

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA PSTS TABING PADANG

Aldo Naza Putra dan Vivaldi Gazali

Aldoaquino87@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSTS Tabing Padang yang berjumlah 25 orang, penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* maka sampel berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *fleksionometer*, *Zig-zag run* dan Kemampuan *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan ganda. Kontribusi dianalisis dengan koefisien determinan. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa kelentukan 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%. Kelincahan 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%. Kelincahan dan kelentukan 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%.

Kata Kunci: Kelentukan Pinggang, Kelincahan, dan Menggiring bola

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Di antara cabang olahraga yang banyak melakukan pembinaan dan

pengembangan untuk mencapai prestasi adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki

maupun perempuan, mulai lingkungan pedesaan sampai perkotaan. Dengan berbagai latar belakang serta tujuan yang berbeda serta makin menjamurnya Klub-klub sepakbola maupun sekolah sepakbola (SSB), ini membuktikan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat kita, sehingga tidak jarang kita dengar bahwa sepakbola merupakan olahraga rakyat.

Oleh sebab itu banyak muncul Klub-klub mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan Sekolah Sepakbola (SSB), sampai ke tingkat orang dewasa yang nantinya akan melahirkan bibit-bibit pemain bola yang handal dan berpotensi serta berkualitas seperti yang diharapkan oleh pencinta sepakbola. Perkembangan sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen-turnamen yang diadakan oleh berbagai daerah atau kompetisi resmi yang diadakan oleh Pengprov PSSI atau Pengkab PSSI. Selanjutnya dalam rangka mewujudkan pembinaan olahraga sepakbola ini dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga prestasi dapat dicapai. Adapun usaha yang dilakukan yaitu adanya kerjasama antara PSSI juga bekerja sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri club-

club sepakbola di tengah masyarakat mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior.

Kota Padang memiliki Klub yang banyak salah satu diantaranya adalah Klub sepakbola PSTS Tabing Padang, yang merupakan salah satu kiblat persepakbolaan Kota Padang dan bahkan Sumatera Barat, karena Klub PSTS Tabing Padang selama ini sering mewakili Padang pada pertandingan-pertandingan tingkat daerah Kabupaten/Kota, seperti Harun Zain Cup, Porprov dan banyak kegiatan sepakbola lainnya yang diwakili oleh PSTS Tabing Padang. Disamping itu PSTS Tabing Padang juga sudah banyak memproduksi atlet-atlet handal untuk Kota Padang dan Sumbar. Hal ini tidak lepas dari pembinaan atlet sejak dini yang dilakukan oleh Klub Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (PSTS).

Persatuan sepakbola Tabing dan Sekitarnya (PSTS) merupakan salah satu Klub yang sudah melakukan proses latihan dengan baik, dimana mereka mempunyai jadwal latihan yang rutin yaitu melakukan latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu; Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.30 WIB dan dibina oleh staf pelatih yang berstatus

A Lisence, B Lisence, C Lisence dan D Lisence serta memiliki lapangan yang cukup bagus dipinggir jalan raya Padang Bukit tinggi dan disamping SMP Negeri 13 Padang. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, belum cukup dengan pelatih yang berlisence A ataupun B dengan lapangan yang bagus, akan tetapi juga harus didukung oleh kondisi Fisik, teknik, taktik dan mental yang baik bagi para atlet tersebut.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap permainan yang bermutu sangat perlu sekali, untuk itu atlet dituntut untuk memiliki teknik yang komplit dan mendukung pencapain prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu salah satunya teknik *dribbling*. Teknik *dribbling* itu sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan atlet melakukan *dribbling* dalam bermain. Pada dasarnya setiap atlet diharapkan mampu melakukan *dribbling* dengan baik ini merupakan bagian yang terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk melakukan *dribbling* yang baik dan benar harus diiringi oleh kelentukan pinggang dan kelincahan agar *dribbling* yang dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemampuan *dribbling*

seseorang di katakan maksimal apabila *dribbling* yang dilakukan memiliki kecepatan dan menggunakan teknik yang benar sehingga bola tidak mudah untuk direbut atau diambil oleh lawan dan selalu berada dalam penguasaan yang benar.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih Klub sepakbola PSTS Tabing Padang, *Coach* Reva pada saat sesi latihan, dikatakan bahwa atlet sepakbola Klub PSTS Tabing Padang masih banyak kelemahan-kelemahannya terutama dari segi teknik menyerang sering mengalami kegagalan, hal ini terbukti ketika bertanding uji coba dengan Pratama Semen Padang, penyusunan serangan dari lini kelini sudah bagus, operan-operan sudah baik, tapisering di temukan saat atlet berusaha untuk melewati atlet lawan dengan menggiring bola sering mengalami kegagalan, bola jauh dari penguasaan sehingga dengan mudahnya direbut oleh atlet lawan, padahal menggiring bola satu hal yang penting dalam mengatur tempo permainan dan untuk mencari peluang dalam upaya menciptakan goal. Hal ini apabila dibiarkan maka prestasi atlet sepakbola Klub PSTS Tabing Padang sulit untuk tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk memudahkan dalam menggiring bola yang baik dan efisien banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik, mental dan kondisi fisik. Teknik sangat berperan dalam menggiring bola, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam menggiring bola. Komponen-komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan seseorang itu seperti: kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet sepakbola adalah faktor percaya diri. Tanpa memiliki penuh percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

Belum maksimalnya kemampuan *dribbling* ke gawang di prediksi oleh beberapa faktor antara lain: 1. Kelentukan pinggang, karena kelentukan sangat berperan dalam melakukan *dribbling*, 2. Kelincahan, sangat di butuhkan dalam melakukan *dribbling* ke gawang karena jika seorang atlet tidak memiliki kelincahan maka bola bisa saja direbut oleh lawan disaat menggiring bola untuk melakukan *dribbling*.

Dari beberapa faktor yang di uraikan di atas di duga faktor tersebut masih jauh dari apa yang diharapkan sehingga kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang masih lemah dan tidak tearah. Hal ini terlihat dari cara mereka mendribel bola, kelentukan pinggang, kelincahan gerak mereka belum begitu baik. Di samping itu penguasaan teknik melakukan *dribbling* belum mereka kuasai sepenuhnya. Dengan demikian dapat dikatakan permasalahan dalam penelitian ini yaitu kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang masih rendah atau belum begitu baik. Berdasarkan hal di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik yaitu seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) Apakah kelentukan pinggang memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang? (2) Apakah kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang? (3) Apakah kelentukan pinggang dan kelincahan secara bersama-sama memiliki

kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang”.

Kelentukan Pinggang

Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Selain itu Kelentukan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakkannya, dan sebaliknya seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakkannya akan kaku, kasar dan lamban. Dalam cabang olahraga sepakbola kelentukan pinggang diperlukan guna memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik sepakbola yang maksimal.

Menurut Lutan Rusli, Supandi dkk (2005: 114) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Sejalan dengan pendapat Syafruddin (2005: 80-81), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain: (1). Koordinasi otot synergis dan antagonis (2). Bentuk persendian (3). Temperatur otot (4). Kemampuan tendon dan ligamen (5).

Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan (6). Usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat dan potensi yang dimiliki seorang atlet tersebut.

Sharkey (2003: 165) menyatakan bahwa fleksibilitas adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Menurut Arsil (2008: 155) kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya. Sedangkan Jonath/Krempel dalam Syafruddin (2011: 159) mengatakan “Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa kelentukan adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dengan pergerakan tulang sendi yang luas dan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin dilakukan pada sebuah sendi atau rangkain sendi.

Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sambil memutar

bahu dan latihan peregangan statis dengan cara penguluran otot dalam sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan meraih ujung jari kaki. Kelentukan harus dilakukan sistematis dan memperhatikan petunjuk-petunjuk latihan yang berkaitan dengan kelentukan. Untuk mengoptimalkan fungsi kelentukan dalam olahraga perlu diketahui dan dipahami terlebih dahulu faktor-faktor yang membatasi kemampuan fungsinya. Kelentukan juga dibatasi oleh beberapa faktor seperti faktor usia dan jenis kelamin. Untuk itu pelatih harus menyusun program yang baik dan benar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang diinginkan dicapai. Apabila program yang dibuat benar, maka kelentukan seorang atlet akan bagus. Dan ini akan berimbas pada peningkatan prestasinya. Untuk menggiring bola, kelentukan yang perlu dilatih adalah kelentukan persendian tubuh, kelentukan togok, otot tungkai dan pergelangan kaki.

Kelincahan

Poerwadarminto (1986:14) Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Selanjutnya Suharno, (1985:32) mengatakan: "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepatnya mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki". Pendapat ini

mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Kreji dan Peter (1976:24) mengemukakan; "Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu". Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing-masing individu.

Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan adalah "Orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat; "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan tanpa gangguan pada keseimbangan".

Berdasarkan pendapat diatas, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan

kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan; “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan; “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Pada cabang olahraga sepakbola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik dan dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga dan hal ini berlaku pada kemampuan *dribbling* atlet. Salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribbling* bola *zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah dan melakukan *dribbling* dengan baik ke gawang sehingga menciptakan gol. Menurut Sneyers (1988:11), karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang atlet dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dribbling

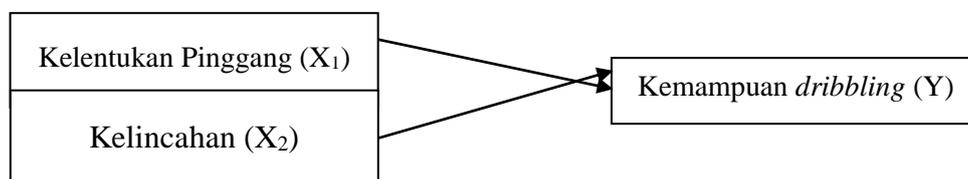
Keterampilan *dribbling* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepak bola itu sendiri. Dinata (2007:12) mengatakan *dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang atlet sepak bola, karena *dribbling* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepak bola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakann serangan balik, melewati lawan, memancingg lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol kegawang lawan. Oleh karena itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

Berdasarkan kajian teori diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola *dribbling* sangat penting sekali karena *dribbling* suatu teknik dasar yang

mendukung bisa berjalannya permainan sepakbola untuk meraih suatu kemenangan. Maka dari itu kelentukan pinggang merupakan suatu komponen terpenting dalam pelaksanaan untuk melakukan *dribbling* karena seseorang bisa melakukan *dribbling* dengan baik itu akan dipengaruhi oleh kelentukan seseorang tersebut dalam menggerakkan tubuhnya sehingga akan menghasilkan gerakan yang maksimal dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *dribbling*. Begitu juga halnya dengan kelincahan, apabila dalam pelaksanaan *dribbling* kurangnya kelincahan dapat menyebabkan *dribbling* yang kurang maksimal karena jika tidak memiliki kelincahan bola akan mudah direbut oleh atlet lawan sehingga tidak menghasilkan permainan seperti yang diharapkan.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan seberapa besarkah kontribusi keluntukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ke tiga variabel tersebut di atas ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan di bawah ini:



Gambar 1. Bagan kerangka konseptual

Berdasarkan rumusan masalah, landasan teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. (3) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dengan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan uji korelasi (*corelation research*) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel, besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Dalam penelitian Korelasional, penelitian memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal

yang diselidiki, sesuai dengan anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek diukur mengenai dua jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk mengetahui koefisien korelasinya. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan kedua variabel dan seberapa eratny serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola PSTS Tabing Padang, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSTS Tabing Padang yang aktif melaksanakan latihan yang berjumlah 25 orang. Melihat jumlah atlet sepakbola PSTS Tabing Padang sebanyak 25 orang, sampel yang di

ambil menggunakan teknik *total sampling*, karena jumlah populasi yang *relative* sedikit maka semua atlet di jadikan sampel.

Deskripsi Data

Data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung di ambil peneliti dari atlet sepakbola PSTS Tabing Padang yang aktif berlatih. Semuanya berjumlah 25 orang dan berupa angka-angka hasil tes kelentukan pinggang, kelincahan, dan kemampuan *dribbling*. Sedangkan data sekunder adalah data yang telah ada seperti dokumentasi yang ada pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

Sumber data dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSTS Tabing Padang yang aktif berlatih, pelatih, dan pengurus. Dalam pembahasan ini akan disajikan hasil

pengukuran kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* altlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Kelentukan Pinggang

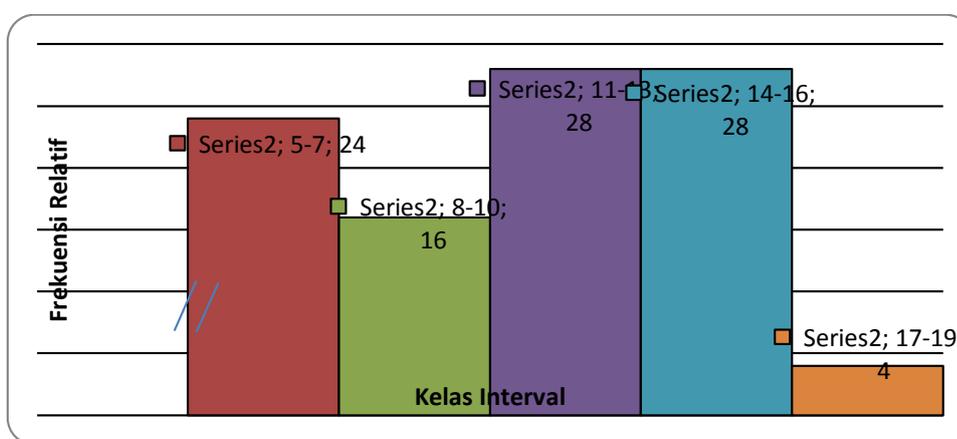
Dari hasil pengukuran tes kelentukan yang dilakukan terhadap 25 orang altlet sepakbola PSTS Tabing Padang dengan menggunakan alat ukur flexiometer, diperoleh skor maksimum 17 dan skor minimum 5. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) 10.92, dan standar deviasi 3.60. Distribusi hasil data kelentukan siswa tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	5-7	6	24
2	8-10	4	16
3	11-13	7	28
4	14-16	7	28
5	17-19	1	4
Jumlah		25	100%

Berdasarkan pada table pada halaman sebelumnya, dari 25 orang sampel, ternyata 6 orang (24%) memiliki hasil kelentukan dengan rentangan nilai 5-7, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil kelentukan dengan rentangan nilai 8-10, sedangkan 7 orang (28%) memiliki hasil

kelentukan dengan rentangan nilai 11-13, selanjutnya sebanyak 7 orang (28%) memiliki hasil kelentukan dengan rentangan nilai 14-16 dan sisanya 1 orang (4%) memiliki hasil kelentukan dengan rentangan nilai 17-19. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar Histogram Kelentukan Pinggang

Kelincahan

Dari hasil pengukuran tes kelincahan yang dilakukan terhadap 25 orang atlet sepakbola PSTS Tabing Padang dengan menggunakan lari Zig-zag, diperoleh skor

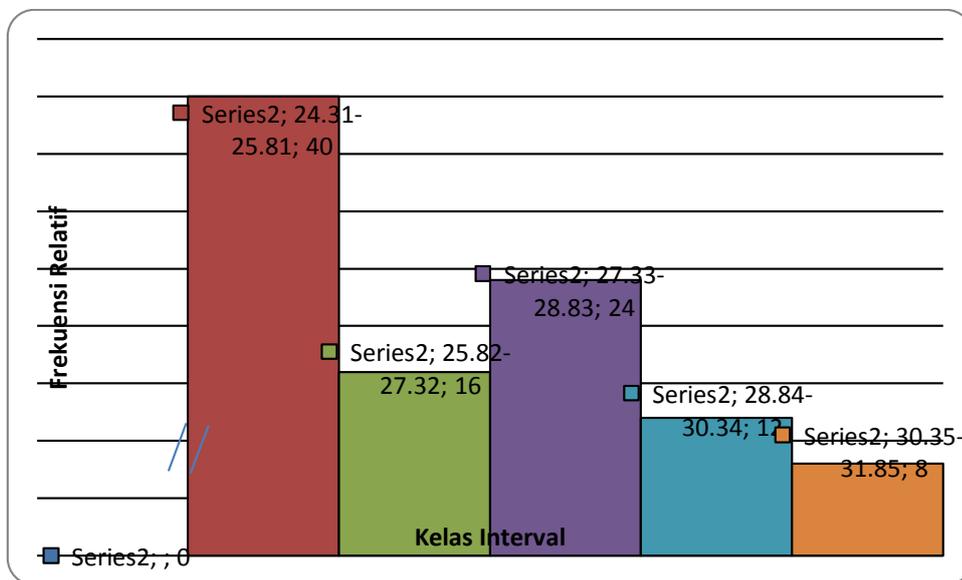
maksimum 24.31 dan skor minimum 31.65. Kemudian menghasilkan *mean* (rata-rata) 27.08 dan standar deviasi 2.17. Distribusi hasil data kelincahan siswa tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	24.31-25.81	10	40
2	25.82-27.32	4	16
3	27.33-28.83	6	24
4	28.84-30.34	3	12
5	30.35-31.85	2	8
Jumlah		25	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, diperoleh dari 25 orang sampel, 10 orang (40%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 24.31-25.81, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 25.82-27.32, sedangkan 6 orang (24%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 27.33-

28.83, selanjutnya 3 orang (12%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 28.84-30.34 dan 2 orang (8%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 30.35-31.85. Agar lebih jelasnya hasil kelincahan dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kelincahan

Kemampuan Dribbling

Dari hasil pengukuran tes *dribbling* yang dilakukan terhadap 25 orang atlet sepakbola PSTS Tabing Padang diperoleh skor maksimum 9.07 dan skor minimum

15.79. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) 12.24 dan standar deviasi 1.53. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

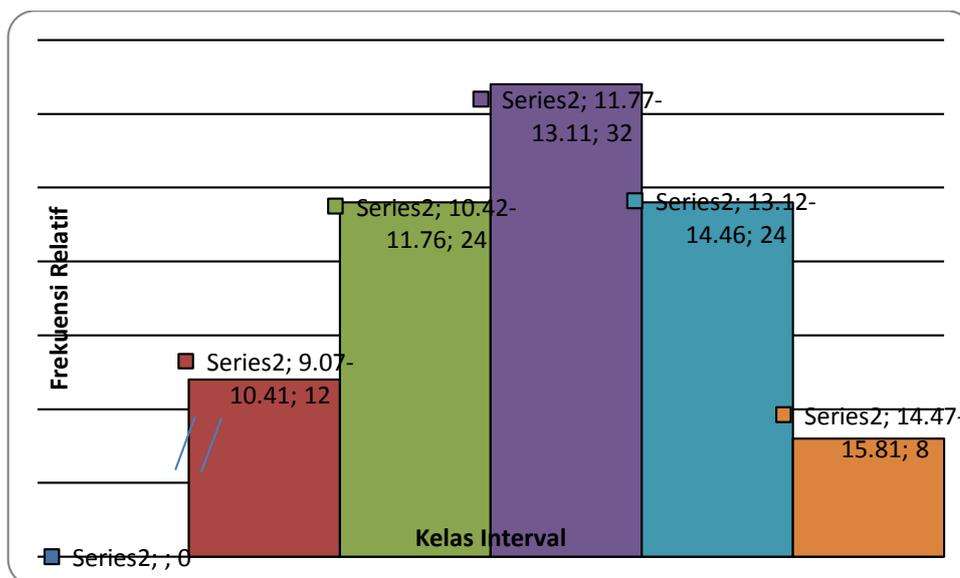
Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	9.07-10.41	3	12
2	10.42-11.76	6	24
3	11.77-13.11	8	32

4	13.12-14.46	6	24
5	14.47-15.81	2	8
Jumlah		25	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, dari 25 orang sampel, ternyata 3 orang (12%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan 9.07-10.41, kemudian 6 orang (24%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan 10.42-11.76, sedangkan 8 orang (32%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan

11.77-13.11, selanjutnya 6 orang (24%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan 13.12-14.46 dan 2 orang (8%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan 14.47-15.81. Untuk lebih jelasnya hasil kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Kemampuan *Dribbling*

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang kelentukan pinggang (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran

data. Setelah data diuji dengan persyaratan analisis dilakukan uji hipotesis.

Uji Normalitas Data

Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Kelentukan pinggang (X ₁)	25	0,1107	0,173	Normal
2	Kelincahan (X ₂)	25	0,1464	0,173	Normal
3	Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	25	0,1007	0,173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelentukan pinggang (X₁), skor Lo = 0,1107 dengan n = 25, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,173 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelentukan pinggang berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Selanjutnya hasil tes kelincahan (X₂), skor Lo = 0,1464 dengan n = 25, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,173 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Kemudian diperoleh hasil kemampuan *dribbling* (Y), skor Lo = 0,1007 dengan n = 25, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,173 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi

normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel X¹, X² dan Y datanya tersebut secara normal, karena masing-masing variabel skor Lo nya kecil dari pada L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebut secara normal atau populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Adapun hasil analisis kontribusi antara kelentukan pinggang (X₁) dan kelincahan (X₂) dengan kemampuan *dribbling* (Y) dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan *dribbling*

sebesar 12,24, dengan simpangan baku 1,53. Untuk skor rata-rata kelentukan pinggang didapat 10,92 dengan simpangan baku 3,60. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelentukan pinggang dan kemampuan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = -0,396$ berarti $r_{hitung} (-0,442) > r_{tab} (0,361)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Uji signifikan variabel X_1 dan Y dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$, diperoleh nilai $t_{tabel} = -2,356$, yaitu dari $1-\alpha$ atau 0,95 sebagai dk pembilang dan $n-2$ (23) sebagai dk

penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak.

Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima, Oleh karena $t_{hitung} (-2,356) > t_{tabel} (-1,701)$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola atlet PSTS Tabing Padang. Jadi $t_h > t_{tab}$, maka H_0 ditolak (H_a di terima)

Tabel Analisis Korelasi antara Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Dribbling* (X_1 - Y)

dk (N-2)	r_{hitung}	r_{tabel} $\square = 0.05$	t_{hitung}	t_{tabel} $\square = 0.05$	Kesimpulan
23	-0,442	-0,396	-2,356	-1,701	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis hubungan kontribusi dari tabel di atas diperoleh $r_h (-0.442) > r_{tab} (-0,396)$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$, artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Oleh sebab itu hipotesis satu dalam penelitian ini diterima.

b. Uji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kelentukan dengan hasil kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan *dribbling* 12,24 dengan simpangan baku 1,53. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 27.08 dengan simpangan baku 2,17. Dari keterangan di atas diperoleh analisis

korelasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,396$ berarti $r_{hitung} (0,471) > r_{tab} (0,396)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

Uji signifikan variabel X_2 dan Y dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$, diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,561$, yaitu dari $1-\alpha$ atau $0,95$ sebagai dk pembilang dan $n-2$ (23) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak.

Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima, Oleh karena $t_{hitung} (2,561) > t_{tabel} (1,701)$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Jadi $t_h < t_{tab}$, maka H_0 di terima (H_a di tolak).

Tabel Analisis Korelasi antara Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* (X_2 - Y)

dk (N-2)	r_{hitung}	r_{tabel} $\square = 0,05$	t_{hitung}	t_{tabel} $\square = 0,05$	Kesimpulan
23	0,471	0,396	2,561	1,701	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis hubungan dari tabel di atas diperoleh $r_h (0,471) > r_{tab} (0,396)$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$, artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Oleh sebab itu hipotesis dua dalam penelitian ini diterima.

c. Uji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

$$\text{Uji } F_0 \quad F_0 = 5,28 \quad \rightarrow \quad (F_t \alpha = 0.05) = 3,35$$

Jadi $t_h > t_{tab}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima)

Tabel Analisis Korelasi antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola (X_1 X_2 -Y)

dk (N-2)	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	F_{hitung}	F_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
22	0,569	0,396	5,28	3,35	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis hubungan dari tabel di atas diperoleh $R_h (0,569) > R_{tab} (0,396)$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$, artinya terdapat Hubungan secara signifikan antara kelentukan pinggang dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang. Oleh sebab itu hipotesis tiga dalam penelitian ini diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan *Dribbling* pada Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang

Kelentukan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerakan semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit. Kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus yaitu kelentukan pada persendian tertentu yang mengacu kepada kemampuan *dribbling* bola oleh seorang atlet. Dalam hal ini pada waktu

gerakan *dribbling* yang berpangkal pada pangkal paha lutut, hingga pergelangan kaki saat *dribbling* bola dan kelentukan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi secara keseluruhan gerakan dibutuhkan kelentukan. Seorang atlet harus dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara maksimal dan memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa waktu.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* dengan $r_{hitung} .0,442 > r_{tabel} - 0,396$. Artinya variabel kelentukan dapat memberikan sumbangan kepada kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu unsur kelentukan harus diberikan kepada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

Kontribusi yang diberikan kelentukan pinggang sebagai variabel bebas

kepada kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang sebesar 19,54%. hanya sebesar 19,54% kontribusi yang diberikan, sedangkan 80,46% lagi dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang terdapat pada identifikasi masalah.

Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang

Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. Pada cabang olahraga permainan sepakbola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari zig-zag. Latihan lari zig-zag dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribbling* bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

Apabila seorang atlet dapat *dribbling* bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan

sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang atlet tidak dapat *dribbling* bola dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah merampas bola.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dengan $r_{hitung} 0,471 > r_{tabel} 0,396$. Artinya variabel kelincahan dapat memberikan sumbangan kepada kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu unsur kelincahan harus diberikan kepada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.

Kontribusi yang diberikan kelincahan sebagai variabel bebas kepada kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang sebesar 22,18%. hanya sebesar 22,18% kontribusi yang diberikan, sedangkan 77,82% lagi dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang terdapat pada identifikasi masalah.

Hubungan antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Secara Bersama-sama dengan Kemampuan *Dribbling* pada Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang atlet

sepakbola harus dapat menguasai kemampuan *dribbling* dengan baik. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* sering digunakan untuk mengadakan serangan balik melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Semua itu didukung oleh kelincuhan dan kelentukan yang dimiliki pada tubuh atlet, dimana untuk bergerak cepat *dribbling* bola dibutuhkan kelincuhan dan ketika gerakan lincah semakin cepat dibutuhkan unsur kelentukan tubuh atlet.

Penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan kelincuhan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* dengan $R_{hitung} 0,569 > R_{tabel} 0,396$. Artinya variabel kelentukan pinggang dan kelincuhan secara bersama-sama berhubungan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang yang dikemukakan. Pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati kiper ataupun atlet lawan, unsur kelincuhan dan kelentukan memberikan sumbangan kepada

atlet, sehingga atlet tersebut mampu untuk melakukan *dribbling* menjadi lebih baik. Namun hal ini tidak lepas dari proses latihan yang telah disusun secara sistematis dan berkesinambungan.

Kontribusi yang diberikan kelentukan pinggang kelincuhan sebagai variabel bebas secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang sebesar 32,38%. hanya sebesar 32,38% kontribusi yang diberikan, sedangkan 67,62% lagi dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang terdapat pada identifikasi masalah misalnya koordinasi, daya ledak otot tungkai dan lain-lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Kelentukan 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%. Kelincahan dan kelentukan 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%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. (2005). *Hand Out Stasistik Lanjutan*. Padang.
- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*, Bandung: Nuansa.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang
- Lutan, Rusli, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Luxbacher, josep. (2001). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maidarman. (2009). *Bahan Ajar Pengelolaan Fitness*. Padang: FIK UNP.
- McCarthy, John P. Jr. (2007). *Coaching Youth Soccer second edition The Guide for Coaches, Parents and Athletes*. Ohio US: Betterway Books.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Poerwono, dkk. (1985). *Tes Kecakapan Bermain Sepak Bola bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. (2009). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta.
- Subana, dkk. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Timo Scheuneman. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Toho C. M., dkk. (2005). *Secercah Harapan Buat Olahragawan*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Zal Pendi, dkk. (2005). *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.