menjadi aktif dan sehat. Gerak tersebut terbagi unsur gerak antara lain melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

*Dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* kegawang.

Menurut Sukadiyanto (2005:28) fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu

luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:74) *fleksibility* adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (2001: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (2001: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan futsal, tidak heran jika para pengamat menagatakan mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk melewati lawan.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan cepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang bola dengan baik. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Sarumpaet dkk, 1992:24).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 8 Bandar Lampung belum tercapai secara optimal.
2. Siswa kurang tertarik untuk mempelajari kelincahan menggiring bola.
3. Kondisi fisik yang berbeda antara siswa yang satu dengan yang lain mempengaruhi keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung.
4. Perbedaan kemampuan menggiring bola antara siswa yang memiliki kelentukan pinggang yang baik dan tidak.
5. Perbedaan kemampuan menggiring bola antara siswa yang memiliki kelincahan yang baik dan tidak.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan sejauh ini belum diketahui bahwa pemain yang mempunyai kelentukan pinggang dan kelincahan yang baik belum tentu akan menunjang terhadap keterampilan *dribble* ataupun sebaliknya sehingga penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) pada ekstrakurikuler futsal di SMA N 8 Bandar Lampung.

Bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan cara menggiring, mengoper dan menembak. Permainan bola basket memiliki aspek fisik yang paling dominan antara lain daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), serta didukung lingkungan tempat siswa tinggal. Gerak dasar pada permainan bola basket, antara lain *Passing* (teknik mengumpan), *Dribbling* (teknik menggiring bola), *Ball handling* (penguasaan bola), *Rebounding* (teknik merayah bola), *Intercept* (teknik memotong arah passing bola), *Steals* (teknik merebut bola), *Foot work* (teknik gerakan kaki). Gerak dasar ini sudah harus diberikan atau dilatihkan pada siswa saat pertama kali mengenal permainan bola basket, karena dengan kebebasan siswa untuk menguasai berbagai pengalaman keterampilan gerak selama mungkin pada para siswa, seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk memiliki keterampilan lain selain memiliki pengalaman dan keterampilan di cabang olahraganya, juga harus mampu memilih metode yang tepat agar tujuan dari pembelajaran gerak yang di inginkan dapat tercapai secara maksimal.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran *shooting* bola basket adalah dengan memodifikasi sarana pembelajaran sesuai dengan

karakteristik siswa dan memberikan berbagai macam kegiatan bermain yang berhubungan langsung dengan gerak dasar cabang olahraga yang dipelajari. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada didalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada pembelajaran *shooting* bola basket di SMKN 1 Kebun Tebu kelas XII Pemasaran A yang dilakukan selama peneliti menjalankan PPL (Program Pengalaman Lapangan), menunjukkan bahwa hasil belajar *shooting* bola basket ternyata sebagian siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran bola basket khususnya *shooting*. Setelah mendapatkan pembelajaran keterampilan *shooting* bola basket siswa enggan berlatih secara berulang-ulang, kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung pelajaran keterampilan *shooting* bola basket, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta modifikasi media pembelajaran yang masih kurang dikembangkan untuk tercapainya tujuan pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket pada siswa kelas XII Pemasaran A SMKN 1 Kebun Tebu. Oleh karena itu, penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan penelitian yang berjudul "Upaya meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket dengan modifikasi alat pembelajaran pada siswa kelas XII pemasaran A SMKN 1 Kebun Tebu".

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar dalam keterampilan *shooting* bola basket melalui media pembelajaran dan alat modifikasi tinggi ring basket terbuat dari bambu yang direndahkan, ring basket yang diganti keranjang serta bola basket yang diganti

bola basket karet untuk proses pembelajaran pada siswa kelas XII Pemasaran A SMKN 1 Kebun Tebu.

### METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran dengan mengumpulkan data pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMKN 1 Kebun Tebu, Lampung Barat pada hari Selasa, 9 Januari 2018.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1) Siklus I

Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus. Masing-masing siklus terdiri dari perencanaan yaitu peneliti dan guru Penjaskes Bapak Rian Riadi, S.Pd (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pada tindakan siklus I termuat dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), kemudian tindakan yaitu peneliti dan guru melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan untuk tindakan siklus I menggunakan alat modifikasi pembelajaran ring basket menjadi keranjang, tinggi ring basket yang telah dimodifikasi terbuat dari bambu dengan tinggi 2 meter, mengurangi ukuran lapangan pada bagian tembakan bebas *shooting* bola basket menjadi 3,5 meter, serta menggunakan bola basket modifikasi yaitu bola basket karet, setelah dilakukan tindakan peneliti, guru dan testor melakukan observasi yaitu dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian

menggunakan instrumen penilaian keterampilan *shooting* bola basket, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd dan testor saat proses pembelajaran berlangsung, pada setiap akhir pembelajaran, peneliti dan guru sebagai mitra kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd melakukan refleksi untuk ditindak lanjuti jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

#### 2) Siklus II

Perencanaan yaitu penelitian dan guru Penjaskes Bapak Rian Riadi, S.Pd (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pada tindakan siklus II termuat dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), kemudian tindakan yaitu peneliti dan guru melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan untuk tindakan siklus II menggunakan alat modifikasi pembelajaran ring basket menjadi keranjang, tinggi ring basket yang telah dimodifikasi terbuat dari bambu dengan tinggi 2,5 meter, mengurangi ukuran lapangan pada bagian tembakan bebas *shooting* bola basket menjadi 4 meter, serta menggunakan bola basket modifikasi yaitu bola basket karet, setelah dilakukan tindakan peneliti, guru dan testor melakukan observasi yaitu dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian menggunakan instrumen penilaian keterampilan *shooting* bola basket, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd dan testor saat proses pembelajaran berlangsung, pada setiap akhir pembelajaran, peneliti dan guru sebagai mitra kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd melakukan refleksi untuk ditindak lanjuti jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

#### 3) Siklus III

Perencanaan yaitu peneliti dan guru Penjaskes Bapak Rian Riadi,

S.Pd(mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pada tindakan siklus I termuat dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), kemudian tindakan yaitu peneliti dan guru melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan untuk tindakan siklus I menggunakan alat modifikasi pembelajaran ring basket menjadi keranjang, tinggi ring basket yang telah modifikasi terbuat dari bambu dengan tinggi 3,05 meter, mengurangi ukuran lapangan pada bagian tembakan bebas shooting bola basket menjadi 4,5 meter, serta menggunakan bola basket modifikasi yaitu bola basket karet, setelah dilakukan tindakan peneliti, guru dan testor melakukan observasi yaitu dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian menggunakan instrumen penilaian keterampilan *shooting* bola basket, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolabolator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd dan testor saat proses pembelajaran berlangsung, pada setiap akhir pembelajaran, peneliti dan guru sebagai mitra kolabolator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd melakukan refleksi untuk ditindak lanjuti jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian tindakan kelas) disetiap siklusnya. Muhajir (1997: 58) Menyatakan "Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi". Instrumen dalam penelitian ini adalah tes untuk mengetahui kemampuan subjek dalam variabel penelitian yang hendak diukur yaitu menggunakan format lembar penilaian keterampilan *shooting* bola basket. Tujuan dan pelaksanaannya sebagai berikut :

- a. Tujuan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap hasil pembelajaran keterampilan *shooting* bola basket.

Alat dan fasilitas

- 1) Instrumen penilaian
- 2) Bola basket
- 3) Bola basket karet
- 4) ring basket modifikasi 2 buah
- 5) *cones*
- 6) lembar observasi

b. Pelaksanaan

Pada saat proses pembelajaran siswa baris dua banjar menghadap ring basket yang telah dimodifikasi. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, letakkan kedua tangan disisi bola di atas pundak lengan berbentuk huruf "L" tanganlain menjaga keseimbangan, Bola dipegang dengan kedua tangan dan sedikit tekuk lutut, Pandangan mata siswa fokus kearah ring basket, bola didorong ke depan atas ke ring dengan tolakan dua tangan, kemudian lengan kanan siswa menjulur ke depan mengarah ke ring basket, siku lengan diluruskan, kemudian bola dilepaskan dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan ujung jari. Pada saat pengambilan data tes dilakukan saat observasi tindakan menggunakan instrumen penilaian.

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normative. Surisman (2007:18) mengatakan teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase keberhasilan

f= Jumlah gerakan yang dilakukan benar

N= Jumlah siswa yang mengikuti tes

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Maka siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $\geq 75$  atau persentase ketercapaian 75% secara individu (KKM SMKN 1 Kebun Tebu).
2. Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut telah terdapat 85% siswa yang telah mendapat nilai  $\geq 75$ .

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit daripada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan siklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari kelentukan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa Ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung 2015. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Output SPSS for windows release 16 table Descriptive Statistics

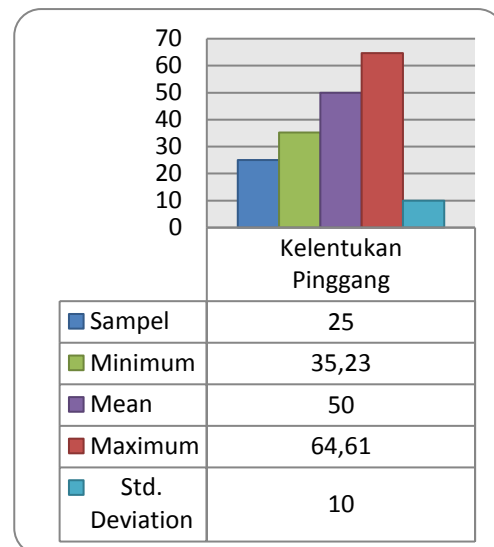
data hasil tes kelentukan pinggang, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA 8 Bandar Lampung.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelentukan	25	35,23	64,61	50,0000	10,0000
Kelincahan	25	33,64	74,28	50,0000	10,0000
Dribbling	25	5504,07	5547,68	5526,6137	10,0000
Valid N (listwise)	25				

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi skor minimal, skor maksimal, rata-rata/ rerata, dan standar deviasinya dari pada siswa. Berikut penjabaran secara parsial tentang hasil penelitian dari masing-masing variabel :

**a. Kelentukan Pinggang**

Tabel *Descriptive Statistics* di atas menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 50,0000, angka kelentukan pinggang maximum adalah 64,61, angka kelentukan pinggang minimum 35,23 dan standar deviasi kelentukan pinggang adalah 10,0000. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :

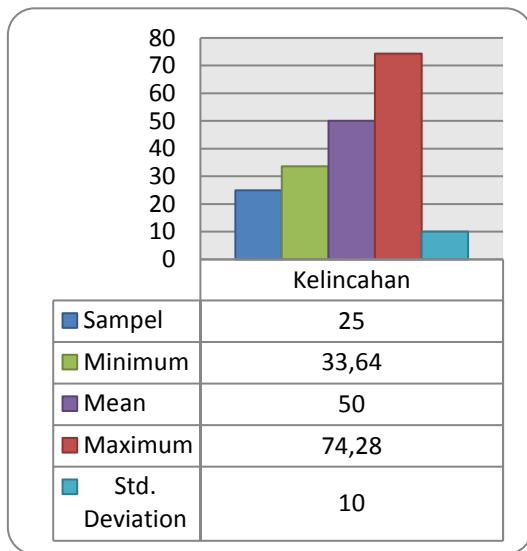


Gambar 8. Diagram Batang Hasil Tes Kelentukan Pinggang

**b. Kelincahan**

Tabel *Descriptive Statistics* di atas menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 50,0000, angka kelincahan maximum adalah 74,28, angka kelincahan minimum 33,64 dan

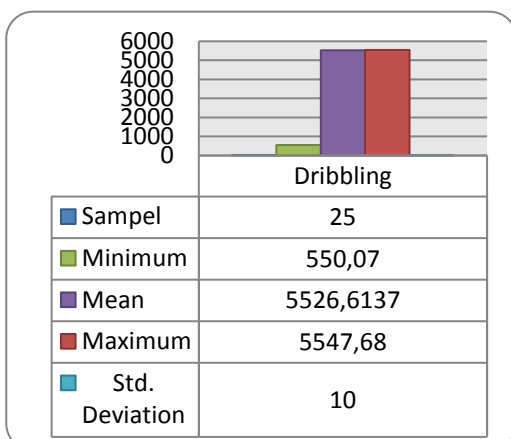
standar deviasi kelincahan adalah 10,0000. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini



Gambar 9. Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan

**c. Keterampilan menggiring bola (*dribbling*)**

Tabel *Descriptive Statistics* di atas menunjukkan bahwa rata-rata *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 5526,6137, angka *dribbling* maximum adalah 5547,68, angka *dribbling* minimum 5504,07 dan standar deviasi *dribbling* adalah 10,0000. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :



Gambar 10. Diagram Batang Hasil Tes *Dribbling*

**1. Analisis Data**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 16*. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji sebagai berikut:

**a. Hubungan Kelentukan Pinggang (X1) dengan Keterampilan Menggiring Bola(Y).**

Tabel 5. Rangkuman output SPSS tabel *Correlations* hasil analisis korelasi Kelentukan Pinggang terhadap Keterampilan Menggiring Bola.

Variabel	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelentukan Pinggang (X1) terhadap Keterampilan Menggiring Bola.(Y)	25	0,776	0,413	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,776 > r_{tabel} 0,413$  (Sig.0,000 (2-tailed)  $< 0,05$  ), berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap keterampilan menggiring bola..

Untuk melihat besarnya pengaruh variabel *independen* terhadap variable *dependen* dapat dilihat pada tabel *model summary* berikut ini :



Tabel 6. Output SPSS tabel *Model Summary* hasil analisis korelasi kelentukan pinggang terhadap keterampilan menggiring bola.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,776 <sub>a</sub>	,603	,585	6,43994

a. Predictors: (Constant), Kelentukan

Pada tabel di atas diperoleh nilai *R Square* = 0,603 ini menunjukkan variabel independen Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap variabel dependen keterampilan menggiring bola sebesar 36,36 % dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

**b. Hubungan kelincahan (X2) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)**

TaTabel 7. RangkumanOutput SPSS tabel *Correlations* hasil analisis korelasi Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola.

Variabel	N	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Keseimbangan (X1) terhadap Kemampuan Meroda.( Y)	25	0,706	0,413	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,706 > r_{tabel} 0,413$  (Sig. 0,00 (2-tailed)  $< 0,05$  ), berarti ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

Untuk melihat besarnya pengaruh variabel *independen* terhadap variable *dependen* dapat dilihat pada tabel *model summary* berikut ini

Tabel 8. Output SPSS tabel *Model Summary* hasil analisis korelasi Kelincahan Terhadap Kelincahan Menggiring Bola.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,706 <sub>a</sub>	,499	,477	7,23265

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Pada tabel di atas diperoleh nilai *R Square* = 0,499 ini menunjukkan variabel *independen* kelincahan memberikan kontribusi terhadap variabel *dependen* keterampilan menggiring bola sebesar 24,9 % dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

**c. Hubungan Kelentukan Pinggang (X1) dan Kelincahan (X2) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)**

Tabel 9. Output SPSS tabel *Model Summary* hasil analisis korelasi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,832 <sub>a</sub>	,692	,664	5,79469

a. Predictors: (Constant), Kelentukan, Kelincahan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,832 > r_{tabel} 0,413$ , berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

Pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $R\ square=0,692$  ini menunjukkan kedua variabel *independen* kelentukan pinggang dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap variabel terikat *dependen* keterampilan menggiring bola sebesar 47,89% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah awal untuk menguji persyaratan yang dikemukakan pada rumusan hipotesis bisa diterima atau tidak. Hipotesis yang diajukan bisa diterima jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul bisa mendukung pernyataan hipotesis. Sebaliknya hipotesis ditolak jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul tidak mendukung pernyataan hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini digunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Adapun langkah-langkah pengujian hipotesis sebagai berikut :

**a. Hubungan Kelentukan Pinggang (X1) dengan Keterampilan Menggiring Bola(Y).**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan kelentukan pinggang dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung. Kriteria pengambilan keputusan :

Hipotesis diterima apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $Sig (2-tailed) < 0,05$ . Berdasarkan analisis korelasi antara kelentukan pinggang (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,776 dengan  $n=25$  dan nilai  $r_{tabel} 5\%= 0,413$ . Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa  $r_{hitung} 0,776 > r_{tabel} 0,413$  atau  $Sig. (2-tailed) < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian

ini diterima, Ada hubungan kelentukan pinggang dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung.

**b. Hubungan kelincahan (X2) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung. Kriteria pengambilan keputusan :

Hipotesis diterima apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $Sig (2-tailed) < 0,05$ . Berdasarkan analisis korelasi antara kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,706 dengan  $n=25$  dan nilai  $r_{tabel} 5\%= 0,413$ . Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa  $r_{hitung} 0,706 > r_{tabel} 0,413$  atau  $Sig. (2-tailed) < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung.

**c. Hubungan Kelentukan Pinggang (X1) dan Kelincahan (X2) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan kelentukan pinggang dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung. Kriteria pengambilan keputusan :

Hipotesis diterima apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $Sig (2-tailed) < 0,05$ . Berdasarkan analisis korelasi antara kelentukan pinggang (X1) dan kelincahan (X2)

dengan keterampilan menggiring bola (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,832 dengan  $n=25$  dan nilai  $r_{tabel\ 5\%}=0,413$ . Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa  $r_{hitung\ 0,832} > r_{tabel\ 0,413}$  atau  $Sig.\ (2-tailed) < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang (X1) dan kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, Ada hubungan kelentukan pinggang dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung.

Dalam olahraga futsal unsur biomotor seperti kelentukan dan kelincahan sangat dibutuhkan untuk melakukan teknik menggiring bola. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2005:28). Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan futsal berlangsung menurut Sarumpaet (2003:24). Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000:28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan memperlambat permainan. Dalam menggiring bola unsur biomotor seperti kelentukan sangat dibutuhkan dikarenakan unsur kelentukan sangat berfungsi untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas hal ini serupa seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2002:74). *fleksibility* adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Isitilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek. Sedangkan unsur kondisi fisik kelincahan sangat

dibutuhkan untuk menggiring bola dikarenakan merubah arah gerakan pada saat menggiring bola hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. sedangkan menurut Sajoto (2001: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor kelentukan sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik menggiring boladengan jangkauan yang luas dan merubah arah gerakan dengan waktu yang singkat.hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa kelentukan memiliki hubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola.. Dapat ditarik kesimpulan bahwa jika siswa memiliki kelentukan yang baik maka kemampuan teknik menggiring bola semakin baik pula. Dalam penelitian ini juga bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, dapat disimpulkan jika siswa memiliki kelentukan dan kelincahan yang baik maka dalam melakukan teknik menggiring bola akan menghasilkan teknik menggiring bola yang baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung, yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara kelentukan pinggang terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa

*ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung*

2. Ada hubungan antara kelincuhan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa *ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung*
3. Ada hubungan anatara kelentukan pinggang dan kelincuhan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa *ekstrakurikuler SMA N 8 Bandar Lampung*

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi futsal hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada kelentukan pinggang dan kelincuhan secara berkesinambungan dan menguasai teknik menggiring bola dengan benar sehingga prestasi futsal menjadi lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih futsal, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Burn, Tim. 2003. *Holistic Futsal: A Total Mind-Body-Spirit Approach*. North Carolina: Lulu Press. Inc.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

- Ismaryati. 2006. *Power Menyangkut Kekuatan dan Kecepatan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Koger Robert 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi Klaten.
- Komaruddin. 2005. *Pengertian dan Definisi Analisis*. [http://carapedia.com/pengertian\\_definisi\\_analisis\\_info2056.html](http://carapedia.com/pengertian_definisi_analisis_info2056.html).
- Lhaksana, Justinus. 2006. *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone*. Jakarta: Difamata Sport EO.
- Ngurah Nala. 2002. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana UNUD. *Jurnal ilmu olahraga Vol. 11 no. 6*
- Sajoto, M. 2001. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sarumpaet. 2003. *Permainan bola besar* Jakarta. Dirjan dikti Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Depdikbud : Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta