

HUBUNGAN KELENTURAN BATANG TUBUH DENGAN HASIL HEADING PADA TEAM SEPAK BOLA SMK NEGERI 5 RUMBAI PEKANBARU

Dodi Nur Islami Putra¹, Drs.Slamet,M.Kes,AIFO², Zainur,S.Pd,M.Pd³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstract

The purpose of this study was to find out about whether or not there is a significant relationship between the results of the Body Flexibility Heading. The problem in this study is the low capacity of the Football players SMK N 5 Tassel Pekanbaru in doing Heading. Form Correlational research study is a population Football players at SMK N 5 Rumbai Pekanbaru, the data in this study are total sampling technique. The sample in this study is a population numbering around 22 people. Instrument used in this research is a test sit and reach for flexibility of the body and heading the ball into headings. Then the data were processed with statistical tests for normality test with significance level 0.05 lilifors on α , the hypothesis is the relationship with the Body Flexibility Heading results. Based on the results of research and data processing using statistical procedures for the study it was concluded that the relationship variable x with variable y obtained value of $r = 0.79$, then the relationship between the variables x and y variables were considered sufficient, it can be concluded that the Flexibility of the Body has a relationship Heading significant results, which gained 5.72 t count t table 1.717, so t count $>$ t table consequently h_0 is rejected and h_a accepted.

.Keywords: Flexibility of the Body, Heading results.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap

1.Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau,Nim 0905135319, Alamat; Jln. harapan Rumbai.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780)

olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Dari kutipan tersebut, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Salah satu cabang olahraga yang dibina yaitu sepak bola. Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari masyarakat karena olahraga ini mudah di lakukan, tidak memerlukan biaya yang tinggi serta dapat di lakukan oleh banyak orang. Selain itu olahraga sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang banyak dilakukan materi kegiatan pendidikan jasmani di sekolah sekolah (Fauzi Daral 2009 : 1)

Di Indonesia sendiri permainan yang seperti sepakbola disebut “Sepak Raga”. Permainan ini sampai sekarang masih ada di Indonesia terdapat di Sulawesi, Kalimantan dan Sumatra. Bolanya berupa jalinan rotan, bergaris tengah 15 cm, beratna 2,5 ons. Ukuran lapangan nya 15x15 meter. Sebatang bambu setinggi 15 meter ditancapkan ditengah-tengah lapangan. Pada ujung bambu digantungkan mendatar lengkungan dari rotan dengan garis tengah 75 cm sebagai gawang. Permainan dilakukan beregu, masing-masing regu terdiri dari 10 orang pemain, para pemain membentuk lingkaran mengelilingi lingkaran bambu. Pemain berupaya menyepak bola rotan tanpa jatuh ketanah dan memasukkan bola kedalam lingkaran terbanyak. (Soekatamsi 1992:3-5)

Untuk menciptakan permainan yang indah dalam sepakbola guna mencapai hasil yang di inginkan, pemain sepakbola haruslah menguasai teknik dalam permainan tersebut, serta mampu menerapkannya. Teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan-gerakan yang di butuhkan dalam permainan sepakbola. Teknik merupakan modal utama dalam permainan yang memungkinkan atlet untuk meraih sukses. Salah satu ciri unik sepakbola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Soekatamsi (1992:271) menyatakan *Heading* adalah meneruskan bola dengan dahi yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut kepala, adapun kegunaannya untuk memberikan operan bola kepada teman, memberi umpan, untuk memasukkan bola ke dalam gawang dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri mematahkan serangan lawan.

Berdasarkan pendapat Bompa di dalam buku Syafruddin (2011:111) *fleksibility refers to the range of motion around a joint*, dapat di jelaskan bahwa kelenturan merupakan pergelangan / persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang di gerakan. Kelenturan sangatlah penting dalam permainan sepakbola terlebih pada saat melakukan *heading*, jika tubuh pemain lentur maka dia akan mudah untuk mengarahkan tubuhnya kesuatu

gerakan dan kemudian kembali ke bentuk semula dengan cepat setelah melakukan suatu gerakan sehingga dengan cepat memahami kondisi dilapangan

Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Berdasarkan pendapat Davis dalam buku Ismaryati “kelenturan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperature”. Terdapat dua macam tes kelenturan, yaitu kelenturan relatif (relatif flexibility) dan kelenturan mutlak (absolut flexibility). Tes kelenturan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur keluasan gerak tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelenturan mutlak hanya mengukur kelenturan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan. (Ismaryati 2008:101).

Disamping menguasai teknik-teknik dasar dengan rangkaian *heading* dalam permainan sepak bola juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keberhasilan dan penguasaan dalam permainan sepak bola, salah satunya Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Satriya, dkk (2007:70-71).

Dari uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kelenturan Batang Tubuh dengan hasil *Heading* pada team sepakbola SMKN 5 Rumbai Pekanbaru?”

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan Kelenturan Batang Tubuh dengan hasil *Heading* pada team sepakbola SMKN 5 Rumbai Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel bebas (Kelenturan Batang Tubuh) dengan variabel terikat (hasil *heading*) berkaitan dengan factor-faktor lain. Koefisien korelasi adalah Suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dan variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel (Arikunto, 2006:270). Dalam penelitian ini, peneliti melihat secara korelasi dan data yang diperoleh melalui tes pengukuran terhadap semua variabel, variabel bebas dan variabel terikat.

2. Populasi dan Sampel

2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Team Sepakbola SMKN Rumbai Pekanbaru, yang berjumlah 22 orang.

2.2 Sampel

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah Team Sepakbola SMKN Rumbai Pekanbaru yang berjumlah 22 orang.

2.3 Teknik Sampling

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, mengingat jumlah populasinya yang lebih sedikit dari 100 orang. Karena apabila jumlah populasikurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, Karena populasi hanya berjumlah 22 orang, jadi semuanya dijadikan sampel. (Arikunto, 2006:131).

3. Instrumen penelitian

a. **Tujuan** : Mengukur Kelenturan Batang Tubuh dan hasil *Heading*.

b. **Peralatan**

- a) *Sit and reach*
- b) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.
- c) Bola kaki
- d) Meteran

c. **Pelaksanaan**

- a) Pengukuran kelenturan otot punggung yaitu menggunakan *sit and reach*
Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus, telapak kaki tanpa alas menempel rapat pada permukaan bangku atau boks dengan bagian belakang lutut harus menempel rapat pada lantai pelan pelan testee membungkukkan badan dengan posisi kedua lengan lurus ke depan sejauh jauh nya menempel mistar dan sikap ini di pertahankan selama 3 detik.
- b) Pengukuran hasil *heading*.

Pelaksanaan tes berada dihadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes. Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola. Peserta tes melambungkan bola keatas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin. Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung. Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali sundulan

d. **Penilaian**

- a) Kelenturan Batang Tubuh
Penilain dalam tes ini dilakukan dengan melihat skor yang terjauh dari dua kali kesempatan di catat dalam satuan cm.

b) Hasil *heading*

Penilaian dalam tes ini dilakukan dengan mengukur jarak dan dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan

4. Prosedur penelitian

- a. Kegiatan melakukan tes *kelenturan* menggunakan *sit and reach* ini dilakukan dengan posisi yang benar yaitu Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus, telapak kaki tanpa alas menempel rapat pada permukaan bangku atau boks dengan bagian belakang lutut harus menempel rapat pada lantai pelan pelan testee membungkukkan badan dengan posisi kedua lengan lurus ke depan sejauh jauh nya menempel mistar dan sikap ini di pertahankan selama 3 detik.
- b. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali pengulangan dan nilai yang diambil yaitu nilai yang tertinggi.
- c. Tes kedua yaitu melakukan *Heading* sejauh mungkin yaitu Peserta tes melambungkan bola keatas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.sundulan ini di lakukan sebanyak 3 kali
- d. Kemampuan testi melakukan kedua tes ini dicatat seluruhnya dan data ini diambil dari semua sampel yang diteliti untuk mengetahui Kelenturan Batang Tubuh dan hasil *Heading* masing-masing testi.
- e. Setelah diambil data selanjutnya akan dilakukan uji normalitas data dan uji 't'

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

a. Hasil analisis data kwantitatif

Setelah dilakukan test Kelenturan menggunakan *sit and reach* dengan melakukan dua kali kesempatan maka diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 24,7 cm, skor terendah 7,5 cm, dengan rata-rata (*mean*) 16,85 cm, standar deviasi 4,249, dan variansi 18,06, analisis hasil *sit and reach* serta distribusi frekwensi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Table 1. Analisis Data Statistik *Sit And Reach* dari semua sampel

STATISTIK	<i>Sit and reach</i>
Sampel	22
Mean	16,85
Std. Deviation	4,249
Variance	18,06
Minimum	7,5
Maximum	24,7
Sum	370,7

Setelah dilakukan test *Heading* yaitu melakukan sundulan bola sejauh mungkin sebanyak 3 kali sundulan maka diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 8,10cm, skor terendah 4,90cm, dengan rata-rata (*mean*) 6,36, standar deviasi 1,08 dan variansi 1,18, analisis hasil *Heading* sertadistribusi frekwensi dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Table 2. Analisis Data Statistik *Heading* dari semua sampel

STATISTIK	<i>Heading</i>
Sampel	22
Mean	6,36
Std. Deviation	1,08
Variance	1,18
Minimum	4,90
Maximum	8,10
Sum	140,05

b. Hasil uji normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas data

Variabel X	$L_0 \text{ Max}$	L_{Tabel}
Hasil pengukuran <i>sit and reach</i>	0,068	0,190

Pengujian normalitas data melalui Uji *Lilifors* terhadap variabel X

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data *kelenturan* (X) berdistribusi normal sebab $L_{0\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,068 < 0,190$

Variabel Y	$L_0 \text{ Max}$	L_{Tabel}
hasil pengukuran <i>Heading</i>	0,15	0,190

Pengujian normalitas data melalui Uji *Lilifors* terhadap variabel Y

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data tes *heading* (Y) berdistribusi normal sebab $L_{0\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,15 < 0,190$

c. Hasil uji 't'

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji-t dari kedua variabel tersebut maka harga – harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \sum x &= 370,7 & \sum x^2 &= 6625,61 & \sum x.y &= 2436,94 \\ \sum y &= 140,05 & \sum y^2 &= 916,35 & n &= 22 \end{aligned}$$

Untuk perhitungan koefesien korelasi diperoleh hasil :

$r_{xy} = 0,79$

Untuk menguji apakah data *korelasi product moment* signifikan maka, untuk *uji signifikan koefisien korelasi* di atas, akan dilakukan **Uji-t** :

Dan hasil uji-t diperoleh yaitu :

$t = 5,72$

Tabel 4. Analisis Uji 't'

Uji - t	t_{hitung}	t_{Tabel}
$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$	5,72	1,717

Penghitungan derajat bebas (db/v) = n-2 pada $\alpha = 0.05$ (Ritonga, 2007 :105)

(db/v) = 22-2 = 20

Daftar distribusi t pada $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{0,95}(20) = 1,717$. Karena $t_{hitung} = 5,72 > t_{tabel} = 1,717$ maka terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori cukup.

2. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut :Hubungan KelenturanBatang Tubuh dengan hasil heading pada team sepakbola SMK N 5 Rumbai pekanbaru. $r = 0,79$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori cukup.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel x terhadap variabel y diperoleh $r = 0.79$, maka hubungan antara variabel x terhadap y dikategorikan cukup. Dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan di dapat $t_{hitung} 5,72 > t_{tabel} 1,717$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

- a. Kepada seluruh pemain SMK N 5 Rumbai Pekanbaru di harapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan Kelenturan Batang Tubuh agar menghasilkan *heading* yang lebih baik.

- b. Bagi peneliti sendiri, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sample yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada pelatih, pembina maupun atlit dapat meningkatkan prestasi
- c. Para Pelatih / Guru Pendidikan Jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti, kelenturan , kekuatan, koordinasi, karena semua komponen ini sangat berperan penting,

DAFTAR PUSTAKA

- Ariknto Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.Jakarta
- Fauzi, Daral (2009). *Tes dan keterampilan sepak bola*. Jakarta
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*.Klaten : SMK (Saka Mitra Kompetensi)
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Intan Sejati. Bandung
- Muhyi, Faruq (2008). *Peningkatan kebugaran tubuh dalam olahraga sepak bola*. Surabaya :Grasindo
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira
- Ritonga Zulfan (2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial*. CendikaInsani.Pekanbaru Riau
- Sajoto, Mochammad.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta : P2LPTK.
- Satriya,dkk (2007) *Metodologi Kepelatihan Olah Raga*. Universitas pendidikan Indonesia.Bandung
- Soekatamsi (1992). *Permainan besar I (sepak bola)*. Dediknas. Jakarta
- Syafruddin (2011).*Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP PRES. Padang
- Syaifuddin (2012).*Atlas berwarna tiga berbahasaAnatomi tubuh manusia*.Selemba medika.jakarta
- UUD RI (2005). *Himpunan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia Tentang Keolahragaan, Nuansa Aulia*. Bandung
- Wahjoedi.(2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.