



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 4 ; September 2025

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

The Contribution Of Waist Flexibility To Dribbling Ability In Extracurricular Football Games Among Students Of Al Washliyah 3 High School In Medan

Kontribusi Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Ektrakurikuler Pada Siswa SMA S Al Washliyah 3 Medan

Farel Adrian¹, Aldin Pratama Lase², Yolrind Exaudi Laxe³, M. Nofitrah Bahri⁴, Saddam Husein⁵

{laseyolrind@gmail.com¹, aldinlase@gmail.com², yoldrindlaxe@gmail.com³, mbahri@gmail.com⁴, saddamhusein@gmail.com⁵}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241¹, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241², Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241³, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁴, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁵

Abstract. Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *Dribbling* dalam permainan sepak bola, sebagaimana yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *dribbling* tersebut diantaranya adalah faktor yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam olahraga sepak bola pada Siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan Tahun 2025. Jenis penelitian adalah *kolerasional*, populasi adalah seluruh Siswa yang ikut dalam latihan Sepak Bola, berjumlah sebanyak 32 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total samling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang langsung diperoleh dari responden dengan tes Kelenturan Pinggang dengan tes Kemampuan *Dribbling*. Sedangkan data skunder yaitu data tentang jumlah Siswa yang di peroleh dari Guru Olahraga SMAS Al Washliyah 3 Medan bersangkutan. Data dianalisis dengan menggunakan *Product moment* dan Uji Deteminasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Kelenturan Pinggang Siswa putra diperoleh $r_{hitung} 0,6217 > r_{tabel} 0,355$. Yang artinya terdapat hubungan antara variabel Kelenturan Pinggang dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola. Jadi dari uji determinasinya terdapat

kontribusi sebesar 38,65%. Artinya terdapat Kontribusi yang signifikan (berarti) antara variabel Kelenturan Pinggang dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan.

Kata Kunci : Kelenturan Pinggang, *Drbbling*

1 Pendahuluan

Olahraga sepak bola telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di penjuru dunia manapun. Sepak bola mengalami banyak perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepak bola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini. Di Indonesia Perkembangan olahraga sepak bola sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepak bola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas menayangkan berita-berita tentang kegiatan sepak bola di tanah air. Perkembangan sepak bola tidak hanya di kota-kota besar saja tetapi merambah ke pelosok daerah salah satunya di Provinsi Sumatera Utara. Untuk terus memajukan perkembangan sepak bola di daerah Provinsi Sumatera Utara maka perlu diadakan pertandingan- antara klup untuk mencari bibit-bibit baru yang ada di Provinsi Sumatera Utara sampai ke tingkat kota dan Kabupaten, terutama di Kota Medan.

Perkembangan Sepak bola di Kota Medan pada saat ini cukup membanggakan karena banyak bibit-bibit baru yang mempunyai skill dalam penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola. Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan sepakbola diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi bagi atlet sejak dini terutama di sekolah-sekolah dan disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi sepak bola di tingkat Nasional bahkan ketingkat Internasional.

Keolahragaan di Indonesia diatur oleh undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan, terdapat dalam bab I ketentuan umum, Pasal 1 yang berbunyi: "Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan". Dari undang-undang tersebut bertujuan untuk memajukan keolahragaan Nasional sekaligus sebagai landasan filosofis ilmu keolahragaan.

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan sebelas orang termasuk diantaranya penjaga gawang yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan. Pada permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, di antaranya : teknik menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola. Bagian Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola, sudah menjadi keharusan yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu menggiring bola (*dribbling*). Teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu faktor yang penting dalam permainan sepak bola. Adapun teknik-teknik dasar dalam menggiring bola (*dribbling*) adalah sebagai berikut :“Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki” (Milki, 2007: 2). Dari tiga teknik tersebut *dribbling* tersebut mempunyai fungsi dan kelebihan masing-masing.

Pada dasarnya menggiring bola (*dribbling*) adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola (*dribbling*) bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu keterampilan dasar yang ditentukan oleh kemampuan teknik dan kemampuan kondisi fisik. Dengan kondisi fisik yang baik, akan menghasilkan kualitas teknik yang baik pula, khususnya teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan kondisi fisik yang baik akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsinya dari sistem tubuh. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) antara lain adalah kecepatan lari, irama langkah, kelincahan, kekuatan, kelenturan, stamina, koordinasi dan keseimbangan. Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan atau (*fleksibility*), kelincahan, koordinasi dan *power*.

Dari pengamatan peneliti mengenai pemain-pemain sepak bola top yang memiliki keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan baik seperti: Diego Maradona, Ronaldinho, Ronaldo, Zinadine Zidane, Lionel Messi dan juga Cristian Ronaldo bahwa terdapat komponen fisik yang mendukung terhadap gerakan menggiring bola (*dribbling*). Sehingga, peneliti ingin mengungkapkan masalah tentang faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Siswa Putra SMAS Al Washliyah 3 Medan. Mengenai komponen kondisi fisik yang mendukung dalam menggiring bola (*dribbling*) salah satunya adalah kelenturan (*fleksibility*). Oleh karena itu, perlu suatu penelitian yang mengungkapkan tentang “Kontribusi Kelenturan Pinggang terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola”. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau informasi mengenai dukungan komponen kondisi fisik dari kelenturan (*fleksibility*) yang nantinya dapat dijadikan acuan bagi para pembina dan pelatih sepak bola dalam membina, melatih dan mencetak pemain sepak bola yang handal, khususnya sebagai upaya meningkatkan dan mengembangkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepak bola.

Kelenturan pinggang diperlukan pada saat pemain akan menerobos pertahanan lawan yang kosong dengan terlebih dahulu melakukan gerakan badan yang dapat menipu lawan dengan tujuan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Perkembangan kemampuan fisik pada usia 15-17 tahun terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, tubuh yang makin tumbuh makin tinggi dan makin besar bisa meningkatkan kemampuan fisiknya. Kemampuan fisik yang cukup besar pada masa usia ini adalah kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Kemampuan fisik yang ada pada usia ini yang dapat dikembangkan seperti; jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, panjat, melipat tubuh dan lain-lain.

Secara teknis keuntungan dari kelenturan pinggang yaitu gerakannya lebih terkontrol, karena pemain dapat dengan mudah menggiring bola (*dribbling*) ke ruang yang kosong dari penjagaan lawan. Kerugiannya yaitu apabila pemain memiliki kelenturan pinggang yang kurang baik, maka gerakan menggiring bolanya mudah dijaga oleh lawan. Karena pemain tidak lentur dalam menggerakkan badannya dalam menggiring bola ke arah yang kosong. Sekolah SMAS Al

Washliyah 3 Medan merupakan salah satu sekolah yang mempunyai cukup berprestasi di bidang olahraga sepak bola. latihan seminggu 2 kali dalam seminggu di lapangan milik masyarakat di Alahair. Pelatihnya adalah guru Olahraga di sekolah tersebut. Di setiap latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan dasar-dasar sepak bola seperti mendang bola, menggiring bola dan menyudul bola, taktik strategi terkadang latihan fisik, tetapi latihan fisik jarang sekali diberikan. Seperti latihan kecepatan, kelincahan, kelenturan, kordinasi dan *power*. Padahal latihan kondisi fisik tersebut merupakan modal utama dalam bermain sepak bola. Berikut permasalahan yang sering di alami siwa SMAS Al Washliyah 3 Medan di saat pertandingan berlangsung:

1. Pada saat pertandingan berlangsung siswa tersebut mengalami kekakuan dalam menggiring bola.
2. Karna kurangnya baiknya kelenturan pinggang siswa tersebut maka pada saat menggiring bola dengan mudah direbut oleh lawan.
3. Dengan kurangnya latihan fisik seperti kelenturan pinggang pemain sepak bola siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan tersebut tidak bisa menggiring bola dengan baik.

Dari uraian di Atas sangat penting para atlet memiliki kondisi fisik yang prima, melatih kelenturan, melakukan pemanasan dan peregangan sebelum melaksanakan aktivitas pertandingan agar tidak mengalami kekakuan otot dalam bermaian sepak bola.

Dengan demikian dari komponen kondisi fisik kelenturan pinggang sangat penting untuk keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola, tetapi sejauh ini belum diketahui seberapa besar persentase kontribusi kelenturan pinggang terhadap keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepak bola SMAS Al Washliyah 3 Medan.

Hal inilah yang melatar belakangi permasalahan sebagai isu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi salah satu komponen kondisi fisik Kelenturan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan, Kota Medan. Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah di mainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggolkan bola ke gawang lawan. Sepakbola di mainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput.

Menurut Sucipto, dalam Henro Wibowo, (2014: 12) “Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang”. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan garis enam belas.

Menurut Sneyers, dalam Hendro Wibowo, (2014:13), “sepak bola adalah olahraga beregu, didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian tiap pemain”. Dalam meningkatkan prestasi sepakbola sebuah tim harus memiliki pemain-pemain yang berkualitas, serta memiliki kondisi fisik, dan kemampuan dasar yang baik. Teknik dasar berkembang dengan seiringnya latihan yang teratur agar mendapatkan prestasi yang optimal. Teknik dasar merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola dan belum sampai pada pengertian bermain sepakbola.

Menurut Soedjono, dalam Henro Wibowo, (2014:13) dijelaskan bahwa “sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, maka dari itu kelompok tersebut disebut kesebelasan”. Lebih lanjut Soedjono, dalam *skripsi*

Henro Wibowo, (2014: 13) menambahkan bahwa “sepakbola adalah permainan beregu yang setiap tim dimainkan masing-masing oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang”. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

Sepakbola ternyata sejarahnya sudah sangat tua sekali, walaupun bentuk dan peraturannya belum semodern sekarang. Sedemikian jauh belum adanya kesatuan pendapat dimana sepakbola itu dimulai atau dilahirkan. Ada sejumlah tempat atau negara yang dianggap tempat lahirnya permainan sepakbola, yaitu Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Romawi, Italia, Prancis dan Inggris.

Pada zaman Cina, sepakbola dikenal dengan istilah “*tsu chiu*”. Di Jepang dikenal dengan istilah “*kemari*”. Pada zaman Yunani purba sepakbola terkenal dengan nama “*epis kyros*”. Pada zaman Romawi kuno orang-orang menyebutnya dengan nama “*harpastum*”. Sedangkan di Italia terkenal dengan sebutan “*gioco del calcio*” dan di Inggris dikenal dengan “*street games*” dan “*rough-play*” (Subroto, 2007:71). Dari istilah tersebut adalah sama yaitu sepak bola permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang /regu dan masing-masing regu berusaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan memenangkan sampai akhir pertandingan.

Dunia sepakbola di Indonesia boleh dikatakan sempat mengejutkan dunia atas persepakbolaan di Indonesia karena bisa tampil di Piala Dunia pada zaman penjajahan ketika masih bernama Hindia Belanda. Di Indonesia badan yang menangani sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI ini berdiri pada tanggal 19 April 1930 di Jogjakarta. Pada awal berdirinya PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatooean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi Sepakbola Asia (AFC) pada tahun yang sama.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) adalah satu-satunya badan persatuan nasional dari seluruh olahraga sepakbola yang berwenang untuk mengatur, mengurus dan menyelenggarakan semua kejuaraan sepakbola di seluruh wilayah negara Republik Indonesia (Kaligis, 2007:16). Sepak bola Indonesia berada di bawah naungan PSSI yang mengatur, mengurus dan menyelenggarakan dari semua kejuaraan di seluruh wilayah yang ada di Indonesia.

2 Metode

Penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilakukan, ketika kita ingin mengetahui tentang ada tidaknya hubungan variabel yang terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti. Adanya hubungan variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Gay (dalam Sukardi, 2008:165) “penelitian korelasional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-postfacto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi”.

Penelitian korelasi mempunyai tiga karakteristik penting untuk para peneliti yang hendak menggunakannya. Tiga karakteristik tersebut, diantaranya adalah:

1. penelitian korelasi tepat jika variabel kompleks dan peneliti tidak mungkin melakukan manipulasi dan mengontrol variabel seperti dalam penelitian eksperimen,
2. memungkinkan variabel diukur secara intensif dalam setting (lingkungan) nyata, dan
3. memungkinkan peneliti mendapatkan derajat asosiasi yang signifikan.

(Sukardi, 2008:166)

Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan kontribusi antara variable bebas kelenturan dengan variable terikat yaitu kemampuan Dribbling dalam permainan sepak bola. Berdasarkan apa yang ingin dicapai dalam penelitian ini tentang “Kontribusi Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Siswa Putra Kelas 7, 8 dan 9 SMAS Al Washliyah 3 Medan”. Berdasarkan dengan judul dan jenis penelitian, maka penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan uji korelasi.

Menurut Sugiyono, dalam, Ishak Aziz, (2016 : 149) “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari yang ada pada populasi. Teknik pengumpulan sampel dari penelitian ini adalah menggunakan *Purposive Sampling*. Yaitu teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek karena tujuan tertentu. Dengan catatan hanya terhadap siswa-siswa putra saja. Arikunto, dalam Ishak Aziz, (2016 : 149) “menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Menurut Emzir dalam *Skripsi* Doni Harianto, (2014 :21) “sampel untuk studi korelasional dipilih dengan menggunakan metode sampling subjek dipandang sebagai ukuran yang dapat diterima”. Jadi, dalam penelitian ini diambil 32 siswa putra. Adapun 32 siswa putra yang dijadikan sampel terbagi dalam 3 kelas dengan pembagian sebagai berikut: kelas 7. Ada 11 Orang, kelas 8. Ada 12 Orang dan kelas 9 ada 9 Orang jadi jumlah sampel ada 32 Orang siswa

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Di dalam prosedur penelitian ini, penulis membahas metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, penyusunan alat pengumpul data, langkah-langkah pengumpul data, dan prosedur pengelolaan data. Dalam suatu penelitian dibutuhkan prosedur penelitian untuk dijadikan acuan dalam langkah-langkah penelitian. Dalam penelitian ini, pengambil data yang digunakan berupa tes langsung tanpa memberikan perlakuan pada sampel.

Menurut Suharsimi Arikunto, dalam Ishak Aziz, (2016: 159), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian untuk mengumpulkan skor/nilai suatu variabel”. Instrumen yang baik adalah yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya dan mempunyai atau telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas tes. Menurut Neuman (2007) yang dikutip oleh Dewi Yulia (2014), menjelaskan bahwa: “Reliabilitas berarti keandalan atau konsistensi, hal ini menunjukkan bahwa pengukuran atribut yang sama diulang akan memberikan hasil kondisi yang identik atau sangat mirip”. Reliabilitas dalam penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa hasil numerik yang dihasilkan oleh suatu indikator tidak berbeda karena karakteristik dari proses pengukuran atau instrumen pengukuran itu sendiri. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah: (1) tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Arsil, (2010: 127). Instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Arsil. (2010: 127) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan ujicoba instrumen lagi. (2) Tes kelenturan adalah tes yang digunakan mengukur kelenturan otot-otot persendian seorang, alat tes yang bisa di pakai adalah meteran batang, lantai datar, alat tulis.

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dilakukan yaitu analisis kolerasi dan analisis regresi. Analisis kolerasi adalah suatu teknik s statistic untuk mengetahui sejauh mana antar variabel satu dengan variable lainnya di sebut analisis kolerasi sederhana atau tunggal. Hasil penghitungan kolerasi disebut kopefesien kolerasi yang bisa di simbolkan dengan r (singkatan dari *relation*). *Koefesien* kolerasi (r) menunjukan derajat/kekuatan hubungan antara dua variable, atau seberapa jauh perubahan dalam satu variabel ada kaitan dengan variable yang lainnya. *Indeks koefisien* kolerasi berkisar antara -1 s/d 1, dan biasanya di tulis bditunjukkan oleh tanda *koefesien* (-atau +), dimana r yang bertanda plus (+) menunjukan hubungan yang searah/berbanding lurus, sedangkan r yang bertanda minus (-) menunjukan hubungan yang berlawanan arah/berbanding terbalik. Untuk r yang bertanda plus biasanya tidak ditulis tandanya. Kolerasi bukan menunjukan sebab akibat. *Koefesien* kolerasi tidak ditafsirkan menurut persentase, yang di tafsirkan sebagai persentase adalah determinasi, yaitu *koefisien* kolerasi dikuadratkan (r^2). Hal ini menyatakan seberapa besar sumbangan kontribusi dari variable bebas/prediktor terhadap variable terikat/kriterium. Kolerasi *product moment*, adalah teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variable dalam segala interval atau rasio. Rumus Kolerasi Product Moment

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	=	Koefisien	korelasi
$\sum X$	=	Jumlah skor	butir
$\sum Y$	=	Jumlah skor	total
N	=	Jumlah sampel	
T	=	Uji keberartian	
D = $r^2 \times 100 \%$		$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{(1-r^2)}}$	
		Dengan derajat bebas (db/df) = $n - 2$	

3 Hasil Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas: (1) kelenturan pinggang, (2) kemampuan menggiring bola. Agar penelitian lebih mudah pengejaannya , maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X untuk kelenturan, dan Y untuk kemampuan menggiring bola. Agar lebih jelas mengenai diskripsi data penelitian, berikut akan didiskripsikan dari masing-masing variabel. Diskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata , standar deviasi, median dan mudus, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut diskripsi data yang di peroleh dari subyek penelitian:

1. Kelenturan Pinggang

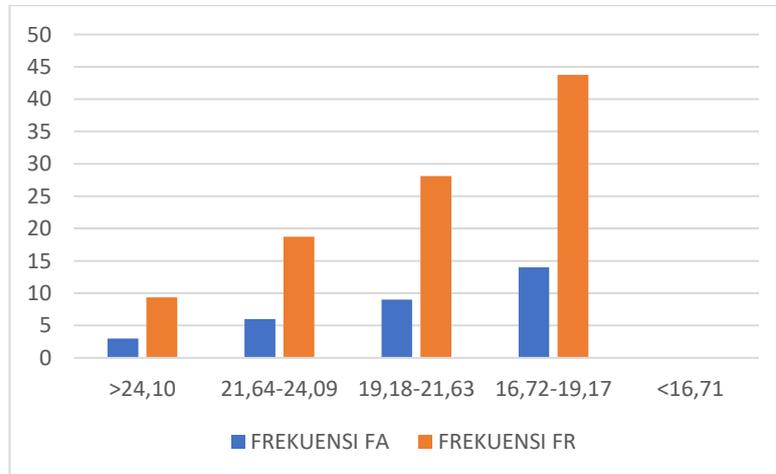
Hasil penghitungan data kelenturan pinggang pemain sepak bola Siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan diperoleh nilai maksimum= 23,5, nilai minimum =14,7, rata-rata (*mean*) = 20,411, median =21,3*standar deviasi* =2,45. Deskrpsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distrbusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas rentang,nilai maksimum-nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Kelenturan Pinggang

No	Kelas Interval	Frekuensi	Keterangan
----	----------------	-----------	------------

	Kelenturan	T-Score X	FA	FR	
1	>24,10	>65,00	3	9,38	BAIK SEKALI
2	21,64-24,09	55,00-64,99	6	18,75	BAIK
3	19,18-21,63	45,00-54,99	9	28,13	SEDANG
4	16,72-19,17	35,00-44,99	14	43,75	KURANG
5	<16,71	<34,99	0	0,00	KURANG SEKALI
	Jumlah		32	100,00	
	Rata-Rata			20,411	
	Standar Deviasi			2,459	
	Varian			6,049	
	Max			23,5	
	Min			14,7	
	Median			21,3	

Berdasarkan Tabel 5 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 32 orang siswa putrera, yang memiliki hasil data kelenturan pinggang kelas interval >24,10 adalah sebanyak 3 orang (9,38%) dengan keategori baik sekali. Kemudian kelas interval 21,64-24,09 sebanyak 6 orang (18,75%) dengan keategori baik, sedangkan kelas interval 19,18-21,63 sebanyak 9 orang siswa (28,13%) dengan keategori sedang, kelas interval 16,72-19,17 sebanyak 14 orang (43,75%) dengan keategori kurang, kelas interval <16,71 sebanyak 0 orang (0,00%) dengan keategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya variabel Kelenturan Pinggang siswa dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini:



Gambar 1. Diagram Kelenturan Pinggang

2 Kemampuan Menggiring Bola

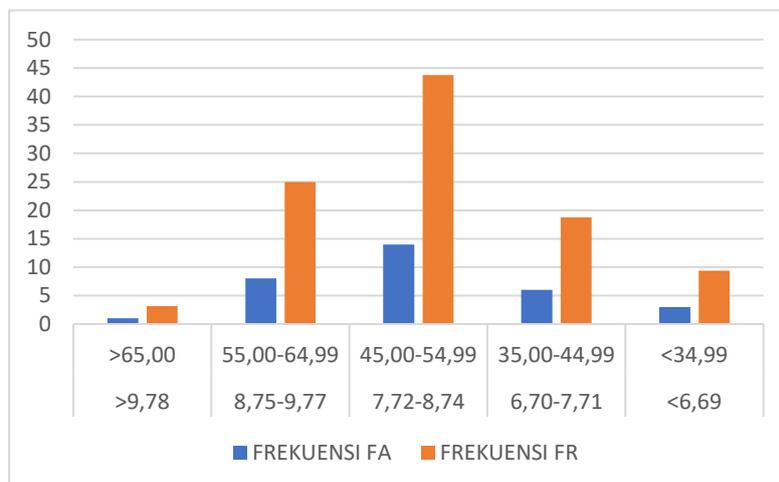
Hasil penghitungan data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai minimum = 10,3, nilai maksium = 5,9, rata-rata (*mean*) = 8,237, median = 8,42, *standar deviasi* = 1,026. Diskripsi hasil penelitian tersebut disajikan distribusi frekuensi dengan rumus 5A.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola

No	Kelas Interval		Frekuensi		Keterangan
	<i>Dribbling</i>	T-Score Y	FA	FR	
1	>9,78	>65,00	1	3,13	BAIK SEKALI
2	8,75-9,77	55,00-64,99	8	25,00	BAIK
3	7,72-8,74	45,00-54,99	14	43,75	SEDANG
4	6,70-7,71	35,00-44,99	6	18,75	KURANG
5	<6,69	<34,99	3	9,38	KURANG SEKALI
Jumlah			32	100,00	
Rata-Rata					8,237
Standar Deviasi					1,026
Varian					1,052
Max					10,3
Min					5,9

Berdasarkan Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang siswa puteri, yang memiliki hasil data kelincahan kelas interval >9,78 adalah sebanyak 1 orang (3,13%) dengan keategori baik sekali. Kemudian kelas interval 8,75-9,77 sebanyak 8 orang (25,00%) dengan keategori baik, sedangkan kelas interval 7,72-8,74 sebanyak 14 orang siswa (43,75%) dengan keategori sedang, kelas interval 6,70-7,71 sebanyak 6 orang (18,75%) dengan keategori kurang, kelas interval <6,69 sebanyak 3 orang (9,38%) dengan keategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya variabel *Dribbling* siswa putera dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:

Gambar 2. Diagram *Dribbling* Hasil Penelitian



A. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

1. Hasil Uji Prayarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan uji peryaratan yang harus dipenuhi agar hasil dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kelenturan pinggang, dan kemampuan menggiring bola. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *lilliefors*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $l_{hitung} < l_{tabel}$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $l_{hitung} > l_{tabel}$ sebaran dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Df	l hitung	l tabel	Taraf sig	keterangan
Kelenturan (X)	32	0,1255	0,156	0,05	Normal
Menggiring bola(Y)	32	0,0864	0,156	0,05	Normal

Dari hasil data-data penelitian diperoleh nilai $l_{hitung} < l_{tabel}$, sehingga disimpulkan data-data variabel tersebut dinyatakan normal.

A. Uji Hipotesis

a. Hubungan antara Kelenturan dan Kemampuan *dribbling* bola

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis kolerasi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis kolerasi sederhana adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji kolerasi sederhana

No	Hubungan	r hitung	Df	r tabel
1	X. Y	0,6217	31	0,355

Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda. Uji hipotesis yang dilakukan antara kelenturan dan kemampuan *dribbling* bola yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola”. Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas diperoleh koefisien kolerasi kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola bernilai negatif, nilai negatif nilai negative hanya menunjukkan arah kolerasi yang berlawanan yang artinya semakin baik nilai kelenturan maka juga akan semakin baik maka akan semakin baik kemampuan *dribbling* bola (semakin sedikit catatan waktunya). Uji keberartian koefisien kolerasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{xy} = 0,6217 > r_{(0.05)(31)} = 0,355$. Berarti koefisien kolerasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis kolerasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola”.

b. Hubungan Signifikansi antara Kelenturan dan Kemampuan *dribbling* bola

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis kolerasi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis kolerasi sederhana adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji kolerasi sederhana

No	Hubungan	t hitung	Df	t tabel
----	----------	----------	----	---------

1	X. Y	4,2000	30	2,042
---	------	--------	----	-------

Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis keberartian data. Uji hipotes yang dilakukan antara kelenturan dan kemampuan *dribbling* bola yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola”. Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas diperoleh koefisien kolerasi kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola bernilai negatif, nilai negatif nilai negative hanya menunjukkan arah kolerasi yang berlawanan yang artinya semakin baik nilai kelenturan maka juga akan semakin baik maka akan semakin baik kemampuan *dribbling* bola (semakin sedikit catatan waktunya).

Uji keberartian koefisien kolerasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $t \times y = 4,2000 > t(0.95) (30) = 2,042$. Berarti koefisien kolerasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis kolerasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola”.

c. Kontribusi Kelenturan dan Kemampuan *dribbling* bola

Uji determinasi tersebut dilakukan dengan cara $D = r^2 \times 100\%$. $D = 0,6217^2 \times 100\% = 38,65\%$ Berarti koefisien determinasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis kolerasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola sebesar 38,65%”.

4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* bola. *Dribbling* bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepak bola, *dribbling* bola adalah menggerakkan bola dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoppor bola atau menembak bola langsung ke gawang lawan.

Untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik maka dibutuhkan factor-faktor fisik yang mendukung, seperti dalam penelitian ini yaitu kelenturan. Hasil pembahasan antara variabel bebas x dan variabel terikat y sebagai berikut: Hasil analisis menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* bola, dengan harga r hitung 0,6217 > t tabel 0,355. Secara langsung kontribusi dari kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* bola, yaitu sebesar 38,65%. terhadap kemampuan *dribbling* bola.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat kontribusi yang signifikan dari kondisi fisik kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain sepak bola siswa SMAS Al Washliyah 3 Medan”. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh dari data tersebut yaitu, R hitung 0,6217 > R tabel 0,355. Secara langsung kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* bola dengan nilai yaitu sebesar 38,65%.

Daftar Pustaka

Arsil. (2010). “Evaluasi Penjasdan Olahraga”. Padang: Wineke Media.

- Aziz Ishak. (2016). *“Dasar-dasar Penelitian Olahraga”*. Jakarta: Kencana, bekerjasama UNP Pres.
- Awaludin Hamid, (2005) *“Sistem Keolahraaraan Nasional”*. Jakarta: Www. Hukumonline. Com
- Hariato, Doni. (2014). *“Kontribusi Otot Pinggand dan Tinggi Lompat Terhadap Kemampuan Heding Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas X SMAN 4 Bengkulu”*. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.
- Luxbacher Joseph, (2011: 49) *“Sepak bola edisikedua”*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mielki Danni, (2007). *“Dasar-dasar Sepak Bola”*. Padang: Pakar Raya.
- Nurjaman, Suraya. (2012) *“Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Pleksibilitas Terhadap Teknik Dasar Dribble Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola”*. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. Perpustakaan.upi. edu.
- Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun (2005) Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional.
- Pramono, Made. (2003). *“Peran Fenomenologi Tubuh dalam Pengembangan Ilmu Keolahraagaan”*. *Tesis*, Pasca Sarjana Ilmu Filsafat. UGM Yogyakarta.
- Prijanto, Hari. (2014). *“Peningkatan Hasil Belajar Dribbing Sepak Bola Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif. Pada Siswa Kelas V SDN Gundih”*. Surabaya. [http://ejournal.unesa.ac.id.index.php.jurnal Pendidikan Jasmani/ issue/archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_pendidikan_jasmani_issue/archive).
- Sumidi. (2015). *“Hubungan Antara Power Tungkaidan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada siswa Peserta Ektrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Ngentakrejo Kecamatan Lendah Kabupaten Kolonprogo”*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi, (2008): *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin, (2011). *“Ilmu Kepeleatihan Olahraga”*. Padang: UNP Pres.
- Wibowo, Hendro. (2014). *“Sumbangan Kecepatan, Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak bola di SMP Diponegoro Sleman”*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Widiastuti, Dr. M.pd. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur jaya