

ISSN : 2085 - 5389

Volume 7, Edisi 1, Pebruari 2015

# COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

## **COMPETITOR JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Terbit dua kali setahun pada bulan Pebruari, Juni, dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah tentang ilmu keolahragaan, ilmu kepelatihan, pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga, serta ilmu kesehatan dan gizi baik yang ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Asing. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian dan pembahasan kepustakaan.

### **Penasehat**

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga UNM

### **Pemimpin Redaksi**

Dr. Wahyu Jayadi, S.Pd.,M.Pd.

### **Penyunting Pelaksana**

Dr. Hikmad Hakim, M.Kes.

Dr. Anto Sukamto, M.Pd.

Dr. Jamaluddin, M.Pd.

Dr. Ahmad Rum Bismar, M.Pd.

Dr. H. Amri Rahman, Lc.,M.Pd.I

Dr. Herman H., S.Pd.,M.Pd

Drs. Nadewi Syam, M.Kes

Nurul Musfira A. S.Pd., M.Pd.

dr. Nurusyariah, S.Ked.

### **Penyunting Ahli**

Prof. Dr. M.E.Winarno,M.Pd. (UM), Prof.Dr.Edy Marhaen,M.Pd. (UNP),  
Prof.Dr.H.Hariadi Said,MS (UG), Prof.Dr.H.Moch.Asmawi,M.Pd. (UNJ),  
Dr.Hari A.Rachman,M.Pd. (UNY), Dr. H.Nukhrawi Nawir, M.Kes. (UNM),  
Dr.H.Abraham Razak, MS. (UNM), Dr.H.Ad'dien, M.Kes (UNM).

### **Sekretaris**

Sahabuddin, S.Pd.,M.Pd.

### **Bendahara**

Muhammad Ishak, S.Pd.,M.Pd

### **Distributor**

Dahlan, S.Pd., M.Pd.

Nurliati Syamsuddin, S.Pd., M.Pd.

### **Sekretariat**

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar  
Jl.Wijaya Kusuma Raya No.12, Kampus FIK UNM Makassar  
Telp/Fax. 0411-872602, E-Mail:competitor\_fikunm@yahoo.com  
Bank Mandiri Cabang Cendrawasih, Rek.152-00-1003425-0 an.Wahyu Jayadi

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
1. Ahmad Rum Bismar Pengaruh latihan zig – zag run dan latihan boomerang run terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar	1 – 11
2. Anto Sukamto Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas X SMK Negeri 3 Makassar	13 – 23
3. Dahlan Hubungan kekuatan tungkai, kelentukan split dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan tendangan kekomi pada karateka ranting Inkanas UNM	25 – 41
4. H. Abraham Razak Studi tentang pelaksanaan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kelas 9 di SMP Negeri 2 Makassar	43– 59
5. H. Adidien Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Makassar	61 – 74
6. H. Nukhrawi Nawir Hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan terhadap ketepatan smash pada BKMF bolavoli FIK UNM	75 – 90

7. Herman H.  
Kontribusi daya ledak lengan dan kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet BKMF Bulutangkis FIK UNM 91 – 106
8. M. Said Hasan  
Hubungan antara panjang tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit cabang pencak silat pada mahasiswa BKMF FIK UNM 107 – 124
9. Ricardo V. Latuheru  
Kontribusi kecepatan gerak kaki dengan keterampilan bermain tenismeja pada siswa SMP Negeri 9 Makassar 125 – 138
10. Wahyu Jayadi  
Hubungan koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai 139– 155

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI  
MENGGINGRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 3 MAKASSAR**

**(CONTRIBUTIONS TO THE ACHIEVEMENT AGILITY AND FLEXIBILITY  
TO DRIBBLE IN THE STUDENT SON PLAY FOOTBALL  
CLASS X SMK STATE 3 MAKASSAR)**

OLEH:  
ANTO SUKAMTO )\*

**ABSTRACT**

This study aims to determine how the contribution of agility and flexibility of the achievements of dribbling in a football game on a male student of class X SMK Negeri 3 Makassar. The problems of this study are (1) How agility contribution to the achievement of the dribble in the game of football? (2) Whether the agility and flexibility may affect the achievement of the dribble in the game of football?. The method used is a research method under study is kelelncahan and flexibility to dribble achievement. The sampling technique used by the author is the technique of random sampling, for sampling of members of the population at random and stratified proportional. The samples used were 30 of the 127 students of SMK Negeri 3 Makassar. The analysis technique used is the statistical analysis includes analysis of correlation which results in a value of 56.45. The results of the comparison value with the value of the test statistic  $r_{hitung}$   $r_{tabel}$  shows that the value  $r_{hitung} = 56.45$  is on the right side  $r_{tabel}$  value = 0.381 ( $r_{hitung}$  greater than  $r_{tabel}$ ). The conclusion of this study is that their contribution to the achievement of agility and flexibility to dribble the male student SMK Negeri 3 Makassar, their contribution to the achievement dribble agility and flexibility their contribution to the achievement of the dribble. Conclusions based on these results, it is recommended: 1). It is expected that future researchers to conduct similar research in order to check the truth of the results of this study. 2). Although the shuttle-run and Sit and Reach is not the only real achievement of this type of exercise to dribble sport of football, but it needs to get the attention of sports coaches and football coaches. 3). In implementing the program, the sports coach or gym teacher to elements - elements of the physical motion of the student / athletes.

**Keywords:** Agility, Flexibility, Dribble.

.....  
)\* Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM

## PENDAHULUAN

Sepakbola salah satunya, sebagai cabang olahraga yang sangat populer hampir disetiap Negara sangatlah menarik setiap orang mampu melakukan permainan ini sesuai dengan teknik bermain dan juga peraturan permainan yang ada. Disamping itu sepakbola merupakan jenis olahraga fisik yang secara menyeluruh melibatkan seluruh anggota badan serta kemampuan intelektual atau dapat dikatakan sepakbola adalah bentuk permainan yang memadukan antara seni dan ketrampilan gerak sehingga tercipta suatu permainan yang menarik, bahwa mereka yang mengamati pun akan terhanyut atau terbawa oleh irama permainan yang mengasikan. Seperti cabang-cabang olahraga lain sepakbola juga memerlukan latihan dan pembinaan kemampuan, apalagi seorang pemain sepakbola ingin mencapai prestasi yang maksimal. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan sepakbola, seorang pemain haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu : Pembinaan teknik (ketrampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (Mental, daya inggat, kecerdasan), dan kematangan juara. Di dalam permainan sepakbola system dan teknik di gunakan untuk mencapai suatu tujuan dalam suatu pertandingan. Banyak diantara kita mensalah tafsirkan atau mencampur adukan pengaertian tentang system dan teknik. Sistem adalah suatu cara yang menggunakan kerangka atau pola tertentu (patten) untuk mencapai keberhasilan tujuan yang dirancang sesuai dengan materi dan diterapkan sebelum suatu kegiatan berlangsung. Taktik adalah suatu cara yang di gunakan di dalam kerangka atau pola tertentu untuk mencapai keberhasilan dalam tujuan yang diterapkan ketika suatu kegiatan berlangsung sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, karena hanya dengan mencetak gol kemenangan bisa diraih. Salah satu cara agar dapat mencetak gol adalah dengan menggiring bola, seorang pemain sepakbola yang dengan baik menguasai teknik menggiring bola dengan baik maka dia akan dengan mudah bisa menerobos pertahanan lawan guna untuk menghasilkan umpan maupun menendang langsung ke gawang untuk bisa mencetak gol untuk itulah teknik menggiring bola dengan baik mutlak diperlukan bagi semua pemain sepakbola.

Kemampuan dan penguasaan teknik menggiring bola memang sangat menunjang prestasi dalam permainan sepakbola. Masalahnya adalah untuk dapat menguasai salah satu teknik seperti teknik menggiring bola sangat diperlukan sekali unsur kondisi fisik yang baik. Dalam permainan sepakbola seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik,

akan dapat menerapkan teknik-teknik permainan seperti teknik menggiring bola dengan baik. Beberapa unsur kondisi fisik yang menunjang pencapaian prestasi dalam sepak bola antara lain, kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan lain-lain.

### **Kelincahan**

Dalam perkembangan olahraga khususnya prestasi peningkatan kemampuan atau prestasi adalah tujuan utama. Untuk itu ada beberapa aspek latihan itu antara lain : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan maental. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono. Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan ketrampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu (1) Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, dan (4) Mental (Harsono, 2005). Kondisi fisik seseorang memang sangat berpengaruh terhadap kemampuan atau kinerja fisiknya, untuk itu latihan kondisi fisik sangatlah diperlukan guna untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi olahraga prestasi latihan kondisi fisik merupakan program wajib yang harus dilakukan dalam pembinaan kemampuan atlet, selain itu dengan latihan kondisi fisik yang baik maka kemungkinan cedera bagi atlet saat melakukan kegiatan fisik yang berat dalam suatu pertandingan dapat dihindari.

Kelincahan sebagai salah satu unsur kondisi fisik ternyata juga mempunyai pengaruh besar bagi tercapainya prestasi atlet. Untuk itu pembinaan dan latihan-latihan kelincahan sangatlah diperlukan agar prestasi maksimal itu bisa diraih. Namun, sebelum membahas lebih jauh mengenai latihan kelincahan alangkah baiknya kita mengerti dan memahami tentang kelincahan itu sendiri. Kelincahan atau dalam bahasa Inggrisnya sering disebut *Agility* ternyata mempunyai pengertian yang cukup luas. MJS Poerwodarminta member batasan tentang kelincahan, menurutnya "Lincah berarti selalu bergerak (tidak dapat diam, tidak tanang)". Dari uraian tersebut dapat dikatakan orang yang selalu bergerak atau tidak dapat diam berarti sudah mempunyai kelincahan. Dalam dunia olahraga pengertian kelincahan diatas masih cenderung bersifat umum, karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan gerak. Untuk itu diperlukan batasan lain yang jauh lebih spesifik sehingga pengertian kelincahan itu lebih mudah dipahami, seperti pendapat James A. Baley "kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh" (Baley, 1986). Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan bukan hanya

menuntut gerak, akan tetapi kemampuan untuk mengubah arah dengan kecepatan penuh juga sangat diperlukan. Pendapat ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan "kelincahan diartikan sebagai kemampuan bergerak ke segala arah dengan mudah dan cepat" (Nurhasan, 1986). Dalam hal ini jelas bahwa kelincahan sangat membutuhkan kecepatan dalam bergerak atau mengubah arah, dengan kata lain semakin cepat seseorang mengubah arah dalam bergerak maka kelincahannya juga semakin baik untuk permainan sepakbola. Sedangkan menurut Iman Setiawan "kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan" (Setiawan, 2005). Dari pengertian tersebut jelas sekali bahwa kelincahan bukan hanya bagaimana mengubah arah dengan cepat dan tepat tapi juga bagaimana menjaga keseimbangan tubuh pada saat bergerak, ini berarti keseimbangan tubuh sangat diperlukan dalam kelincahan. Hal serupa dikemukakan oleh Harsono, menurutnya "Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk menggubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh" (Harsono, 2005). Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kelincahan, kombinasi antara kecepatan, reaksi, kelentukan dan keseimbangan sangatlah diperlukan karena kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah secara cepat.

### Kelentukan

Salah satu unsur kondisi fisik yang juga sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga adalah kelentukan. Seorang atlet suatu cabang olahraga seperti senam, atletik, gulat dan permainan yang dituntut untuk mempunyai keluwesan dalam bergerak. Seorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan dengan demikian akan lebih baik juga prestasinya. Dalam bahasa Inggris kelentukan sering disebut *flexibility*, sedang dalam bahasa Indonesia "lentuk berarti mudah dikelukan atau lentur, kelentukan suatu sifat dari benda yang mudah dikelukan". (Poerwodarminto, 1986). Kelentukan memang sangat diperlukan untuk berbagai cabang olahraga termasuk sepakbola, akan tetapi kebutuhan taraf kelentukan untuk masing-masing cabang olahraga berbeda. Pada cabang olahraga senam kelentukan yang dibutuhkan tidak sama dengan kelentukan untuk cabang olahraga sepakbola. Pada olahraga senam, seorang atlet atau pesenam dituntut untuk bergerak dengan kapasitas atau ruang gerak persendian yang jauh lebih luas daripada pemain atau atlet sepakbola. Sehingga kelentukan



yang dibutuhkan pesenam lebih besar dari kelentukan untuk pemain sepakbola.

Kelentukan/flexibilitas, sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu. Pengukuran kelentukan berkenalan dengan gerakan *refleksi* dan *extensi* (Johnson dan Nelson, 1969:44). Oleh karena itu kelentukan berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka skor hasil pengukuran dipengaruhi oleh *limitasi anatomis*, yakni tergantung pada derajat *extensibilitas* rata-rata dan *lendons*. *Limitasi secara anatomis* berbeda-beda setiap persendian (Ecker, 1974). Kebutuhan akan taraf kelentukan ini, adalah berbeda-beda setiap cabang olahraga, sehingga kelentukan yang dibutuhkan untuk cabang senam misalnya, lebih besar dari cabang renang, yang menjadi masalah utama adalah taraf mana kelentukan yang baik atau yang buruk bagi suatu persendian untuk olahraga tertentu. Berbagai studi mengungkapkan bahwa, anak wanita lebih baik kelentukannya dari pada anak laki-laki. Penelitian juga banyak mengungkap, bahwa kelentukan itu dapat ditingkatkan. De Vries (1962), Riddle 9Kusintz dan menev (1958) meneliti efektifitas antara dua metode melatih kelentukan yaitu "*Static stretch*" dan "*ballistic stretch*", yang kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan antara kedua metode itu dalam hal peningkatan kelentukan. Tapi riddle menemukan bahwa kombinasi kedua metode tersebut adalah baik sekali untuk melatih kelentukan.

Ada kekhawatiran orang awam, bahwa *weight training* dapat menyebabkan kekuatan otot (*muscle boundness*). Tetapi studi yang dilakukan Mossey (1956), Kusinotz dan meenev (1958) menyatakan bahwa *weight training* tidak akan mengurangi kelentukan persendian. Kekuatan otot tidak akan terjadi, jikawaktu melakukan *weight training* gerakan dilakukan sepenuhnya sesuai dengan ruang gerak maksimum pada sendi yang bersangkutan (Mc Moris, 1954). Perkembangan kelentukan itu mulai dari usia kanak-kanak hingga dewasa, dan kemudian berkurang setelah usia itu, seperti studi Hupprich (1950), Philip(1955) forbes (1950) dan muller(1954).

### Teknik Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola, untuk bisa memenangkan pertandingan perlu dibentuk tim yang benar-benar tangguh dan mampu menampilkan mutu permainan yang dapat menguasai ketrampilan teknik dasar, sehingga pemain dapat memainkan bola dalam situasi dan posisi yang tepat. Salah

satu teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan hal yang paling menyenangkan dalam bermain sepakbola, tak jarang banyak sekali pemain terbaik dunia terkenal karena kemampuannya dalam menggiring bola. Menggiring bola juga merupakan salah satu unsur teknik yang penting dari teknik perorangan karena menggiring bola dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apa bila tidak ada kemungkinan untuk pasing dengan segera. Menggiring bola adalah kegiatan memberi bola dengan menggunakan kaki pada setiap langkah untuk dibawa ke suatu tujuan tertentu dari bagian lapangan (Rifa'i, 1984). Jadi, unsur yang penting dalam menggiring bola adalah gerakan lari dan penguasaan bola, dimana bola yang bergerak atau bergulir harus dekat dan terkontrol oleh kaki agar mudah dikuasai atau dikendalikan. Berdasarkan pengertian menggiring bola diatas, maka agar seorang pemain dapat menggiring bola dengan baik haruslah memperhatikan hal-hal sebagai berikut: (1) Bola harus selalu dalam penguasaan kita, (2) Pandangan tidak selalu pada bola (menunduk) tetapi harus melihat depan atau sekitarnya, dan (3) Imbang mempercepat langkah atau lari sewaktu bola lepas dari penguasaan.

Dari uraian diatas nampak bahwa seorang pemain sepakbola agar dapat menggiring bola dengan baik maka ia harus dapat menguasai bola, pandangan tidak selalu pada bola, serta langkah harus dipercepat sewaktu bola lepas dari penguasaan agar bola tetap dalam penguasaan. Didalam menggiring bola pada permainan sepakbola kadang-kadang hanya dilakukan jika dalam keadaan terpaksa dimana seorang pemain tidak dapat memberikan bola kepada teman, karena semua teman dijaga oleh lawan. Maka dengan keadaan itu memaksa pemain tersebut menggiring bola agar bola tetap dalam penguasaan untuk mendekat ke gawang lawan. Jadi kegunaan menggiring bola adalah untuk mencapai kesempatan di dalam memberikan bola atau menggoperkan bola kepada teman dengan cepat. Kegunaan menggiring bola sebagai berikut: (1) Untuk melewati lawan, (2) Untuk mencapai kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan (3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apa bila tidak terpaksa kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman. Kalau mengingat begitu pentingnya teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka setiap pemain dalam suatu kesebelasan harus menguasai teknik menguasai teknik ini dengan baik dan benar.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor yang penting dalam penelitian, karena setiap penelitian merupakan metode yang tepat, ketepatan penentuan dan penerapan metode penelitian dapat menghindari kemungkinan timbulnya penyimpangan sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan. Sesuai dengan masalah dan hipotesa yang telah dirumuskan di atas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, bahwa di dalam penelitian terdapat tiga variabel yang dapat penulis kemukakan, variabel tersebut terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus untuk diamati: 1) Variabel bebas ( $X_1$ ) yaitu kelincahan, 2) Variabel bebas ( $X_2$ ) yaitu kelentukan, dan 3) Variabel terikat ( $Y$ ) yaitu prestasi menggiring bola. Variabel bebas disebut juga dengan variabel independen yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel dependen (terikat) dalam hal ini kelincahan dan kelentukan. Sedangkan variabel terikat disebut juga dengan dependen yakni variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, dalam hal ini prestasi menggiring bola. Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan alasan bahwa data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran berwujud angka-angka. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman kesimpulan penelitian yang lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain (Arikunto, 2002). Agar lebih mudah dan jelas di dalam mengadakan suatu penelitian, maka perlu mengetahui lebih dulu berapa jumlah populasinya. Karena tanpa populasi suatu penelitian tidak mungkin bisa berjalan. Yang di maksud populasi menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek / subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007). Jika penelitian ini merupakan tiap satuan individu dalam kelompok siswa putra SMK Negeri 3 Makassar II Kelas X dengan jumlah 127 siswa, siswa yang mengikuti test berjumlah 30 siswa. Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2007). Dan teknik yang digunakan untuk menentukan besarnya sampel adalah dengan teknik pemilihan sampel dimana yang dipilih secara *random* bukan *individual*. Peneliti meneliti secara keseluruhan siswa, peneliti menggunakan data 30 siswa. Dalam menganalisis data, dipergunakan beberapa rumus

yang relevan dengan masalah dan hipotesa yang ada dengan menggunakan metode statistik.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk menentukan apakah koefisien korelasi signifikan atau tidak, penulis melakukan analisis regresi dengan hasil  $F$  hitung lebih besar dari  $F$  tabel. Dengan taraf  $F$  tabel taraf kesalahan 5% yaitu dengan nilai  $F$  hitung = 56.45 dan  $F$  tabel = 3.35. Karena  $56.45 > 3.35$  jadi, koefisien korelasi ganda yang di temukan adalah signifikan.

Salah satu tahapan yang paling penting dalam melakukan analisis statistik dan tidak boleh dilewatkan adalah pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis ini dilakukan sebagai pembuktian secara statistik bahwa adanya kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola pada siswa putra SMK Negeri 3 Makassar. Hipotesis statistik dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut :

$H_0 : \beta = 0$  , tidak ada kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola pada siswa putra SMK Negeri 3 Makassar.

$H_1 : \beta \neq 0$  , ada kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola pada siswa putra SMK Negeri 3 Makassar.

Seperti yang telah disebutkan, untuk membuktikan hipotesis ini maka dilakukan perhitungan dengan statistik  $r_{hitung}$  yang kemudian hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai tabel  $r$  dengan derajat bebas  $n-2$  dan tingkat signifikansi sebesar alpha.

## Pembahasan

### 1. Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Prestasi Menggiring Bola

Dalam dunia olahraga pengertian kelincahan diatas masih cenderung bersifat umum, karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan gerak. Untuk itu diperlukan batasan lain yang jauh lebih spesifik sehingga pengertian kelincahan itu lebih mudah dipahami, seperti pendapat James A. Baley "kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif, Sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh" (Baley, 1986). Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan bukan hanya menuntut gerak, akan tetapi kemampuan untuk mengubah arah dengan kecepatan penuh juga sangat diperlukan. Pendapat ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan "kelincahan diartikan sebagai kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat" (Nurhasan, 1986). Dalam hal ini jelas bahwa kelincahan sangat membutuhkan kecepatan dalam

bergerak atau mengubah arah, dengan kata lain semakin cepat seseorang mengubah arah dalam bergerak maka kelincihannya juga semakin baik untuk permainan sepakbola. Setelah di adakan test kelincihan kelas X di SMK Negeri 3 Makassar yang berjumlah 127 siswa kami mengambil sampel yaitu 30 Orang Dalam menganalisis data, dipergunakan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesa yang ada dengan menggunakan metode statistik dan hasil jumlah test kelincihan dari 30 orang langkah selanjutnya adalah mencari mean, mencari standar deviasi kelincihan, lalu di hitung dengan kolerasi kelincihan terhadap menggiring bola. Untuk menentukan apakah koefisien korelasi signifikan atau tidak, penulis melakukan analisis regresi dengan hasil F hitung lebih besar dari F tabel. Dengan taraf F tabel taraf kesalahan 5%, koefisien korelasi ganda yang di temukan adalah signifikan. Maka terdapat kontribusi kelincihan terhadap menggiring bola.

## 2. Terdapat Kontribusi Kelentukan Terhadap Prestasi Menggiring Bola

Kelentukan memang sangat diperlukan untuk berbagai cabang olahraga termasuk sepakbola, akan tetapi kebutuhan taraf kelentukan untuk masing-masing cabang olahraga berbeda. Pada cabang olahraga senam kelentukan yang dibutuhkan tidak sama dengan kelentukan untuk cabang olahraga sepakbola. Pada olahraga senam, seorang atlit atau pesenam dituntut untuk bergerak dengan kapasitas atau ruang gerak persendian yang jauh lebih luas daripada pemain atau atlit sepakbola. Sehingga kelentukan yang dibutuhkan pesenam lebih besar dari kelentukan untuk pemain sepakbola. Setelah di adakan test kelentukan kelas X di SMK Negeri 3 Makassar yang berjumlah 127 siswa kami mengambil sampel yaitu 30 orang. Dalam menganalisis data, dipergunakan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesa yang ada dengan menggunakan metode statistik dan langkah selanjutnya adalah mencari mean lalu mencari standar deviasi kelentukan dan di hitung dengan kolerasi kelentukan terhadap menggiring bola untuk menentukan apakah koefisien korelasi signifikan atau tidak, penulis melakukan analisis regresi dengan hasil F hitung lebih besar dari F tabel. Dengan taraf F tabel taraf kesalahan 5%, koefisien korelasi ganda yang di temukan adalah signifikan. Maka terdapat kontribusi kelentukan terhadap menggiring bola.

### 3. Terdapat Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Prestasi Menggiring Bola

Adapun kemampuan fisik yang berpengaruh terhadap ketrampilan atau prestasi menggiring bola adalah kelincahan dan kelentukan. Kelincahan merupakan kecepatan untuk merubah arah, untuk dapat merubah arah diperlukan keleluasan gerak persendian atau kelentukan, dan kedua hal tersebut sangat menunjang pencapaian prestasi dalam menggiring bola dengan cepat sehingga memberikan keuntungan serangan maupun dalam mencetak gol ke gawang lawan untuk penyelesaian akhir. Menurut peneliti terdahulu sangatlah berpengaruh kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola (Wisnu Hadi Indarmawan 2011, Universitas Nusantara PGRI Kediri). Setelah diadakan test yang di analisis dengan data mean dan standar deviasi rumus tersebut dimasukan kedalam kolerasi untuk mengetahui signifikan atau tidaknya penulis melakukan analisis regresi dan hasilnya adalah signifikan, Maka terdapat kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap menggiring bola.

Tabel 1  
Uji Hipotesis

Db	r – hitung	r – tabel 5%	Keterangan
27	56.45	0.381	$r_{hitung} > r_{tabel}$

Hal ini berarti  $r_{hitung} (56.45) > r_{tabel} (0.381)$  artinya uji hipotesis  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Karena  $H_0$  ditolak maka, ada kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola.

### PENUTUP

Secara keseluruhan proses analisis terhadap semua data telah selesai, maka berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas X SMK Negeri 3 Makassar tahun ajaran 2014/2015" diperoleh simpulan sebagai berikut (1) Adanya kontribusi kelincahan terhadap prestasi menggiring bola, seorang pemain yang mempunyai kelincahan cukup baik akan lebih mudah dalam menguasai dan menerapkan teknik menggiring bola, (2) Ada kontribusi kelentukan terhadap prestasi menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian latihan kelentukan sngat dibutuhkan untuk menunjang kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, dan (3) Ada kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola.

Memperhatikan kesimpulan-kesimpulan diatas Nampak bahwa unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan kelentukan sangat berkontribusi terhadap penguasaan teknik salah satunya adalah teknik menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan adanya kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap prestasi menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas X SMK Negeri 3 Makassar tahun ajaran 2014/2015. (1) Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian serupa guna mengecek hasil kebenaran penelitian ini. (2) Walaupun *Shuttle-run* dan *Sit and Reach* bukan merupakan satu – satunya dari jenis latihan terhadap prestasi menggiring bola olah raga sepak bola namun hal ini perlu mendapat perhatian dari pembina olah raga dan pelatih sepak bola, dan (3) Dalam melaksanakan program olahraga maka pelatih atau guru olahraga memperhatikan unsur – unsur gerak fisik para siswa / atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A Baley James ,1986. Pedoman Atletik Teknik Peningkatan Ketangkasn Dan Stamina. Semarang : Dahara Prez
- Bambang Soekarno. 1999. Pokok-pokok Statistika Untuk Inferensial
- Iwan Setiawan, 2005. Manusia dan Olahraga. Bandung. ITB
- Nurhasan , 1986. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Poerwodarminto, 1986. Buku Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- Slamet Rifa'i , 1984. Mengenal Permainan Sepakbola.
- Soekatamsi. 1987. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sugiono, 2007. Statistika Untuk Penelitian. Bandung:
- Suharsimi Arikunto, 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta