

**HUBUNGAN KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN REAKSI  
DENGAN KETERAMPILAN MENGIRING BOLA PERMAINAN  
SEPAKBOLA**

**JURNAL**

**Oleh**

**JULIANDA TRI IMAM**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2015**

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KETERAMPILAN MENGIRING BOLA PERMAINAN SEPAKBOLA**

Oleh

**JULIANDA TRI IMAM**

**Pembimbing**

**Heru sulistianta, S.Pd., M.Or.**

**Drs. Suranto, M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dan reaksi terhadap keterampilan mengiring bola. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 yang populasinya berjumlah 25 siswa. Dari hasil penelitian didapat bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola sebesar 0,75 (56,25 %) dan adanya hubungan yang signifikan reaksi terhadap keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 sebesar 0,82 ( 67,25 %). Kesimpulan dari penelitian ini adalah kelentukan dan reaksi memberikan hubungan yang positif terhadap keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

**Kata kunci:** kelentukan, mengiring bola, reaksi.

**ABSTRACT****RELATIONSHIP FLEXIBILITY BODY AND SPEED REACTION WITH  
BALL GAME FOOTBALL DRIBBLING SKILLS****By****JULIANDA TRI IMAM****Adviser****Heru sulistianta, S.Pd., M.Or.****Drs. Suranto, M.Pd.**

This study aimed to determine the relationship of flexibility and reaction to football dribbling skills. The methodology used was descriptive correlational method. The sample used was student football extracurricular in SMK Yadika Bandar Lampung academic year 2015 which population was 25 students. From the results of the research there is a significant relationship between flexibility against football dribbling skills in the game of football of 0.75 (56.25%) and significant relationship reaction to football dribbling skills in the game of football on the student of football extracurricular in SMK Yadika Bandar Lampung academic year 2015 amounted to 0.82 (67.25%). The conclusion of this study is the flexibility and reaction gives a positive relationship to football dribbling skills in the game of football on football extracurricular academic year 2015.

**Keywords:** flexibility, dribbling ball, reaction.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Yadika Bandar Lampung, rata-rata siswa ekstrakurikuler sepak bola sudah dapat melakukan keterampilan mengiring bola tetapi untuk menggiring bola dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya belum memiliki kemampuan yang diharapkan.

Hasil observasi lainnya di SMK Yadika Bandar Lampung mengatakan bahwa sebagian siswa ekstrakurikuler sepak bola yang lainnya belum memiliki daya tahan yang maksimal dikarenakan *vo 2 max* rendah sehingga mengurangi performa penguasaan dalam melakukan keterampilan mengiring bola serta koordinasi kepekaan indra penglihatan dan fikiran yang terkesan lambat sehingga saat mengiring bola dan mengoper bola mudah terbaca lawan.

Berdasarkan latar belakang dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul ” hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015, sehingga dapat mengetahui seberapa besar hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraian, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya keterampilan siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 dalam penguasaannya menggiring bola dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan

memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola

2. Rendahnya daya tahan  $v_0$  2 max yang dimiliki siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 sehingga mengurangi performa penguasaan dalam melakukan keterampilan mengiring bola
3. Rendahnya koordinasi kepekaan indra penglihatan dan fikiran siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 yang terkesan lambat sehingga saat mengiring bola dan mengoper bola mudah terbaca lawan.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Berapa besar hubungan, kelentukan tubuh (*flexibility*) dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika

Bandar Lampung tahun ajaran 2015?

2. Berapa hubungan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan tubuh (*flexibility*) dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015

## **Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola dengan adanya unsur kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi sehingga menghasilkan keterampilan mengiring bola yang maksimal.

### **2. Bagi pelatih atletik maupun guru penjasresrek**

Sebagai bahan rujukan untuk melatih meningkatkan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola bagi atlet atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

### **3. Bagi Program Studi**

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu biomekanika untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun pelatihan olahraga prestasi, khususnya

olahraga cabang sepak baik disekolah maupun universitas.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Sepak Bola**

Fitts and posner (1967: 65) dalam bukunya menggambarkan pengertian tentang permainan sepak bola, adalah : Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

### **Keterampilan Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah salah unsur teknik dalam permainan sepakbola, menggiring bola harus dapat dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar dia dapat bermain dengan baik dan menggiring sangat berguna dalam situasi permainan. Keterampilan dapat diartikan sebagai kecakapan atau

kesanggupan seorang pemain dalam suatu kegiatan yang di lakukan”

### **Kelentukan Tubuh**

Kelentukan tubuh sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga, karena kelentukan tubuh menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen perototan mampu bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk mempermainkan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola. Kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola. Untuk dapat menggiring bola dalam

permainan sepak bola dengan baik, cepat, dan terkontrol, kelentukan tubuh seluruh tubuh sangat diperlukan.

### **Kecepatan Reaksi**

Menurut Sudarminto (1992: 73)

kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan.

### **Kekuatan Perut**

Menurut Hermawan (2013 : 37) “Otot merupakan suatu organ atau alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak, dalam menjalankan sistem otot ini tidak bisa dilepaskan dengan kerja saraf. Jadi otot,

khususnya otot rangka merupakan sebuah alat yang menguasai gerak aktif dan memelihara sikap tubuh”.

### **Kerangka Pikir**

Tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor, perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga selain perubahan yang sifatnya afektif dan kognitif. Maka dapat diketahui bahwa dalam melakukan keterampilan mengiring bola harus mengetahui teknik ataupun gerak dasar yang dapat digunakan dalam mengiring bola sehingga dapat melakukan dengan maksimal akibatnya hasil akan meningkat, selain mengetahui gerak dasar ataupun teknik siswa harus menggunakan kekuatan penuh serta siswa harus mengetahui semua komponen yang memiliki berhubungan dengan keterampilan mengiring bola. Secara singkat dapat digambarkan hubungan dari komponen kelentukan tubuh dan

kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola.

### **Hipotesis**

Menurut Arikunto Suharsimi (2010:67) hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Artinya hipotesis adalah dugaan sementara yang belum tentu empiris. Maka pada penelitian experiment keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 Bandar Lampung hipotesisnya yang dirumuskan yaitu :

1. Kelentukan tubuh (*flexibility*) mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

2. Kecepatan reaksi mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah adalah suatu cara berfikir dan berbuat, yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan suatu kegiatan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan dengan sebaik mungkin dari usaha penelitian itu sendiri (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Metode dalam penelitian ini adalah diskriptif korelasional, yaitu suatu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi-informasi yang terjadi pada masa sekarang dengan dilihat kontribusi antara dua gejala variabel atau lebih.

### **Populas dan Sampel**

#### **Populasi Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah merupakan siswa yang tergabung kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 terdapat 25 siswa.

#### **Sampel Penelitian**

Karena siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini lebih kurang dari 100, maka sampel diambil semua sebanyak 25 siswa

#### **Variabel Penelitian**

##### **Variabel Bebas (*independen*)**

- a. Hubungan *flexibility* (X1)
- b. Hubungan kecepatan reaksi (X2)

##### **Variabel Terikat (*dependen*)**

Keterampilan mengiring bola pada permainan sepakbola (Y).

#### **Instrumen Penelitian**

Menurut Sudjana (2006 : 149), Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui

instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah :

- 1) Tes mengukur reaksi : diukur dengan menggunakan alat ukur *Whole body reaction* yang telah berada pada laboratorium Penjaskes Universitas Lampung dengan Validitas tes adalah *face validity*.
- 2) Tes mengukur kelentukan tubuh: diukur dengan menggunakan alat ukur *sit and reach flexibility* yang telah berada pada laboratorium Penjaskes Universitas Lampung dengan Validitas tes adalah *face validity*.
- 3) Tes mengukur keterampilan menggiring bola : diukur dengan menggunakan *stop wacht* yang telah disediakan oleh AAHPR (*American Association For Health Physical Education And Recreation*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian ini kontribusi antara kelentukan ( $X_1$ ) terhadap keterampilan menendang bola (Y)

ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x,y} = 0,75$

Besarnya hubungan antara kemampuan kelentukan terhadap keterampilan menendang bola dapat ditentukan dengan koefisien determinasi  $r^2 \times 100\%$  yaitu 0,5625. Jadi dapat diketahui pula besarnya kontribusi adalah 56,25 %.

Dalam hasil penelitian ini hubungan antara reaksi ( $X_2$ ) keterampilan menendang bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x,y} = 0,82$ .

Besarnya hubungan antara reaksi terhadap keterampilan menendang bola dapat ditentukan dengan koefisien determinasi  $r^2 \times 100\%$  yaitu 0,6724. Jadi dapat diketahui pula besarnya hubungan adalah 67, 24 %.

## Pembahasan

Berdasarkan Penelitian yang yang dilakukan oleh peneliti tentang besarnya hubungan antara kelentukan dan reaksi terhadap keterampilan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 menunjukkan bahwa adanya hubungan

antara kelentukan dan reaksi terhadap keterampilan menendang bola menunjukkan adanya hasil yang signifikan, hal ini dikarenakan oleh intensitas latihan yang teratur dan terprogram dilakukan oleh siswa serta, memaksimalkan kesempatan saat latihan yang teratur dan terprogram yang dilakukan di club-club mereka masing-masing, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar serta kondisi lapangan cukup memadai.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Kelentukan tubuh (*flexibility*) memberikan hubungan yang signifikan terhadap dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

2. Reaksi memberikan hubungan yang signifikan terhadap dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

#### **1. Bagi mahasiswa**

Perlu untuk melatih serta meningkatkan keterampilan mengiring bola komponen Kelentukan tubuh karena factor tersebut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mengiring bola seseorang, tentunya tanpa mengabaikan factor – factor lainnya.

#### **2. Bagi Pelatih dan Guru**

##### **Pendidikan Jasmani**

Dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhatikan komponen

kelentukan dan reaksi dalam penguasaan peningkatan keterampilan mengiring bola.

### **3. Bagi Program Study Pendidikan**

#### **Jasmani, Kesehatan dan**

**Rekreasi** masih ada unsur lain yang mempengaruhi dalam usaha peningkatan kecepatan berlari, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur – unsure lain yang dapat meningkatkan kecepatan berlari yang dapat diteliti mahasiswa lainnya.

Sudjana . 2006. *Prosedur Penelitian*.  
Balai Pustaka. Jakarta

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitts and posner. 1967. *Physical Education For football*. Berlin: Jerman A And M University.
- Hermawan, Rahmat. 2013. *Ilmu Faal Dasar (Fisiologi)*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Sudarminto. 1992. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta.