

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMK NEGERI 3
MAKASSAR

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Kasmir

kasmirshinoda@gmail.com

ABSTRAK

Kasmir. "Hubungan Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kemampuan Menggingring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMK Negeri 3 Makassar". Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggingring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan dua variabel bebas, yaitu kelincahan dan kelentukan menguji hubungan variabel tersebut bahwa apakah ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggingring bola dalam permainan sepakbola. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa SMK Negeri 3 Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 30 Siswa SMK Negeri 3 Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan ganda menggunakan program SPSS versi 22.00.

Berdasarkan analisis data diperoleh : (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggingring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, berdasarkan nilai yang diperoleh yaitu nilai (r) hitung = 0.651 ($P > 0.000$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggingring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, berdasarkan nilai yang diperoleh yaitu nilai (r) hitung = 0.591 ($P > 0.001$). (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggingring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, berdasarkan nilai yang diperoleh yaitu nilai (r) hitung = 0.746 ($P > 0.000$).

1. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh

agar bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Sejalan dengan itu Undang-undang sistem keolahragaan nasional di paparkan.

Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan

nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan hidup manusia Indonesia secara jasmania dan rohaniah, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UU. RI. No. 3. 2005:1).

Disahkannya Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan Nasional. Bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah. Terkoordinir dengan peyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam Undang-undang sistem keolahragaan dijabarkan : "Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mecapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". (UU. RI. No. 3. 2005:3) dan salah satu cabang olahraga yang saat ini terus dikembangkan agar dapat berprestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan amat digemari oleh sebahagian rakyat Indoesia baik kalangan tua maupun muda dan ini telah

berkembang baik di kota maupun didaerah terpencil. Perkembangan sepakbola juga terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi antar klub disetiap daerah, selain itu sepakbola juga dijadikan ajang kompotesi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi sebagai wujud mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara. (Djezed, 1985:71).

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer didunia termasuk di Indonesia. Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol kegawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung arti bahwa seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kulaitas teknik dasar sepakbola yang baik. Seperti yang dikatan Jonath dan Krempel dalam arsil (1999) bahwa "Kondisi fisik itu di bedakan atas pengerian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah dengan faktor kelincahan (*agility*) dan koordinasi (*coordination*)". Muchtar (1992:54) berpendapat, bahwa "Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor

fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi) dan teknik dasar (*passing*, *menggiring*, *shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola.

Keterampilan dasar dan permainan sepakbola dan penguasaan teknik dasar dan permainan sepakbola merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Penguasaan teknik dasar melibatkan fisik dan mental pemain, kemampuan tertinggi yang dicapai pemain sepakbola adalah merupakan salah satu aspek dalam bermain.

Menurut Ilyas Hadade dan Ismail Tola (1991:41), mengemukakan bahwa teknik dasar sepakbola terdiri dari:

1. Menendang
2. Menyetop bola
3. Membawa bola
4. Menyundul bola
5. Gerak tipu
6. Merebut bola
7. Lemparan ke dalam
8. Penjaga gawang

Dari sekian teknik dasar tersebut, membawa atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat perlu dikuasai untuk menjaga keseimbangan tim. Selanjutnya dikemukakan oleh Ilyas Hadade dan Ismail Tola (1991:50), bahwa : “Menggiring atau membawa bola dilakukan apabila teman dalam kawalan lawan, atau memasuki daerah lawan”

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *menggiring*. *Menggiring* merupakan salahsatu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan *menggiring*. Pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh. Kecuali tangan.

Menggiring adalah gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ketempat yang lain. Kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang menyentuh bola dan bola selalu dalam penguasaan merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi. *Menggiring* yang baik ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya adalah kelincahan dan kelentukan. Dengan penguasaan teknik *menggiring* yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai

dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai. Kelincahan juga merupakan bagian dari komponen fisik. Menurut Soedjono (1984:6), Kelincahan adalah "Kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh atau tanpa gangguan pada keseimbangan". Lebih lanjut menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono. 1988). Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan *menggiring* adalah kelentukan. Kelentukan adalah keluasan gerak amplitudo maksimal, untuk melakukan *menggiring* bola secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik kelentukan sangat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai keterampilan *menggiring* bola untuk melewati lawan atau mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman, pemain sepak bola yang terampil

pasti terlihat dapat membawa bola sambil berjalan dan berlari dengan mudah, baik kekiri maupun kekanan atas kehendaknya sendiri dan tidak kaku sama sekali, serta dapat melihat keadaan sekitarnya tanpa harus menunduk melihat kearah bola.

Selain faktor kondisi fisik, kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam mencapai suatu tujuan tidak lepas dari faktor motivasi, motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong untuk memenuhi kebutuhannya, selain itu juga motivasi berupa kekuatan yang tersembunyi dalam diri seseorang yang mendorong untuk berbuat dengan cara tertentu. Hal ini sesuai pendapat Davies (1991:34) mengatakan bila seseorang sudah mempunyai motivasi maka akan siap mengerjakan hal-hal yang diperlukan sesuai dengan dikehendaknya.

Syarifuddin dan Efendi (1999:2007) mengatakan bahwa "Koordinasi adalah kerjasama antara syaraf dengan alat gerak lainnya, umpamanya dikatakan bahwa gerakan koordinasi pada saat-saat tertentu dimana pusat susunan syaraf memberstimulus/rangsangan ke otot segera berkontraksi. Kondidi mata-kaki adalah kerjasama antara mata yang memberitahukan kapan bola berada pada titik agar kaki langsung bergerak untuk menggiring bola.

Pada dasarnya kecepatan dan kelincahan merupakan kemampuan fisik

yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan *menggiring* untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincuhan maka dia akan kesulitan melakukan *menggiring* dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan.

Berdasarkan pembahasan dan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kelincuhan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SM Negeri 3 Makassar.
3. Berapa besar sumbangan kelincuhan dan kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui:

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul ***”Hubungan Kelincuhan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMK Negeri 3 Makassar”***.

1. Hubungan kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.
2. Hubungan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SM Negeri 3 Makassar.
3. Sumbangan kelincuhan dan kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Dengan diadakannya penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan yaitu :

- a. Bagi Siswa : dengan melakukan latihan kelincuhan dan kelentukan ini dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, sehingga prestasi sepakbola siswa dapat ditingkatkan.
- b. Bagi Guru : dengan hasil penelitian ini bisa dijadikan pedoman dalam pembinaan pada siswa dimasa yang akan datang.
- c. Bagi Peneliti : sebagai bahan pembelajaran untuk kedepannya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori - teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang nantinya menjadi acuan dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini. Olehnya itu hal - hal yang akan dibahas dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

1. Kelincahan

Untuk mencari dan menentukan seorang pemain bolabasket yang baik, maka perlu diketahui tentang kriteria-kriteria yang dapat dijadikan pintu untuk menentukan seorang pemain yang baik. Telah diketahui bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan kriteria yang paling penting. Namun keberhasilan dalam pencapaian teknik dasar yang efisien dan prestasi yang maksimal tidak dapat ditentukan oleh hanya dari kedua kemampuan fisik tersebut, akan tetapi kemampuan fisik lainnya turut menunjang pula.

Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain bolabasket sangat memerlukan kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan bolabasket agar dalam penampilan akan lebih sempurna. Dalam

permainan bolabasket, kelincahan di perlukan, misalnya dalam melakukan menggiring bola atau gerak tipu.

Dalam dribbling bola, disamping harus cepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan. Mr. Coly Young dan Wilmore yang dikutip Harsono (1988:17) mengemukakan bahwa: "Agilitas adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya".

Untuk lebih jelasnya dikemukakan juga batasan dari James A.Baley (1982:142) bahwa: "Agility is generally depened as the ability to change direction guindely and effecti vely wriile moving as nearly as possible at full speecT Pendapat tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh.

Dalam semua aktivitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting menurut Soekarman (1987:71) mengungkapkan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan untuk

mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi".

Pendapat lain dikemukakan oleh Moch. Sajoto (1988:55) yang menyatakan:

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain. Dan adapun orang itu dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang baik.

Dijelaskan oleh Oxendine seperti dikutip Harsono (1988:29) bahwa : "Agilitas adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh". Suharno (1983:23), mendefenisikan bahwa: "Kelincahan sebagai kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi". Ada dua macam yaitu agility umum dan agility khusus, dalam pernyataannya sebagai berikut;

- a. Kelincahan umum (general agility) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi dengan lingkungannya. Untuk jelasnya kelincahan

berguna untuk menjalankan olahraga apa saja problema hidup sesuai dengan lingkungannya.

- b. Kelincahan khusus (special agility) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus.

Untuk menguasai teknik dalam olahraga termasuk dalam pelaksanaan teknik-teknik dasar permainan bolabasket secara maksimal, maka kelincahan perlu dikembangkan melalui latihan. Karena kelincahan dalam pelaksanaan olahraga mempunyai berbagai manfaat. Sebagaimana dikemukakan Poulton (1973) diterjemahkan oleh Usman Tjirebon (1980:38) berikut:

1. Koordinasi gerakan-gerakan dalam olahraga dengan baik.
2. Gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan adalah secara praktis dan ekonomis sehingga tidak cepat menimbulkan kelelahan.
3. Menjaga keseimbangan didalam gerakan sehingga pelaksanaan gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan sempurna.
4. Bermanfaat untuk menguasai teknik yang tinggi dalam cabang olahraga yang diikutinya.

Menurut A. Adib Rani (1992:43) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor

yang menentukan baik tidaknya kelincahan :

1. Speed of reaction (kecepatan bereaksi terhadap rangsangan).
2. Baik tidaknya beradaptasi terhadap kondisi yang berbeda-beda.
3. Kemampuan self control (koreksi diri sendiri)
4. Kemampuan berorientasi terhadap problema yang dihadapi.
5. Kemajuan mengatur keseimbangan badan.
6. Baik tidaknya pengaturan koordinasi gerakan-gerakan badan yang kontinu dan berganda gerakannya.
7. Kemampuan mengatasi rintangan-rintangan baik dari lawan maupun dari keadaan alam sekitarnya.
8. Kecakapan yang bersifat menekan atau mengerem gerakan-gerakan motorik.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas semakin menunjukkan bahwa didalam permainan bolabasket sangatlah dibutuhkan kelincahan, karena permainan bolabasket sangat membutuhkan kelincahan sebagai salah satu faktor pendukung untuk mengecoh dan meloloskan diri dari kawalan lawan.

Kalau beberapa defenisi di atas dianalisa, maka kelincahan berhubungan dengan adanya gerak sebagai kapasitas manusia atau obyek gerak tersebut berupa gerak tunggal atau gerak berulang-ulang gerakan berlaku untuk seluruh tubuh, atau bagian-bagian tubuh atau obyek: gerakan dilakukan dengan memindahkan tubuh dengan secepat cepatnya (usaha maksimal) : akibat gerak terjadilah perpindahan dari tempat atau posisi tertentu ketempat lain dengan posisi tetap seimbang.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk berubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh. Dalam melakukan aktivitas tersebut juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuh. Gerakan-gerakan demikian banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk pada saat membawa bola atau menggiring dalam permainan sepakbola.

2. Kelentukan

Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau

luas ”Jonath dan Grenpel dalam Syarifuddin (1999:83) dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesegala arah secara optimal”.

Menurut Philips dan Arsil (1999:83) menyatakan bahwa ”Kelentukan dapat didefinisikan sebagai gerak diantar tulang sendi atau rangkaian tulang dan sendi”. Kemudian Corbin (1980:30) dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa kelentukan merupakan suatu kemampuan menggerakkan tulang dan otot pada perpindahan gerakan.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan pergerakan persendian kesemua arah sesuai dengan keinginan.

Fungsi Kelentukan

Dalam aktivitas olahraga kelentukan merupakan salahsatu unsur kemampuan fisik yang sangat menentukan dalam :

1. Mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan
2. Mencegah cedera
3. Mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dan koordinasi : Arsil (1999:84)

Berdasarkan pendapat diatas. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan

sangat berperan penting dalam meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola. Dengan memilik tingkat kelentukan yang baik kemungkinan terjadi cedera pada saat bermain akan semakin berkurang, disamping itu kelentukan juga mempengaruhi kecepatan dan kelincahan. Semakin baik tingkat kelentukan seseorang maka akan baik pula tingkat kecepatan dan kelincahannya.

3. Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu unsur terkini dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Teknik menggiring bola yaitu pengelolaan bola dalam beberapa bagian dari kaki dilakukan dengan kehalusan gerakan yang bervariasi.

Dalam permainan sepak bola terkini pada umumnya di bagi dua, yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola, (Feri Kurniawan, 2011:50). Teknik menggiring bola meliputi gerakan dengan bola yaitu menendang, menerima, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola dan teknik khusus menjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola meliputi gerakan berlari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang.

Pengertian menggiring bola dapat dilihat dari sudut pandang masing-masing,

(Harsono & Yusuf, 1995:Internet). Kemudian Soegijanto, Soerdeono dan Soedjono menjelaskan bahwa teknik menggiring bola yaitu menggunakan beberapa bagian menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus, (Soegijanto dkk, 1998:144).

Dari pengertian di atas, penekanan dalam menggiring bola adalah tetap dalam penguasaan, penggunaan bagian kaki dan kecepatan menggiring bola. Penguasaan teknik dengan bola pada saat menggiring bola diperlukan berbagai bentuk gerak seperti berlari, berhenti, berputar dan bergerak tipu untuk melewati lawan. Penggunaan bagian-bagian kaki untuk melindungi bola sangat penting walaupun tanpa melihat bola, kaki senantiasa kontak dengan bola sehingga pandangan tetap tertuju pada lapangan atau lawan. Kecepatan gerakan menggiring bola dibutuhkan untuk menghindari usaha lawan merebut bola, dan yang lebih penting agar cepat mendekati gawang lawan untuk memperoleh ruang tembak.

Joseph Luxbacher (2004:Internet) membagi tiga teknik menggiring bola dengan menggunakan bagian kaki sebagai berikut :

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Posisi kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan kaki pada waktu

menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, kaki diputar ke dalam pada pergelangan kakinya kearah kaki tumpuk, bola disentuh pada titik pusatnya dengan kura-kura kaki bagian luar.

2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

Posisi kaki sesuai dengan posisi kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah diputar ke dalam pada pergelangan kakinya. Teknik ini terutama digunakan apabila pemain menggiring bola dengan melingkar.

3. Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bergerak ke depan, kaki yang digunakan untuk menggiring bola di tarik ke bawah pada pergelangan kakinya. Usahakan agar bola tetap dekat dengan kaki dan disentuh oleh punggung kaki.

Latihan merupakan upaya mempertinggi keterampilan, peningkatan keterampilan menggiring bola sebaiknya

ditujukan kepada peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki sesuai tuntutan permainan sepak bola modern. Sehingga Joseph Luxbacher (2004:Internet), memberikan contoh latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

- a. Berlari cepat, kira-kira 100 meter
- b. Berlari cepat, zig-zag atau berbelok-belok
- c. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan
- d. Membawa bola zig-zag atau berbelok-belok
- e. Menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku
- f. Menggiring bola dalam lingkaran
- g. Berlari pelan sambil menembak bola

Disamping hal tersebut di atas, juga perlu diperhatikan adalah prinsip atau teknik menggiring bola seperti ditetapkan dalam penguasaan, *feeling* (perasaan) menggiring bola dengan kaki dan kecepatan menggiring bola.

Fungsi menggiring bola

Menggiring sangat berguna sekali untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan agar daerah peyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Serta menggiringnya juga berguna untuk mengadakan serangan balik.

Permainan Sepakbola

Menurut sejarah perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan disekolah dan universitas di Inggris, diluar sekolah dan universitas sepak bola berkembang pesat, tetapi tidak menggunakan peraturan, pada tanggal 26 Oktober 1963, perkumpulan-perkumpulan yang ada diluar sekolah dan universitas mendirikan sebuah badan yang di sebut "*The Football Assotiation*" jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris, pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Roberth Guirin dari Prancis berdirilah Federasi sepakbola dengan nama "*Federation International De Football Assotiation*" (Tim Pengajar Sepak Bola 2005:95).

Permainan sepakbola bertujuan menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan dan mencegah bola supaya tidak masuk kegawang regu sendiri. Gol dapat dicetak dengan menggunakan anggota tubuh kecuali kedua tangan.

Pada dasarnya kelincahan dan kelentukan merupakan kempuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan menggiring untuk melewati maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan dan kelentukan maka dia akan kesulitan menggiring

dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan.

Hubungan antara kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola faktor kelincuhan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. Kelincuhan yang dimaksud di sini adalah kelincuhan dalam melakukan menggiring bola di mana perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan. Berpikir dan bereaksi yang cepat adalah hal yang perlu dikoordinasikan dan saling mempengaruhi antara kelincuhan dengan keseimbangan sehingga mampu mempertahankan tubuh selama melewati rintangan. Mereka yang sudah mampu mengkoordinasikan gerakan tersebut sudah tentu tidak akan kesulitan melakukan menggiring bola dan pada akhirnya dapat memainkan bola dari setiap bagian kaki baik kiri maupun kanan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincuhan adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu

memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Hubungan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Permainan sepakbola sebenarnya juga merupakan sebuah permainan yang sederhana akan tetapi memiliki gerakan-gerakan kompleks, oleh karena itu selain faktor kelincuhan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola khususnya teknik menggiring bola, factor lainnya yang juga memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola adalah kelentukan. Peranan kelentukan dalam permainan sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola bisa dilihat dari bagaimana seorang pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan jangkauan serta menempatkan diri untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan

Hubungan antara kelincuhan dan kelentukan dengan keterampilan

menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dalam permainan sepakbola tidak hanya dibutuhkan teknik dan taktik yang bagus akan tetapi seorang pemain sepakbola juga perlu melakukan latihan yang khusus diperuntukkan bagi seorang yang memiliki bakat dalam bermain sepakbola khususnya menggiring bola. Latihan dalam hal ini adalah untuk mengukur seberapa jauh kemampuan yang dimiliki oleh seorang pemain. Untuk bermain sepakbola sebenarnya ada banyak latihan yang bisa mempengaruhi atau bahkan meningkatkan kemampuannya akan tetapi dalam penelitian ini lebih ditekankan pada latihan kelincahan dan kelentukan. Bermain sepakbola harus membutuhkan kelincahan dan kelentukan yang baik, dengan gerakan-gerakan yang minim dalam permainan sepakbola hal tersebut justru harus menambah ketelitian seorang pemain dalam melakukan suatu pertandingan karena dengan gerakan minim tersebut akan dituntut konsentrasi dan koordinasi yang bagus. Selain itu faktor kelincahan juga sama pentingnya dalam bermain sepakbola, kelincahan bukan sekedar untuk bergerak akan tetapi juga diperlukan sebuah kemantapan posisi dari pemain untuk dapat berpindah tempat secara cepat dan tepat, sehingga setiap gerakan dalam permainan sepakbola

khususnya teknik menggiring bola tidak tergesa-gesa dan bisa dikendalikan dengan baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan mempunyai peranan yang penting dalam melaksanakan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan dari kajian teori dan kerangka berpikir dapat dikemukakan hipotesis yaitu :

1. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola
2. Ada hubungan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola
3. Ada hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

3.METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan, kelincahan koordinasi mata tangan dengan kemampuan melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2002:239), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya

hubungan serta berarti tidaknya hubungan itu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

A. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar dalam penelitian ini tidak terjadi kesalahpahaman dan dapat dimengerti oleh semua pihak maka dalam penelitian ini ada beberapa definisi operasional yang perlu diketahui. Menurut Sugiyono(2010: 4) bahwa variabel independen sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat), sedangkan variabel dependen sering disebut variabel output, kriteria, konsekuen, dalam bahasa Indonesia disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini terdapat variabel utama bebas sebagai prediktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan (X1), kelentukan (X2), dan variabel terikat adalah Keterampilan menggiring bola (Y).

Definisi oprasionalnya yaitu :

1. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi badan secepat mungkin sesuai situasi

yang dihadapi. Ada berbagai cara untuk mengukur kelincahan seseorang, akan tetapi dalam penelitian ini kelincahan diukur dengan menggunakan *zig-zag run*.

2. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam suatu ruang gerak yang seluas mungkin. Kelentukan togok dapat diukur dengan melakukan gerakan fleksi tubuh semaksimal mungkin dan dapat diukur dengan mistar atau bangku yang berskala.

3. Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring merupakan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan pelan . Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan kedaerah lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak

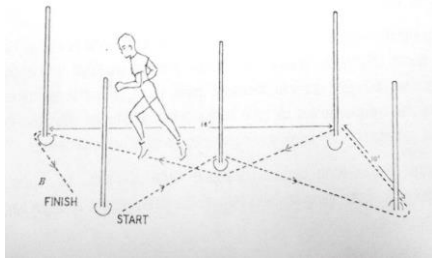
sempit, karena lawan menutup daerahnya.

B. Populasi dan Sampel

Populasi

Arikunto (1993:115)

mengemukakan bahwa : "populasi adalah keseluruhan obyek penelitian" adapun



populasi penelitian ini adalah seluruh pemain yang ada pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Makassar. Yang aktif mengikuti latihan sebanyak 30 orang.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang ada pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Makassar dengan kelompok umur 15-16 tahun untuk lebih jelas (U) = Under dibawah umur 15 tahun sebanyak 20 orang dan dibawah umur 16 tahun sebanyak 10 orang.

- Sampel

Berdasarkan dari populasi yan berjumlah 30 orang maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh pemain. Menurut Arikunto (1997:113) "Apabila populasi lebih dari 100 sampel maka sampel diambil 15-25%" dan bila kurang dari 100 sampel diambil seluruh populasi yang ada maka yang terpilih

sebagai sampel adalah U-15 sebanyak 20 Orang dan U-16 berjumlah 10 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

- Kelincahan

b. Zig-Zag Run

Tujuan : untuk mengukur kelincahan dan kecepatan lari.

Fasilitas dan alat : Lapangan yang datar atau lantai yang rata, diagram untuk berlari dengan ukuran panjang 16 feet dan lebar 10 feet, 5 tonggak, alat pengukur jarak atau meteran, stop watch, blangko atau kertas, pensil atau pulpen.

Petugas : Pemandu tes, pembantu tes, pencatat nilai.

Pelaksanaan : Peserta tes berdiri dibelakang garis star dengan salah satu kaki didepan. Pada aba-aba "Ya" stop watch dijalankan dan peserta tes berlari secepat-cepatnya mengikuti arah panah sesuai dengan diagram dan stop watch dihentikan tepat pada saat peserta tes melewati garis finish. Kesempatan diberikan 3 kali. Waktu lari tidak diambil apabila, peserta tes menginjak atau melewati garis star, menjatuhkan tonggak, berlari tidak sesuai dengan arah panah pada diagram

Penilaian : Waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali kesempatan yang

dihitung sampai 0,1 detik, dicatat sebagai hasil akhir peserta.

Gambar 3.2 Gambar Lintasan Tes Zig-Zag Run

Sumber Nur Ihsan Halim (2011: 128)

- Tes kelentukan

Untuk mengukur tes kelentukan dilakukan dengan menggunakan fleksiometer, (Widyastuti, 2011: 154) dengan kelentukan sebagai berikut :



Gambar 3.3 Tes Kelentukan

a. Tujuan: untuk mengukur kelentukan tolok

b. Peralatan:

- 1) Bangku pengukur kelentukan
- 2) Formulir dan alat tulis

c. pengetes:

- 1) 1 orang pengawas
- 2) 1 orang pencatat

d. Pelaksanaan:

- 1) Siswa duduk selunjur tanpa menggunakan alas kaki dengan kedua kaki rapat diluruskan ke depan menempel papan.
- 2) Kedua ibu jari tangan berkaitan, tolok dibungkukkan pelan pelan dan

kedua tangan berusaha mencari skala serendah mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik.

- Keterampilan Menggiring Bola

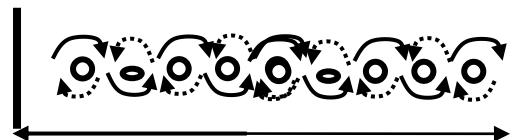
Untuk tes menggiring diambil dengan menggiring bola secara zigzag melewati cones dimana masing-masing cones berjarak 1,5 meter dengan jumlah 10 cones (Poerwono, 1985).

Peralatan :

- a. Stop watch
- b. Meteran
- c. Cones
- d. Pena dan kertas

Pelaksanaan :

Tester berdiri dibelakang garis star atau cones pertama, setelah aba-aba "Ya" tester melewati Cones dengan cara zigzag, yaitu sekali kekiri sekali kekanan sampai keujung cones yang ke 10, langsung balik kearah start dengan cara yang sama secepat mungkin.





Gambar 3.4 Tes keterampilan menggiring bola

- Keterangan :

I = Garis start atau finish

O = Cones (Jarak antar cones 1,5 meter)

 = Arah menggiring

 = Balikan menggiring ke arah finish

Prosedur pelaksanaan peserta berdiri diatas alat dengan sikap siap, setelah itu badan dibungkukkan dengan kaki lurus, tangan diluruskan kebawah dengan dagu rapat kelutut dan lutut harus tangan berusaha menekan alat yang terdapat diujung jari-jari sejauh mungkin sikap ini dipertahankan beberapa waktu sehingga dapat dibaca oleh penguji tes ini dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil nilai tertinggi dalam ukuran sentimeter. Peserta sangan diharapkan untuk mampu melewati tes kelentukan ini agar kemampuan dalam menggiring bola dapat berjalan dengan optimal.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product Momentr Pearson* kemudian dilakukan korelasi farsial yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variable bebas dengan variable terikat. Sudjana (1992:263) merumuskan sebagai berikut :

Analisa korelasi adalah metode pengolahan data yang dilakukan untuk

melihat apakah ada hubungan antara variable-variabel yang diteliti (Sudjana,2004:30).

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Dimana :

F_{xy} = Koefisien korelasi variable x dan y

x = Nilai kelincahan dan kelentukan

y = Nilai Kemampuan menggiring bola

a = Jumlah sampel responden yang digunakan

setelah itu dilanjutkan dengan analisis korelasi bergandadigunakan pada atlet sepakbola kelas XI SMK Negeri 3 Makassar. Rumus yang digunakan adalah yang dikemukakan (sudjana 1992:265)

$R_{x_1x_2y}$

$$= \sqrt{\frac{r^2x_1y + r^2x_2y - 2r_{x_1y}, r_{x_2y}, r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

$R_{x_1x_2y}$ = Koefisien korelasi variable x_1, x_2, y

x_1 = Jumlah skor dari jumlah sampel yang setiap x_1

x_2 = Jumlah skor dari jumlah sampel yang setiap x_2

y = Jumlah skor dari jumlah sampel yang setiap ,

setelah dilakukan uji korelasi ganda dilanjutkan dengan uji keberartian korelasi ganda dengan rumus :

$$F = \frac{R^2 I K}{1 - R^2 I K - K - 1}$$

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, maka dalam melaksanakan penelitian ini digunakan metode penelitian korelasional.

Pada bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas data kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi

data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, dan data minimum.

Sebelum diadakan uji hipotesis, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi parametrik jika data dalam kondisi berdistribusi normal atau uji regresi non-parametrik jika data dalam kondisi tidak berdistribusi normal.

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

Variabel	N	Rata2	Std v.	Max	Min	Sum
Kelincahan (X ₁)	30	10,770	0,6508	11,8	9,4	323,1
Kelentukan (X ₂)	30	17,07	3,463	25	10,4	512
Keterampilan Menggiring Bola (Y)	30	12,693	1,3297	14,6	10,4	380,8

Sumber: Hasil analisis deskriptif data pada lampiran 3 halaman 53.

Hasil dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data kelincahan, kelentukan dan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Untuk data kelincahan pada siswa SMK Negeri 3 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,770 dengan standar deviasi 0,651 dan nilai minimum 9,4 serta untuk nilai maksimal sebesar 11,8
- b. Untuk data kelentukan pada siswa SMK Negeri 3 Makassar dari 30 jumlah

sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,070 dengan standar deviasi 3,463 dan nilai minimum 10 serta untuk nilai maksimal sebesar 25

- c. Untuk data keterampilan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,693 dengan standar deviasi 1,329 dan nilai minimum 10,4 serta untuk nilai maksimal sebesar 14,6

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran kelincahan, kelentukan dan keterampilan menggiring bola. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berhubungan antara variabel bebas yang terdiri dari kelincahan dan kelentukan terhadap variabel terikat berupa keterampilan menggiring bola. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji korelasional, namun sebelumnya data harus normal yaitu dengan uji normalitas data.

a. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk

mengetahui sebaran data kelincahan, kelentukan, dan keterampilan menggiring bola, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 4. 2. Hasil uji normalitas tiap variabel.

Variabel	KS - Z	P	α	Keteran gan
Kelincahan (X ₁)	0,15 2	0,07 6	0,0 5	Normal
Kelentukan (X ₂)	0,14 1	0,13 2	0,0 5	Normal
Keterampil aan Menggirin g Bola (Y)	0,14 8	0,09 0	0,0 5	Normal

Sumber: Hasil analisis normalitas data pada lampiran 2 halaman 47.

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil analisis uji normalitas data kelincahan, kelentukan, dan keterampilan menggiring bola menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

a. Dalam pengujian normalitas data kelincahan pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,152 dengan tingkat probabilitas (P) 0,076 lebih besar dari pada nilai $\alpha:0,05$.

Dengan demikian data kelincahan siswa siswa SMK Negeri 3 Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

b. Dalam pengujian normalitas data kelentukan pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,141 dengan tingkat probabilitas (P) 0,132 lebih besar dari pada nilai $\alpha:0,05$. Dengan demikian data kelentukan siswa SMK Negeri 3 Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

c. Dalam pengujian normalitas data keterampilan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,148 dengan tingkat probabilitas (P) 0,090 lebih besar dari pada nilai $\alpha:0,05$. Dengan demikian data kelentukan siswa SMK Negeri 3 Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

B. Pengujian Hipotesis

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. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data daya ledak lengan, kekuatan otot perut, dan kemampuan pukulan lob pada permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan.

1. Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 4.3. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

Variabel	r/R	Rs	F	t	sig
Kelincahan (X ₁)					
Keterampilan Menggiring Bola (Y)	0,651	0,424	20,576	4,536	0,000

Sumber: Hasil analisis Regresi dan korelasi sederhana pada lampiran 4 halaman 54.

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara daya ledak lengan dan kemampuan pukulan lob pada permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan. Diperoleh nilai korelasi 0,651 dengan tingkat probabilitas ($0,000 < \alpha:0,05$, untuk nilai R kuadrat (koefisien determinasi) 0,424. Hal ini berarti 42,4% keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar dijelaskan oleh kelincahan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 20,576 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha:0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi keterampilan

menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 4,536 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha:0,05$ Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan benar benar berpengaruh secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, terbukti nilai korelasi observasi (r_o) 0,651 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha:0,05$

2. Ada hubungan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui

analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kelentukan, dan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4.4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

Variabel	r/R	Rs	F	t	sig
Kelentukan (X_2)	0,591	0,349	15,002	3,873	0,001
Keterampilan Menggiring Bola (Y)					

Sumber: Hasil analisis regresi dan korelasi sederhana pada lampiran 4 halaman 55.

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_2 \cdot y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_2 \cdot y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Diperoleh nilai korelasi 0,591 dengan tingkat probabilitas $(0,001) < \alpha:0,05$ untuk nilai R kuadrat (koefisien determinasi) 0,349. Hal ini berarti 34,9% keterampilan menggiring

bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung 15,002 dengan tingkat signifikansi 0,001. Oleh karena probabilitas (0,001) jauh lebih kecil dari 0,05. maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 3,873 dengan tingkat signifikansi 0,001. Oleh karena probabilitas (0,001) jauh lebih kecil dari $\alpha:0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelentukan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, terbukti nilai korelasi observasi (r_o) 0,591 dengan tingkat probabilitas (0,001) $< \alpha:0,05$.

3. Ada hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

Tabel 4.5. Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

Variabel	r/R	Rs	F	sig
Elincahan (X_1)	0,74	0,55	16,89	0,00
Kelentukan (X_2)	6	6	9	0
Keterampilan Menggiring Bola (Y)				

Sumber: Hasil analisis Regresi dan korelasi ganda data pada lampiran 5 halaman 57.

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_{1,2}.y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2}.y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi dan korelasi data antara kelincahan

dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Diperoleh nilai korelasi 0,746 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha:0,05$, untuk nilai R kuadrat (koefisien determinasi) 0,556. Hal ini berarti 55,6% keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar dijelaskan oleh kelincahan, kelentukan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 16,889 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha:0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien korelasi ganda signifikan, atau kelincahan, dan kelentukan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar, terbukti nilai koefisien

korelasi observasi (R_o) 0,746 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha:0,05$.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola membutuhkan kelincahan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepak bola, maka akan diikuti kecepatan dalam menggiring bola. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain

sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Hal ini sangat mendukung dalam pelaksanaan suatu gerakan dan olahraga termasuk dalam melaksanakan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa

hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan dalam melaksanakan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

2. Ada hubungan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kelentukan sangat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang memiliki kelentukan yang baik, maka akan diikuti dengan keterampilan menggiring bola dalam

permainan sepakbola yang baik pula. Begitupun dengan sebaliknya. Dengan demikian kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

3. Ada hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan pergelangan tangan, kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Sudah di bahas di atas bahwa dalam melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang sempurna perlu di tunjang oleh kelentukan, kelincahan. Hasil yang maksimal apabila menguasai komponen fisik secara bersama-sama yaitu kelentukan, kelincahan yang baik. Kelentukan berfungsi mengubah posisi di area tertentu, seseorang dapat mengubah pada posisi

yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang baik sehingga sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Kelincahan berfungsi kemampuan mengubah posisi di area tertentu, seseorang dapat mengubah pada posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinadi yang baik dengan kelincahan yang baik maka kita mudah melakukan gerakan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

5.PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam

permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 3 Makassar.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Pembina dan pelatih sepakbola di SMK Negeri 3 Makassar diharapkan dapat meningkatkan penampilan kemampuan teknik dan fisik atlet atau dengan penerapan bentuk metode latihan yang sesuai dengan teknik dasar yang dikembangkan dalam menunjang pada penampilannya.
2. Guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam berinovasi pada proses pembelajaran guna membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar serta menumbuhkan minat siswa dalam berolahraga.
3. Kepala sekolah memberikan kebijakan dalam memfasilitasi siswa dalam pengembangan diri khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Dwijowinoto, Kasioyo, 1993. Dasar-Dasar Kepelatihan IKIP Semarang, Semarang: Semarang Press.
- Haddade, Ilyas dan Tola Ismail. 1991. Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Halim, Nur Ihsan. 2004. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasman. Makassar: State University of Makassar Press.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta
- Harsono. 2003. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryanti. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Nossek, Jossek. 1998. General Theory and Training. Logos: Pan Afrika press.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Rusli, Lutan. 2000. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sajoto, Mochamad 1998. Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga.

Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
P2LPTK.

Sarumpaet, 1992. Permainan
Besar, Padang. Departemen
Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan
Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga
Pendidikan.

Sneyer, Jeff. 1988. Sepakbola Latihan Dan
Strategi Bermain. Jakarta: Rosda
Jayaputra.