



**KONTRIBUSI KELENTURAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
DALAM PERMAIANAN SEPAK BOLA**

**Sahran<sup>1</sup>, Hari Adi Rahmad<sup>2</sup> Rahamd Sanusi<sup>3</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Meranti**

**Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti**

**email : [sahran@gmail.com](mailto:sahran@gmail.com)**

***Submitted : 2019-06-25, Reviwed: 2019-08-26, Accepted : 2019-10-30***

**Abstrak**

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 Tehdap Kemampuan *Dribblig* dalam olahraga sepak bola pada Siswa Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. Jenis penelitan adalah *kolerasional*, populasi adalah seluruh Siswa yang ikut dalam latihan Sepak Bola, berjumlah sebanyak 32 orang. Sampel dalam penelitain ini diambil dengan menggunakan teknik *total samling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang. Jenis data dalam penelitia 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 Podok Pesantren bersangkutan. Data dianalisis dengan menggunakan *Product moment* dan Uji Deteminasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Kelenturan Pinggang Siswa putra diperoleh rhitung  $0,6217 > r$ tabel  $0,355$ . Yang artinya terdapat hubungan antara variabel Kelenturan Pinggang dengan Kemampuan *Dribbling* Sepek 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 Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti.

**Kata Kunci : Kelenturan Pinggang, *Drbbling*.**

### **Abstrack**

The research problem is the low Dribbling ability in the football game, as expected. Many factors that cause low dribbling abilities are diantaranya is a factor owned by students. The purpose of this research is to find out the contribution of Wasted Waistness Tehdap Dribblig Ability in soccer sport at Student Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Wustho Al Muawanah Level, Tebing Tinggi District, Meranti Island District. The type of research is kolerasional, the population is all students who participate in Football practice, totaling as many as 32 people. The samples in this study were taken using a total samling technique. Thus the number of Samples in this study amounted to 32 people. Types of data in penelitia that is primary data, data obtained directly from respondents with lumbar spasticity test with Dribbling Ability test. While the secondary data that is data about the number of students obtained from the teacher of Podok Pesamtren. Data were analyzed using Product moment and Detemination Test. The result of this research shows that the variable of Resistance of Student Waist is obtained rhitung  $0,6217 > r_{tabel} 0,355$ . Which means there is a correlation between the variables of Waist Spasticity with the Dribbling Skill of Soccer. So from the determination test there is a contribution of 38.65%. Artinnya there is a significant contribution (means) between variabel Kelenturan Waist with Dribbling Capabilities Football Students Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Level Wustho Al Muawanah District Tebing Tinggi District Meranti Islands.

**Keywords: Waist flexibility, Drbbling.**

## **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 Propinsi Riau. Untuk terus memajukan perkembangan sepak bola di daerah Propinsi Riau maka perlu diadakan pertandingan- antara klup untuk mencari bibit-bibit baru yang ada di Propinsi Riau sampai ke tingkat Kabupaten, terutama di Kabupaten Kepulauan Meranti.

Perkembangan Sepak bola di Kabupaten Kepulauan Meranti pada saat ini cukup membanggakan karena banyak bibit-bibit baru yang mempunyai skil dalam penguasaan teknik-teknik dasar bermainan 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 pungsi 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 Zidan, 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 Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al

Muawanah Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti.

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 12-14 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 Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas merupakan salah satu sekolah yang mempunyai cukup berprestasi di bidang olahraga sepak bola. Klub PS Siswa Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas, 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 memandang 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 Pondok Pesantren Wajar Dikdas 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 Podok Pesantren tersebut tidak bisa menggiring bola dengan baik.

Dari uraian di Atas sangat penting para atlet memilikik kondisi fisik yang prima, melatih kelententuran, 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 permain sepak bola Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah.

#### **KA. Kajian Penelitian yang Relevan**

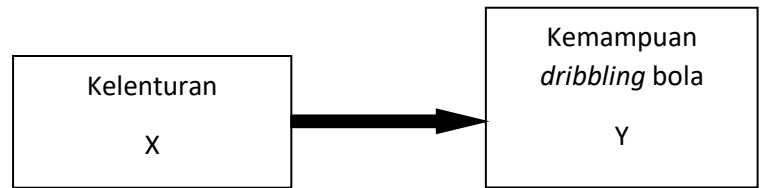
Penelitian yang terdahulu yang pernah diteliti hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan ini dapat di manfaatkan sebagai bahan acuan peneliti serta dapat di manfaatkan sebagai penguat kajian yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian Budiman Agung Pratama (1015) yang berjudul “Kontribusi Kecepatan dan Kelenturan Terhadap hasil Menggiring bola” (pada siswa ekstrakurkuler SMK Pemuda papar) jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelenturan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelenturan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%.
2. Penelitian Doni Harianto (2014) yang berjudul “Kontribusi Kelenturan Otot Pinggang dan Tinggi Loncat Terhadap

Kemampuan Heading dalam permainan sepak bola” (Pada siswa putra kelas X SMAN 4 Kota Bengkulu). Instrumen Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara mengukur Kelenturan Otot Pinggang dilakukan dengan tes *Flexiometer*, mengukur Tinggi Lompatan dilakukan dengan tes *Jump MD*. Selanjutnya keterampilan *heading* dilakukan dengan tes *heading at the ball*. Hasil analisis data menunjukkan (1) kontribusi Kelenturan Otot Pinggang terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas X SMAN 4 Kota Bengkulu dengan presentase = 72,2%. (2) kontribusi Tinggi Lompatan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas X SMAN 4 Kota Bengkulu dengan presentase = 60,8 %. (3) Kontribusi Kelenturan Otot Pinggang dan Tinggi Lompatan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas X SMAN 4 Kota Bengkulu dengan presentase = 72,2 %.

## B. Kerangka Berfikir

Kelenturan mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Jika seorang pemain mempunyai kelenturan yang baik maka kemampuan *dribbling* bola juga baik dan ruang gerak pun luas untuk bergerak bebas ke segala arah. Sejauh ini belum diketahui apakah terdapat kontribusi dari kelenturan pinggang terhadap kemampuan mengiring bola pada siswa Pondok Pesantren Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah Alahair. Oleh sebab itulah peneliti ingin mencari tau apakah ada kontribusi kelenturan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepak bola siswa putra Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah Alahair.



Gambar 5.  
Kerangka Berfikir

## C. Hipotesis

Dari permasalahan penelitian yang kebenarannya masih diuji, dan belum diketahui kebenarannya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

“Kelenturan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola”.

## 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 mengopor bola atau menembak bola langsung ke gawang lawan.

Untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik maka dibutuhkan faktor-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.

### 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 Pondok Pesantren Salafiah Wajar Dikdas Tingkat Wustho Al Muawanah”. 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 Penjas dan Olahraga*”. Padang: Wineke Media.
- Aziz Ishak. (2016). “*Dasar-dasar Penelitian Olahraga*”. Jakarta: Kencana, bekerjasama UNP Pres.
- Awaludin Hamid, (2005) “*Sistem Keolahraan Nasional*”. Jakarta: Www. Hukumonline. Com
- Hariato, Doni. (2014). “Kontribusi Otot Pinggang 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 Keolahraan Nasional.
- Pramono, Made. (2003). “Peran Fenomenologi Tubuh dalam Pengembangan Ilmu Keolahraan”. *Tesis*, Pasca Sarjana Ilmu Filsafat. UGM Yogyakarta.
- Prijanto, Hari. (2014). “Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif. Pada Siswa Kelas V SDN Gundih”. Surabaya. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JurnalPendidikanJasmani/issue/archive>.
- Sumidi. (2015). “Hubungan Antara Power Tungkaidan Kelenturan Togok Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada siswa Peserta Ektrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Ngentakrejo Kecamatan Lendah Kabupaten Kolonprogo”. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahraan. 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, Kelenturan 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.