

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN KELENTUKAN, KELINCAHAN, KONSENTRASI  
DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 NGUNUT  
TAHUN AJARAN 2018/2019**



**Oleh:**

**JEFRY RIZA TRISNADI**

**14.1.01.09.0130**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Puspodari, M.Pd.**
- 2. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2019**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**



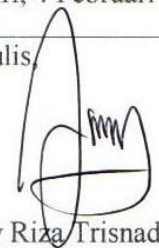
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Jefry Riza Trisnadi  
NPM : 14.1.01.09.0130  
Telepon/HP : 081280336368  
Alamat Surel (Email) : jefryreza19@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Kelentukan, Kelincahan, Konsentrasi Dengan Ketepatan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut  
Fakultas – Program Studi : FKIP-Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Negeri PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : JL. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 4 Februari 2019
Pembimbing I  Puspodari, M.Pd. 0709059001	Pembimbing II  Nur Ahmad Muharram, M.Or 0703098802	Penulis  Jefry Riza Trisnadi 14.1.01.09.0130

## HUBUNGAN KELENTUKAN, KELINCAHAN, KONSENTRASI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 NGUNUT TAHUN AJARAN 2018/2019

Jefry Riza Trisnadi

14.1.01.09.0130

FKIP - Penjaskesrek

Jefryreza19@gmail.com

Puspodari, M.Pd. dan Nur Ahmad Muharram, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

**Jefry Riza Trisnadi:** Hubungan Kelentukan, Kelincahan, Konsentrasi Terhadap Ketepatan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngunut Tahun Ajaran 2018/2019, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Belum pernah diadakanya penelitian tentang kelentukan, kelincahan, konsentrasi terhadap ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngunut tahun ajaran 2018/2019, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngunut tahun ajaran 2018/2019.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode teknik penelitian menggunakan pendekatan korelasi, metode yang digunakan melalui tes, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngunut yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes dengan menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu menggunakan satu kali pengumpulan data. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dan non statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kelentukan, kelincahan, konsentrasi terhadap ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngunut ditunjukkan dengan hasil analisis uji-F pada  $F_{tabel}$  dengan  $df\ 25-1 = 24$  diperoleh nilai  $F_{tabel}$  sebesar 3,44 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh  $F_{hitung} = 9,06 > F_{tabel} = 3,44$  dengan sig. 0,05 maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**KATA KUNCI :** kelentukan, kelincahan, konsentrasi, ketepatan menendang

## I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu hal yang sangat digemari oleh sebagian besar umat manusia, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa pastinya menggemari berbagai macam jenis olahraga. Salah satunya adalah olahraga sepakbola, dari plosok pedesaan hingga ketengah kota dari yang muda hingga yang tua bahkan dari usia beliaupun tidak ada yang tidak mengenal dengan olahraga yang satu ini. Pada era modern seperti saat ini sepakbola tidak lagi hanya milik kaum laki-laki saja namun sepakbola juga banyak digandrungi oleh kaum perempuan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Hakikat permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak mampu mencetak gol (Sucipto, dkk 2000: 7). Seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola mengalami kemajuan yang sangat pesat, mulai dari teknik dan strategi yang digunakan dalam bermain sepakbola. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola berkembang dari tahun 1920 yang

dibawa oleh bangsa Belanda (Sucipto, dkk 2000: 3). Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930.

Sepakbola adalah cabang olahraga beregu, yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di dalam daerah pinalti (Soekatamsi, 1994: 3). Cara bermain dari olahraga ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam permainan ini terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan,

kelincahan, daya tahan dan sebagainya (M. Sajoto, 1998:10).

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam seperti: *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo dkk. 2005: 25). Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola, kemampuan melakukan gerak tipu, dan kemampuan mengubah arah. Di samping itu, dalam menggiring bola pemain harus selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman.

Dalam permainan sepakbola yang melibatkan seorang pemain harus biasa melakukan tendangan ke gawang. Agar hasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya. Cara untuk mengembangkan teknik menendang adalah melatih

tendangan berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Pemain akan semakin biasa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang menendang dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda (Danny Mielke, 2007).

Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Menurut Suharno Hp (1981: 13-14) kemampuan fisik dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menendang, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang

handal. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1998: 10).

Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan sedemikian rupa agar dapat menjadikan pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat di atas maka komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan serta kelentukan, sehingga ketepatan merupakan sebagian factor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menendang bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut sebenarnya berjalan dengan baik, namun karena dalam satu minggu hanya ada satu kali pertemuan sehingga hasil latihannya kurang maksimal. Tim ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut ini

memiliki prestasi diberbagai kejuaraan. Program latihan yang diberikan dalam 1 semester untuk *dribble*, *passing*, *controlling*, *heading*, dan *shooting*, hasilnya kurang memuaskan karena materi tidak diberikan secara rutin dan bertahap.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan saat melatih, kondisi fisik siswa SMAN 1 Ngunut pada umumnya masih kurang baik, dengan sedikitnya latihan fisik mengakibatkan siswa tidak memiliki kemampuan fisik yang baik. Banyak siswa yang sering kelelahan saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kondisi siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan terutama saat berlatih kelincahan juga mempengaruhi kondisi fisiknya sehingga siswa peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Ngunut belum memiliki kelincahan yang baik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, siswa terlihat kurang lincah pada saat berlari atau pada saat menendang bola.

Keterampilan menendang yang sering diberikan pada saat latihan ternyata tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh siswa peserta

ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut, bahkan cenderung asal-asalan. Sehingga para siswa tidak dapat merasakan sentuhan antara kaki dengan bola secara baik.

Latihan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut dilakukan hampir disetiap pertemuan. Tetapi pada kenyataannya saat bermain sepakbola, masih banyak siswa yang kehilangan konsentrasi dalam melakukan tendangan. Hal ini terjadi karena siswa sering melakukan kesalahan sendiri. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan minat siswa untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler sepakbola juga cukup rendah, Hal ini terbukti dari keikutsertaan siswa peserta

## II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kolerasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak adapun (X1) kelentukan, (X2) kelincahan, dan (X3) konsentrasi merupakan variabel bebas, sedangkan ketepatan menendang (Y) merupakan variabel terikat.

Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian diperlukan suatu sumber

ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut yang hanya berjumlah 25 orang dan dalam pelaksanaannya hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu pada hari sabtu pukul tujuh pagi sampai setenang sepuluh.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui kemampuan yang dimiliki para siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola pada SMAN 1 Ngunut, Maka diadakanlah penelitian terhadap siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Ngunut ini. Sebagai upaya untuk mengetahui Hubungan kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola di ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.

yang disebut populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Ngunut.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136).

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data untuk masing-masing variabel adalah: (1) Tes kelentukan (2) Tes kelincahan (3) Tes konsentrasi (4) Tes ketepatan menendang.

Analisis data adalah kegiatan dari seluruh data responden atau sumber data lain terkumpul Sugiyono (2013 : 207). Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah penelitian dalam hal pengolahan data melalui penggunaan bantuan analisis statistik data SPSS versi 23 yang diambil dari SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) Data yang dianalisis adalah data hasil, kelentukan, kelincahan, konsentrasi dan data ketepatan menendang.

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan satu variabel terikat di atas maka peneliti menggunakan teknik statistik analisis korelasi *pearson product moment*. Rumus yang digunakan untuk menghitung korelasi *product*

*moment* dan korelasi koefisien hasil korelasi antara kelentukan (X1), kelincahan (X2) dan konsentrasi (X3) dengan ketepatan menendang (Y).

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan regresi, baik secara sederhana maupun ganda. Sebelum diadakan pengujian dalam analisis korelasi dan regresi, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov smirnov dan uji linearitas menggunakan test for Linearity. Setelah semuanya uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah mengkorelasikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### A. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada hubungan kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola dalam

permainan sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut. Besarnya kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola



dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler, sebesar 11,5 % dan sisanya yaitu 88,5 % dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan kejelasan serta pemahaman mengenai hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

1. Berdasarkan dari hasil uji korelasi kelentukan dengan ketepatan, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,667 > 0,05$  atau nilai r hitung  $0,090 < 0,396$  r tabel maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan kelentukan dengan ketepatan pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut. Hubungan kelentukan terhadap ketepatan adalah sebesar 0,090 masuk pada kategori rendah dengan arah positif yang artinya semakin lentuk seseorang maka ketepatan semakin baik.
2. Berdasarkan dari hasil uji korelasi kelincahan terhadap ketepatan, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,937 > 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,017 < 0,396$

$r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima  $H_2$  ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara kelincahan dengan ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi konsentrasi terhadap ketepatan, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,101 > 0,05$  atau nilai  $r_{hitung} 0,335 < 0,396$   $r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima  $H_3$  ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan konsentrasi terhadap ketepatan pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.
4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kelentukan, kelincahan dan konsentrasi terhadap ketepatan, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,455 > 0,05$  atau nilai  $F_{hitung} 9,06 > 3,44$   $F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_4$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan kelentukan, kelincahan dan konsentrasi dengan ketepatan pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.

#### B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tidak ada hubungan kelentukan dengan ketepatan menendang pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.
2. Tidak ada hubungan kelincahan dengan ketepatan menendang pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.
3. Tidak ada hubungan konsentrasi dengan ketepatan menendang pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut.
4. Ada hubungan kelentukan, kelincahan, konsentrasi dengan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut. Besarnya kelentukan, kelincahan, konsentrasi terhadap ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Ngunut sebesar 11,5% dan sisanya yaitu 88,5% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Sucipto, & dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjarwo, & dkk. (2005). *Permainan Sepakbola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.