



Ahmad Sukri
 Siregar¹
 Ahmad Yani²

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMK TARUNA SATRIA KOTA PEKANBARU

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru yang berjumlah 12 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes right boomerang run test, tes sit and reach dan tes menggiring bola futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda dan menghitung nilai kontribusi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 63.68%, (2) Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 45.02%, (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,799 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 63.84%.

Kata kunci: Kelincahan, Kelenturan Tubuh, Keterampilan Menggiring Bola Futsal

Abstract

The purpose of this research was to determine the contribution of body agility and flexibility to dribbling futsal skills in extracurricular students at SMK Taruna Satria Pekanbaru City. The type of this research is correlation. The population in this study were 12 extracurricular students at SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru, the sampling technique used was total sampling so that the sample in this research was 12 people. The research instrument used was the right boomerang run test, sit and reach test and futsal ball dribbling test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test and calculates the contribution value. Based on the results of the research that has been done, the following conclusions can be drawn: (1) There is a contribution of agility to futsal dribbling skills for extracurricular students at SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru with $r_{count} = 0.798 > r_{table} = 0.576$ and KD value of 63.68%, (2) There is a contribution of body flexibility to futsal dribbling skills in extracurricular students at SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru with a value of $r_{count} = 0.671 > r_{table} = 0.576$ and a KD value of 45.02%, (3) There is a contribution of body agility and flexibility to dribbling futsal skills in

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Islam Riau
 ahmadsukri794@student.uir.ac.id

² Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Islam Riau
 yaniahmad@edu.uir.ac.id

extracurricular students at SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru with $r_{count} = 0.799 > r_{table} = 0.576$ and KD value of 63.84%.

Keywords: Agility, Body Flexibility, Futsal Dribbling Skills

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan cukup signifikan di Indonesia. Karena olahraga ini memiliki banyak kesamaan dari segi teknik dasar dengan permainan sepakbola. Sehingga olahraga ini cukup mudah dan cepat digemari oleh masyarakat dan telah menduduki posisi yang cukup tinggi dari segala lapisan masyarakat, sehingga dengan mudah dapat digunakan sebagai alat komunikasi oleh masyarakat yang memiliki persamaan kegiatan. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek-aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim.

Peraturan permainan futsal tidak sama dengan peraturan permainan sepak bola biasa, tetapi teknik dan taktik yang dipakai dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu dalam permainan futsal para pemain dituntut mampu melakukan gerak dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut seperti, lari, menendang, melempar, dan sebagainya. Gerak-gerak dasar tersebut jika sering dilakukan dengan teknik yang baik maka akan menjadi suatu gerakan yang refleks, tepat, dan benar. Selain itu hal tersebut juga akan meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya.

Dalam menganalisa dan melakukan aktivitas olahraga futsal, tidak terlepas dari pembahasan kemampuan fisik. Untuk melakukan suatu gerakan olahraga unsur-unsur fisik merupakan pelaku utama dari kegiatan tersebut. Oleh karena itu kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan untuk mencapai suatu prestasi. Dalam permainan futsal hampir semua anggota tubuh bereaksi dan bekerja, namun unsur-unsur yang paling dominan adalah kaki.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga seperti olahraga futsal, tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang prima tertentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena kemampuan fisik yang memadai, maka teknik-teknik gerakan dalam permainan futsal seperti halnya teknik *dribbling* tidak akan dapat dilakukan secara sempurna. Begitu pula sebaliknya bila kemampuan fisik baik, maka pelaksanaan teknik akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Seperti yang kita ketahui ada beberapa teknik dalam bermain futsal yang harus dikuasai seperti: teknik menggiring, menembak, dan mengoper. Salah satu teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring. Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan futsal dan penting bagi permainan individu dan tim. Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan.

Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain, juga memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan *shooting*. Teknik dasar menggiring bola yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kelincahan, kecepatan reaksi dan *fleksibilitas* ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi. Penguasaan teknik dan kondisi fisik ketika melakukan menggiring bola memiliki peran penting untuk mencapai prestasi dalam permainan futsal.

Wahjoedi dalam jurnal Humaedi (2017:82) “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Berdasarkan penjelasan tersebut seorang pemain yang memiliki kelincahan akan mudah untuk melewati musuhnya.

Pendapat senada diungkapkan Sajoto dalam Suhendri (2018:3) menyebutkan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Menurut Ismaryati (2018:41) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Sedangkan menurut Mylsidayu (2015:148) mengatakan bahwa kelincahan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak.

Menurut Yani (2021:3) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik dasar dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola.

Kelenturan tubuh merupakan efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan pengelenturan tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada seluruh tubuh. Kelenturan merupakan unsur penting yang harus dimiliki dalam kesegaran olahraga dan tuntunan berbagai cabang olahraga.

Menurut Bompa dalam Bafirman (2008:31) mengemukakan bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi yang digerakkan, istilah lain dari kelenturan adalah keluwesan, kelenturan dan *fleksibilitas*.

Menurut Jatra (2022:5) Kelenturan merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Menurut Widiastuti yang dikutip oleh Kamarudin (2020:76)“. Kelenturan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

Kegunaan Kelenturan tubuh sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Menurut Suharno yang dikutip oleh Ismail (2014:78) mengatakan kegunaan kelenturan tubuh adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Dalam bermain futsal, pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik, salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah *dribbling* bola. *Dribbling* bola merupakan suatu keterampilan dalam mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain sebagaimana Jaya (2008:66) mengemukakan *dribbling* bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. *Dribbling* bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Kemudian menurut Mulyono (2017:41) teknik dasar *dribbling* dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam serta punggung kaki. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki biasanya lebih mudah dari pada *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Jikapun diberi jarak, maka jarak bola dengan kaki kita saat melakukan *dribbling* tidak boleh lebih dari 1 meter, jarak idealnya 30 sampai 50 cm saja.

Sama seperti sepak bola, futsal juga memiliki teknik menggiring bola atau disebut juga dengan istilah *dribbling*. Menggiring bola adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola atau *dribbling* yang baik dapat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Selain itu, teknik dasar satu ini juga bisa mengecoh pemain lawan dalam permainan futsal.

Menurut Gunawan & Suherman yang dikutip oleh Darma dan Fernando (2023:4) *Dribbling* sangat bermanfaat untuk mencari peluang serangan ke arah lawan, menyusup pertahanan lawan dan mengacaukan formasi lawan. Pada saat melakukan *dribbling*, kelincahan berperan dapat memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Adil (2011:70) Kemampuan *dribbling* bola dalam olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. *Dribbling* 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.

Kegunaan keterampilan *dribbling* sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Penguasaan teknik *dribbling* yang baik akan dapat mempermudah pemain dalam mencapai prestasi dalam sepakbola.

Menurut Mielke (2003:1) menyebutkan bahwa *dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan semakin besar.

Menurut Mappaompo (2011:97) keterampilan *dribbling* bola jelas membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik, dan kemampuan fisik yang dianggap dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring dalam permainan futsal adalah komponen fisik kelincahan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa dalam melakukan teknik *dribbling* sepakbola, setiap pemain harus memiliki unsur fisik pendukung teknik tersebut untuk memaksimalkan gerakan yang dilakukan, yaitu kelincahan, dengan kelincahan ini, pemain dapat menghindari rintangan saat *dribbling* sepakbola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang digiring

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru, terdapat beberapa pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik tetapi unsur kelincahan, kecepatan reaksi dan kelenturannya masih kurang. Pergerakan mereka yang masih lambat untuk mengubah satu posisi ke posisi yang lain, terlihat ragu-ragu dalam mengambil keputusan menjadi beberapa kendala utama yang dialami. Sehingga tujuan menggiring bola untuk melewati pemain lawan tidak terpenuhi. Beberapa pemain juga terlihat kesulitan dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat menggiring bola. Pada saat pemain menggiring bola pada saat posisi lari, pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel

yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:270). Variabel yang diteliti adalah variabel kelincahan (X1), variabel kelenturan tubuh (X2) dan variabel yang ketiga adalah variabel keterampilan menggiring bola futsal (Y). populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru berjumlah 12 orang Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan. Jadi peneliti mengambil semua populasi, sehingga sampel penelitian ini adalah 12 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan menggunakan tes kelincahan dengan *right boomerang run test*, tes kelenturan tubuh dengan *sit and reach* dan tes keterampilan menggiring bola futsal sebagai berikut:

1. Hasil Tes Kecepatan (X1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

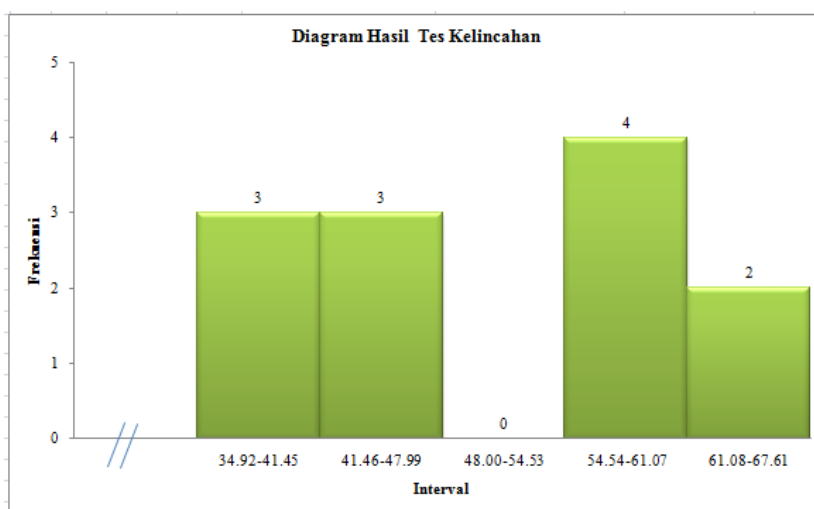
Berdasarkan hasil tes kecepatan terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 23.50 detik dan kelincahan tercepat adalah 18.67 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 21.06 detik; (2) simpangan baku = 1.61; (3) median = 21.08 detik.

Sebaran data kecepatan siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 6.54 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 34.92-41.45 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 41.46-47.99 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 48.00-54.53 tidak ada, pada kelas interval keempat pada rentang 54.54-61.07 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 61.08-67.61 terdapat 2 orang atau 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X₁) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	34.92	-	41.45	3	25.00%
2	41.46	-	47.99	3	25.00%
3	48.00	-	54.53	0	0.00%
4	54.54	-	61.07	4	33.33%
5	61.08	-	67.61	2	16.67%
Jumlah				12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X₁) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

2. Hasil Tes Kelenturan Tubuh (X₂) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

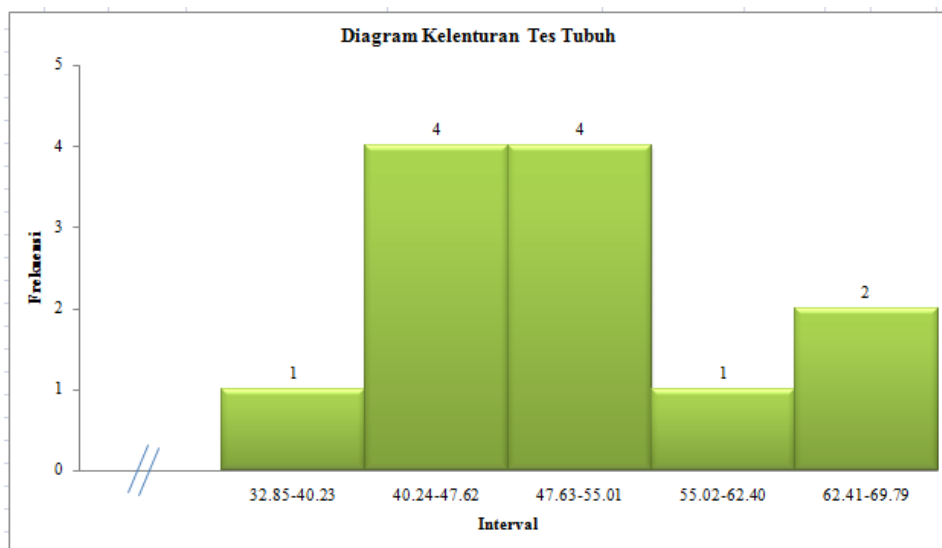
Pengukuran terhadap kelenturan tubuh, diperoleh kelenturan tubuh terendah yang dicapai adalah 9.3 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 18.5 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 13.97; (2) simpangan baku = 2.7; (3) median = 13.37.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 7.39 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 32.85-40.23 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 40.24-47.62 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 47.63-55.01 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 55.02-62.40 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 62.41-69.79 terdapat 2 orang atau 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X₂) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	32.85 - 40.23	1	8.33%
2	40.24 - 47.62	4	33.33%
3	47.63 - 55.01	4	33.33%
4	55.02 - 62.40	1	8.33%
5	62.41 - 69.79	2	16.67%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

3. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Futsal (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

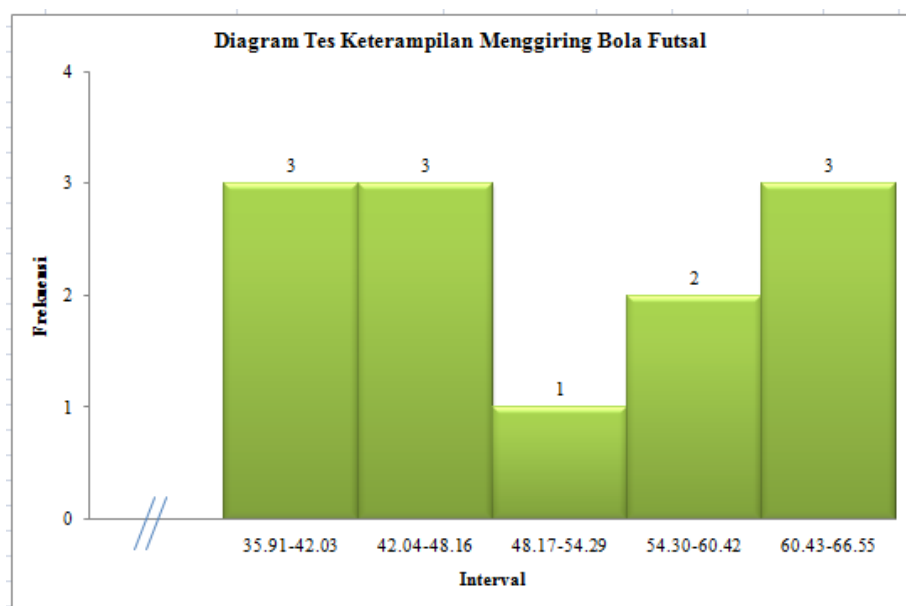
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh siswa adalah 26.74 detik dan waktu tercepat adalah 20.20 detik. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 23.45; (2) simpangan baku = 2.33; (3) median = 23.45, (4) modus = 23.88.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 6.13 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 35.91-42.03 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 42.04-48.16 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 48.17-54.29 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 54.30-60.42 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 60.43-66.55 terdapat 3 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	35.91 - 42.03	3	25.00%
2	42.04 - 48.16	3	25.00%
3	48.17 - 54.29	1	8.33%
4	54.30 - 60.42	2	16.67%
5	60.43 - 66.55	3	25.00%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil keterampilan menggiring bola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru

Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan dan X_2 adalah kelenturan tubuh dan yang menjadi variabel Y adalah hasil keterampilan menggiring bola futsal. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat Kontribusi X_1 ke Y (Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru didapat nilai $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel} = 0,576$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 63.68%.

2. Terdapat Kontribusi X_2 ke Y (Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru didapat nilai $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} = 0,576$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 45.02%.

3. Terdapat Kontribusi X_1 dan X_2 Ke Y (Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh hasil keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru secara simultan adalah $0,799 > r_{tabel} = 0,576$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru sehingga hipotesis terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 63.84%.

Pembahasan

1. Terdapat Kontribusi X1 Ke Y (Kelincahan Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai kontribusi sebesar 63.68%. Ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. kelincahan akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola faktor kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan siswa dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. kelincahan yang dimaksud di sini adalah kelincahan dalam melakukan menggiring bola di mana perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Akbar (2022:63) yaitu untuk koefisien korelasi antara kelincahan (X1) dengan kemampuan menggiring bola (Y) atlet Tim Sepak Bola SSB Koni Aceh Jaya adalah sebesar 0,989. Sedangkan $r_{tabel} = 0,361$ maka $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian kelincahan mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Dari hasil perhitungan uji-F tersebut pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $df = n - k - 1 = 25 - 1 - 1 = 23$, maka diperoleh nilai $F_{hitung} = 279,72$ dimana $F_{tabel} = 3,340$. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ yang membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada Tim Sepak Bola SSB Koni Aceh Jaya”, dapat diterima.

2. Terdapat Kontribusi X2 Ke Y (Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Sedangkan kelenturan tubuh seorang siswa juga mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai kontribusi sebesar 45.02%. Ini menandakan bahwa kelenturan tubuh mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru kelenturan tubuh akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola karena dengan dengan kelenturan tubuh yang baik sewaktu menggiring bola, maka lawan akan yang menghadang dapat dihindari.

Peranan kelenturan tubuh dalam permainan sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola bisa dilihat dari bagaimana seorang siswa sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan jangkauan serta menempatkan diri untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan tubuh adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hulfian (2018:25) Pada taraf signifikan 5% H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini disebabkan karena angka batas penolakan dalam r. tabel pada $N=20$, terdapat pada r. tabel sebesar 0,444 sedangkan nilai r. hitung yang diperoleh sebesar 0,793 sehingga r.hitung lebih besar dari t.tabel pada taraf sigifikansi 5% yaitu $0,793 > 0,444$. Ini berarti bahwa H_a diterima yang berbunyi “ada hubungan signifikan antara kelenturan tubuh dan *power* otot tungkai dengan. kemampuan menggiring bola.

3. Terdapat Kontribusi X1 dan X2 Ke Y (Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai $r_{hitung} = 0,799$ dengan $r_{tabel} = 0,576$ sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai

kontribusi sebesar 63.84%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kelincuhan dan kelenturan tubuh ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang siswa sepakbola.

Permainan futsal ini sebenarnya merupakan sebuah permainan memiliki gerakan-gerakan kompleks, oleh karena itu selain faktor kelincuhan dan kelenturan yang dibutuhkan dalam permainan futsal khususnya adalah tingkat penguasaan teknik menggiring bola, serta faktor lainnya yang juga memiliki peranan penting dalam permainan futsal seperti kecepatan dan keseimbangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincuhan dan kelenturan yang dimiliki oleh siswa telah digunakan semaksimal mungkin sewaktu melakukan tes kelincuhan tersebut dan kelenturan tubuh juga telah dilaksanakan sebaik mungkin sewaktu melakukan tes *sit and reach* sehingga hal tersebut mempengaruhi keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa yang menunjukkan bahwa kelincuhan dan kelenturan tubuh mempunyai pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Muslim (2021:62) Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kelincuhan dan kelenturan secara bersama – sama dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi. Menurut analisis Regresi Ganda diperoleh nilai F_{hitung} sebesar $5,400 > F_{tabel}$ 3,81 dan nilai signifikan $0,021 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Kelincuhan (X_1) dan Kelenturan (X_2) berpengaruh signifikan dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kelincuhan dan kelenturan, maka akan semakin baik kemampuan menggiring bola futsal. Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincuhan dan kelenturan secara bersama – sama dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi.

Relevan juga dengan penelitian Putra (2017:119) Kelenturan pinggang mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh r_{hitung} $-0,442 > r_{tabel}$ $-0,396$, dengan kontribusi sebesar 19,54%. Kelincuhan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh r_{hitung} $0,471 > r_{tabel}$ $0,396$, dengan kontribusi sebesar 22,18%. Kelincuhan dan kelenturan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh R_{hitung} $0,569 > R_{tabel}$ $0,396$, dengan kontribusi sebesar 32,38%.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Huda (2019:458) Kecepatan dan Kelincuhan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 28,09% terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincuhan terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 63.68%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 45.02%.
3. Terdapat kontribusi kelincuhan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,799 > r_{tabel} = 0,576$ dan nilai KD sebesar 63.84%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Mendribbling Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal ILARA*, 2(1), 70-77.
- Akbar, A., & Alismi, A. (2022). Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sepak Bola SSB Koni Aceh Jaya Tahun 2020. *Serambi Konstruktivis*, 4(3), 55-63. <https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v4i3.5036>.
- Aprilingtias, P. W. S., Rosida, L., ST, S., Kes, M. K., Ningrum, T. S. R., & Or, M. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka.Cipta.
- Astuti, H. W. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttleru Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Di Merapi Futsal Club (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Bafirman, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2023). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1-6.
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak . *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>.
- Huda, A. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 452-459. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.481>.
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam