

## ARTIKEL

# HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, KESEIMBANGAN, KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIKIR BOLA PADA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMK TRIBAKTI TAHUN AJARAN 2018/2019



**Oleh:**

**Moh. Erick Prastyo**

NPM: 14.1.01.09.0144

**Dibimbing oleh :**

- 1. Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.**
- 2. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2019**



## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Moh. Erick Prastyo  
NPM : 14.1.01.09.0144  
Telepon/HP : 085204417244  
Alamat Surel (Email) : erikcocot11@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Kelentukan Otot Punggung, Keseimbangan, Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Tribakti Tahun Ajaran 2018/2019  
Fakultas – Program Studi : FKIP – PENJASKESREK  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nisantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 23 Januari 2019
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
 <b>Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.</b> NIDN. 0725048802	 <b>Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd.</b> NIDN. 0015066801	 <b>Moh. Erick Prastyo</b> NPM. 14.1.01.09.0144



**JUDUL**  
**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, KESEIMBANGAN,  
KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING  
BOLA PADA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMK TRIBAKTI TAHUN  
AJARAN 2018/2019**

Moh. Erick Prastyo  
14.1.01.09.0144  
085204417244  
erikcocot11@gmail.com  
Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.  
Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd.  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Menggring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena sangat efektif dalam menerobos pertahanan tim lawan dan perolehan nilai/angka. Untuk dapat mengembangkan kemampuan menggiring bola, maka dibutuhkan penguasaan teknik yang sempurna dan kemampuan fisik yang memadai. Adapun kemampuan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola antara lain kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Teknik korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri ekstrakurikuler sepakbola di Tribakti Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 19 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 4 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 5. Hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan kelentukan otot punggung dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai  $r_{hitung} 0,750 > 0,456 r_{tabel}$  2) ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai  $r_{hitung} 0,732 > 0,456 r_{tabel}$ . 3) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan  $0,716 > 0,456 r_{tabel}$ . 4) ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai  $r_{hitung} 0,716 > 0,456 r_{tabel}$ . 5) ada hubungan antara kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan dengan variabel hasil kemampuan menggiring bola, dengan nilai  $F_{hitung} 4,956 > 3,112 F_{tabel}$ . Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara lari kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti. Maka dari itu dapat disarankan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola maka sebaiknya memperhatikan kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan.

**KATA KUNCI** : Kelentukan, Keseimbangan, Kelincahan, Kecepatan dan Menggiring Bola

## I. LATAR BELAKANG

Sistem pembelajaran di Indonesia telah banyak mengalami banyak perubahan. Meskipun telah mengalami perubahan-perubahan yang begitu banyak dalam sistem pembelajarannya, hal itu tidak mengurangi poin-poin yang terkandung di dalamnya dan tidak menyimpang dari norma-norma yang ada di Indonesia. Salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani meskipun telah mengalami beberapa kali berganti nama, namun hal ini sama sekali tidak berpengaruh dalam mencapai tujuan pembelajarannya.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan lewat aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran 2 pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akrobatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2004:8).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani

dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akrobatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2004: 8). Dalam dunia olahraga terdapat banyak sekali cabang olahraga, baik olahraga individu maupun olahraga beregu.

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kelentukan tubuh, kelincahan, daya tahan dan sebagainya, (M. Sajoto, 1995: 10). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula



tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim di lapangan sepakbola. Setiap tim minimal memiliki 11 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 2 babak, yang setiap babak berlangsung selama 45 menit. Berapa teknik dasar yang digunakan dalam sepakbola dibagi menjadi 5 antara lain menggiring bola, mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola dan menendang bola/shootin (Soedjono dalam Jabidi, 2013: 22). Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Karena menggiring bola mempunyai tujuan untuk memperpendek jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Untuk lebih sapat meningkatkan kemampuan dalam teknik dasar menggiring bola, maka dibutuhkan penguasaan teknik yang sempurna dan kemampuan fisik yang memadai. Menurut Sajoto (1995:8) komponen fisik dalam tubuh manusia ada 10 yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincihan (*agility*), koordinasi

(*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Adapun kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola antara lain kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincihan, dan kecepatan.

Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101). Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Dalam permainan sepakbola, kelentukan otot punggung diperlukan untuk menunjang kemampuan menggiring bola. Dalam melakukan gerakan dalam menggiring bola terutama pada saat menjaga keseimbangan dalam berlari sangat membutuhkan kelentukan otot punggung. Semakin baik kelentukan otot punggung yang dimiliki seorang pemain sepakbola, maka akan semakin mendukung untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola menjadi lebih optimal. Jadi kelentukan otot



punggung sangat dibutuhkan saat menggiring bola, karena dibutuhkan oleh pemain dalam menjaga keseimbangan, sehingga dengan kelentukan otot punggung, maka persentase keberhasilan dalam menggiring bola untuk melewati lawan dan mencetak nilai akan semakin tinggi.

Selain kelentukan otot punggung, keseimbangan juga penting untuk mendukung saat menggiring bola. Menurut Widiastuti (2015:161), Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat bergerak (*dynamic balance*). Keseimbangan sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang cepat dan membutuhkan akurasi yang baik. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincihan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman. Dengan adanya keseimbangan yang baik maka akan

dapat memberikan kontribusi yang lebih dalam menggiring bola.

Menurut Fenanlampir dan Muhyi (2015: 150) kelincihan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincihan merupakan suatu komponen yang harus dimiliki seorang pemain untuk dapat bermain dengan baik, karena dengan kelincihan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Menurut Widiastuti (2015 : 125) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dibutuhkan dalam menggiring bola, karena untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola. Unsur fisik ini salah satu yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih ataupun guru dalam melatih

kemampuan menggiring bola seorang siswa atau atlet. Untuk itu seorang siswa harus dapat memahami dengan baik unsur-unsur komponen fisik, sehingga dapat melakukan gerakan yang optimal.

Pada pelajaran penjas/ pendidikan jasmani, siswa diberikan berbagai macam materi dan praktek dalam bidang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu jenis olahraga yang diajarkan di SMK Tribakti adalah permainan sepakbola. Perkembangan permainan sepakbola di SMK Tribakti sudah cukup berkembang, tetapi masih banyak siswa yang belum menguasai tentang metode dan teknik permainan sepakbola yang baik. Rendahnya penguasaan teknik dasar sepakbola menyebabkan banyaknya siswa belum bisa menggiring bola dengan baik dalam permainan sepakbola, hal ini terlihat pada rendahnya kemampuan siswa dalam menggiring bola saat mencoba menggiring bola untuk melewati rintangan dalam permainan sepakbola, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Dimana kondisi fisik siswa di SMK Tribakti sangat kurang dan tidak mendukung untuk menggiring bola dengan tepat karena tidak adanya

pembinaan dan pelatihan yang terprogram dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Kelentukan Otot Punggung, Keseimbangan, Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Tribakti**”.

## II. METODE

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas adalah kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan . Variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena data dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk angka-angka untuk mengukurnya menggunakan analisis statistik karena untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2014: 148). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti yang terdiri dari 19 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 19 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes *sit and reach* untuk mengukur kelentukan otot punggung, *bass tes* untuk mengukur keseimbangan ke arah depan, *tes Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, tes akselerasi 30 meter untuk mengukur kecepatan dan tes menggiring bola. Teknik analisis data juga dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu data harus di uji normalitas, homogenitas dan linieritas. Adapun hasil perhitungannya seperti berikut ini:

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Kelentukan otot punggung	0,798	Normal
Keseimbangan	0,567	Normal

Kelincahan	0,811	Normal
Kecepatan Lari	0,818	Normal
Kemampuan menggiring bola	0,669	Normal

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai signifikan kelentukan otot punggung sebesar  $0,798 > 0,05$ , nilai signifikan keseimbangan sebesar  $0,567 > 0,05$ , nilai signifikan kelincahan sebesar  $0,811 > 0,05$ , nilai signifikan kecepatan Lari sebesar  $0,818 > 0,05$ , dan nilai signifikan kemampuan menggiring bola sebesar  $0,669 > 0,05$ . Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi normal.

Tabel 2  
Hasil Uji Homogenity

Variabel	Sig	Keterangan
Kelentukan otot punggung	0,080	Homogen
Keseimbangan	0,100	Homogen
Kelincahan	0,197	Homogen
Kecepatan Lari	0,091	Homogen

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikan masing-masing kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan adalah sebesar  $0,080 > 0,05$ ,  $0,100 > 0,05$ ,  $0,197 > 0,05$  dan  $0,091 > 0,05$  dengan derajat kebebasan yaitu  $df1 = 6$  dan  $df2 = 10$ . Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama.

Tabel 3

**Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Sig	Keterangan
Kelentukan otot punggung	0,183	Linier
Keseimbangan	0,364	Linier
Kelincahan	0,932	Linier
Kecepatan Lari	0,239	Linier

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai signifikan masing-masing kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan adalah sebesar  $0,183 > 0,05$ ,  $0,364 > 0,05$ ,  $0,932 > 0,05$  dan  $0,239 > 0,05$ . Dari hasil tersebut, dapat menunjukkan bahwa hubungan masing-masing variabel bebas dengan kemampuan menggiring bola adalah linier.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Pengujian	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
Hipotesis 1	0,750	0,456	$H_0$ ditolak $H_1$ diterima
Hipotesis 2	0,732	0,456	$H_0$ ditolak $H_2$ diterima
Hipotesis 3	0,716	0,456	$H_0$ ditolak $H_3$ diterima
Hipotesis 4	0,605	0,456	$H_0$ ditolak $H_3$ diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,750 > 0,456$   $r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putriekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri.

Berdasarkan hasil uji 2 diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,732 > 0,456$   $r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_2$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putriekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis 3 diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,716 > 0,456$   $r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_3$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putriekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis 4 diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,716 > 0,456$  maka  $H_0$  ditolak  $H_4$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putriekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri.

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Hipotesis 5**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	82,055	4	20,514	4,956	,011 <sup>b</sup>
Residual	57,945	14	4,139		
Total	140,000	18			

a. Dependent Variable: Kemampuan Menggiring Bola

b. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan Otot Punggung, Keseimbangan

Berdasarkan hasil uji hipotesis 5 diperoleh nilai  $F_{hitung} 4,956 > 3,112$   $F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_5$  diterima. Hal

ini berarti ada hubungan antara kelentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.

Tabel 6  
Koefisien Determinasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,766 <sup>a</sup>	,586	,468	2,03443

a. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan Otot Punggung, Keseimbangan

b. Dependent Variable: Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4.19 diperoleh nilai  $R_{square}$  sebesar 0,586. dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya lentukan otot punggung, keseimbangan, kelincahan dan kecepatandalam menjelaskan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Tribakti Kediri Tahun Ajaran 2018/2019 sebesar 58,6% dan sisanya yaitu 41,4% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.Poerwodarminta, 2003
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung : Alfabeta
- Depdiknas. 2004. *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*. Jakarta.
- Fenanlampir dan Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Jabidi, 2013. *Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD N Gendengan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Tahun 2013*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta, Tersedia: <https://eprints.uny.ac.id>, diunduh 28 September 2018.