



**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP *HEADING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MINI
CLUB SD MUHAMMADIYAH RAMBAH**

Afrizal Fahmi¹, Hendri Mulyadi² Amrizal³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2022
Revisi Januari 2022
Diterima Mei 2022
Tersedia online Mei 2022

Kata kunci:

**Kelentukan, togok,
heading.**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan togok terhadap *heading* dalam permainan sepak bola mini Club SD Muhammadiyah Rambah. Penelitian ini melibatkan sampel dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* Pearson. Berdasarkan analisis data, penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* sepakbola dalam permainan sepak bola mini Club SD Muhammadiyah Rambah dengan hasil r_{xy} (r_{hitung}) sebesar 0,538 dengan t_{tabel} 0,364 serta besarnya KP/KD = 28,94 %.

Abstract

This study were aimed to determine the relationship between the flexibility of the stick to the heading in the mini soccer game of SD MuhammadiyahRambah Club. This study involved a sample of 22 students. The data analysis technique used the Pearson product moment correlation formula. Based on data analysis, this study concluded that there was a contribution of togok flexibility to the heading ability of soccer in the mini soccer game of SD MuhammadiyahRambah Club with an r_{xy} (r_{count}) of 0.538 with t_{table} 0.364 and the magnitude of KP/KD = 28.94%

PENDAHULUAN

Di dalam mata pelajaran PJOK terdapat banyak jenis cabang olahraga di dalamnya, akan tetapi olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik dan paling sering dilakukan oleh para siswa pada saat jam olahraga adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola adalah olahraga permainan yang sangat populer dikalangan masyarakat, di dalam olahraga sepakbola terdiri atas dua tim, masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi sebagai berikut. "Bahwa olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan, olahraga pendidikan pada jalur pendidikan non formal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, olahraga pendidikan dibimbing oleh guru atau dosen olahraga serta dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang dipersiapkan oleh setiap satuan pendidikan".

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan yang secara formal dapat dilaksanakan di dalam jam-jam pembelajaran normal, sedangkan untuk peningkatan minat dan bakat siswa dapat dilakukan melalui jalur non formal atau yang lebih dikenal dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Kelentukan togok adalah sendi dan kelenturan otot yang sangat bergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Kelentukan dibutuhkan dalam banyak cabang olahraga seperti senam, atletik, renang, selam, gulat, sepakbola dan basket. Faktor lain dalam pergerakan menggiring bola adalah faktor koordinasi, dimana koordinasi adalah hubungan yang harmonis anatara otot satu dengan otot lainnya yang saling bekerja sama untuk menciptakan suatu keutuhan gerak dalam melakukan sebuah aktivitas gerak, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah tentu dipengaruhi oleh kurang baiknya koordinasi gerak tubuh seseorang. Jadi antara kelentukan togok dan koordinasi gerak sangat dibutuhkan sekali dalam menggiring sebuah bola dalam permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepak bola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek bidang latihan. Salah satunya adalah peningkatan kelentukan togok melalui latihan kelentukan yang nantinya sangat membantu menggerakkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin.

Disamping itu permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dalam tempo waktu selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain yang saling berusaha untuk menciptakan gol sebanyak mungkin. Di lapangan luas itu, banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu yang singkat. Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami dan keadaan dan mengambil keputusan dalam bermain.

Mengatasi kegagalan yang sering terjadi didalam pertandingan sepakbola dengan meningkatkan kelentukan togok pemain, sehingga menghasilkan *heading* yang baik pula. *Heading* adalah teknik menyundul bola dengan perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, khususnya pada siswa ekstrakurikuler SD Muhammadiyah Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut. Ditemukan bahwa teknik *heading* bola siswa masih kurang maksimal, hal ini terlihat pada saat siswa yang melakukan *heading* permainan sepakbola, arah pergerakan bola selalu tidak terarah secara baik, sehingga mengakibatkan bola melenceng jauh dari arah mistar gawang. Disamping itu kelentukan togok siswa masih kurang baik, hal ini ditandai pada saat melakukan *heading* di udara, kelentukan togok siswa masih tidak lentur dan terlihat kaku saat melakukan *heading*.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Afrizalfahmi@gmail.com

Kondisi fisik lain yang diperlukan adalah sebuah koordinasi gerak, karena semakin baik koordinasi gerak pada saat melakukan *heading* permainan sepakbola, maka hasil *heading* bola akan menjadi lebih maksimal. Berdasarkan uraian diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang *heading* melalui suatu penelitian dengan judul " Hubungan kelentukan tolok terhadap heading dalam permainan sepak bola mini Club SD Muhammadiyah Rambah".

METODE

Adapun jenis penelitian ini korelasional atau hubungan dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Menurut Sugiyono (2010:228) teknik kolerasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah kelentukan tolok, serta *heading* sebagai variabel terikat (Y)

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian, (Arikunto. 2006: 130) Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh dalam permainan sepak bola mini Club Rambah yang berjumlah 22 orang, Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006 : 131). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu pada dalam permainan sepak bola mini Club Rambah yang berjumlah 22 orang. Sesuai dengan penjelasan para ahli mengatakan: Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua untuk dijadikan sebagai sampel, sampel ini dinamakan sampel penelitian populasi atau total sampel. Dengan teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling*, *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada. Jadi sampel dalam proposal penelitian ini sebanyak 22 orang siswa putra.

Pengembangan Instrument

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

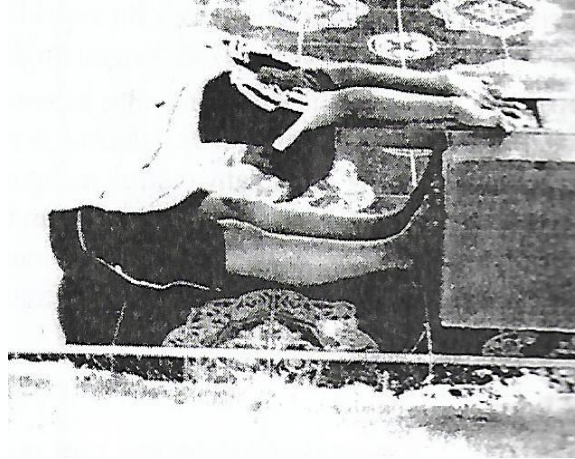
1. Tes Kelentukan adalah *Tes Sit and Reach* (Ismaryati, 2008 : 101).
 - a. Tujuan
Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan, paha dan belakang.
 - b. Sasaran
Laki-laki dan perempuan yang berusia 5 Tahun ke atas.
 - c. Perlengkapan
Box khusus yang dibuat untuk keperluan tes.
 - d. Pelaksanaan
 1. Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi *box*.
 2. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel di permukaan *box*.
 3. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
 4. Dilakukan sebanyak 4 kali ulangan.
 5. Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.
 6. Dorongan harus dilakukan dengan tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
 7. Sebelum melakukan tes, harus pemanasan dulu.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Afrizalfahmi@gmail.com

e. Penilaian

1. Raihan terjauh dari ke-empat ulangan merupakan nilai kelenturan punggung bawah testi
2. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini



Gambar 1. Sit and Reach Test (Ismaryati, 2008 : 102)

2. Tes *Heading* Sepakbola (Arsil, 2010 : 134)

a. Tujuan

The heading the ball adalah tes menyundul bola sejauh mungkin pada tempat tertentu, dan lambungannya awal harus dilakukan sendiri.

b. Lapangan

Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan garis batas

c. Pelaksanaan

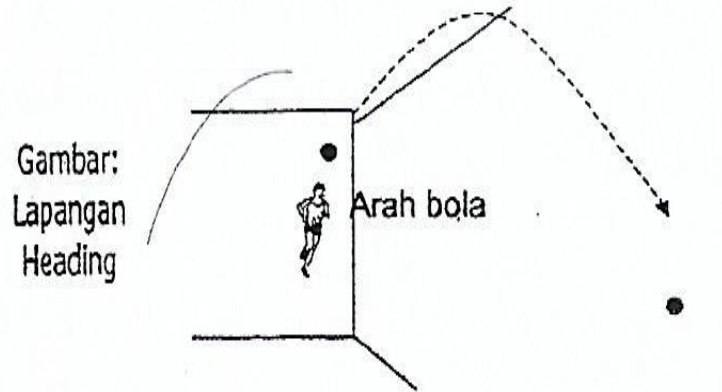
1. Pelaksana tes berada di hadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.
2. Peserta tes berada pada garis *start* dengan memegang sebuah bola.
3. Peserta tes melambungkan bola ke atas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun, maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
4. Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung.
5. Sundulan dilakukan sebanyak 3 kali.

d. Penilaian

Pencatatan hasil diambil dari jarak yang terjauh dari 3 kali sundulan. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Afrizalfahmi@gmail.com



Gambar 2. Heading The Ball Test (Arsil, 2010 : 135)

TEKNIK ANALISIS DATA

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Tingkat hubungan antara dua variabel diuji dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* oleh Pearson dalam (Arikunto, 2006 : 274)

$$R_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r	=	Angka indeks korelasi “r” Product Moment
N	=	Sampel
$\sum XY$	=	Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\sum X$	=	Jumlah seluruh skor X
$\sum Y$	=	Jumlah seluruh skor Y (Riduwan, 2010 : 228)

2. Untuk menguji Kontribusi Koefisien Determinasi (KP/KD), dapat menggunakan rumus.

$$KP/KD = r^2 \times 100\%$$

HASIL

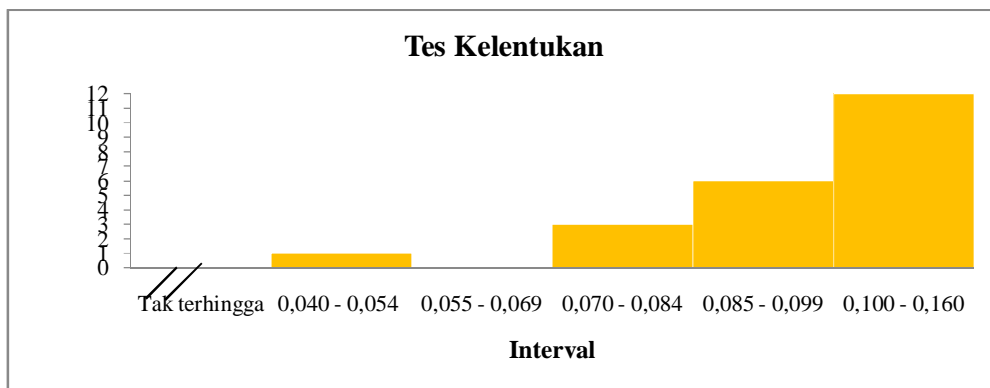
Dalam sub bab ini dilakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang kontribusi kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* sepakbola dalam permainan sepak bola mini Club Rambah, variabel bebasnya adalah kelentukan togok (variabel x) dan variabel terikatnya adalah *heading* sepakbola (variabel y).

Data Pelaksanaan Tes Kelentukan Togok

Untuk mengetahui kelentukan togok pada dalam permainan sepak bola mini Club Rambah dapat menggunakan tes *sit and reach*. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 22 siswa putra, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 0,160 meter atau (16cm), sedangkan nilai terendah yaitu 0,040 meter atau (4cm) dengan rata-rata tes kelentukan adalah 0,108, median adalah 0,43 dan modus adalah 2,93

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

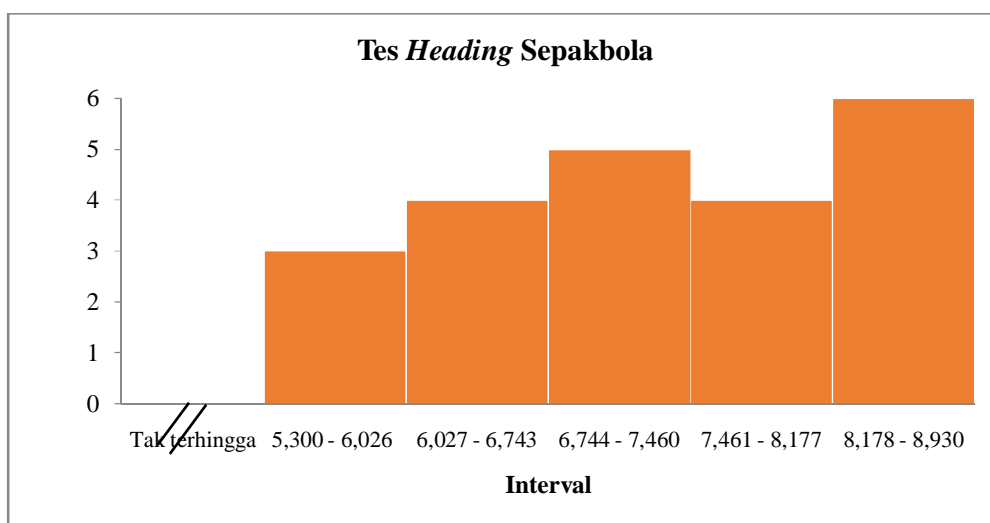
* Email: Afrizalfahmi@gmail.com



Grafik 1. Histogram Tes Kelentukan

Data Pelaksanaan Tes *Heading* Sepakbola Dalam Permainan Sepak Bola Mini ClubSD Muhammadiyah Rambah Rokan Hulu.

Untuk mengetahui *heading* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler dapat menggunakan tes *heading*. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 22 siswa putra, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 8,930 meter atau (8,93), sedangkan nilai terendah yaitu 5,300 meter atau (5,30) dengan rata-rata tes *heading* adalah 7,225, median adalah 14,244 dan modus adalah 11,244.



Grafik 2. Histogram Tes *Heading*

Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data peneliti, maka dapat kita lihat nilai r_{xy} (r_{hitung}) sebesar 0,538 dengan besar KP/KD = 28,94% dan sisa KP/KD 71,06. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi dikategorikan tingkat hubungannya adalah "cukup kuat", sehingga terdapat kontribusi kelentukan tolok terhadap kemampuan *heading* sepakbola dalam permainan sepak bola mini ClubSD Muhammadiyah Rambah.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Afrizalfahmi@gmail.com

Untuk melihat besarnya sumbangan antara variabel X terhadap Y menggunakan rumus $KP/KD = r^2 \times 100\%$, maka dari data diuraikan di atas, dapat dilihat dan menunjukkan bahwa sumbangan variabel x terhadap variabel y yakni sebesar = 28,94% dan sisanya = 71,06%, selain faktor kelentukan togok yang mempengaruhi kemampuan *heading* sepakbola juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lain tidak diteliti serta tidak dicantumkan dalam penelitian ini. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel di bawah ini

Variabel	R_{xy}	R_{tabel}	KD	Kategori	Keterangan
XY	0,538	0,364	28,94	Cukup Kuat	Signifikan

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati r_{xy} atau r_{hitung} sebesar 0,538 dengan besarnya KP/KD sebesar 28,94%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* sepakbola dalam permainan sepak bola mini ClubSD Muhammadiyah Rambah Rokan Hulu.

Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (Irawadi, 2011 : 71). Selain faktor kelentukan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *heading* sepakbola siswa adalah faktor teknik, faktor koordinasi gerak. Disamping itu faktor dalam melakukan pengambilan data yang menjadi kendala, waktu penyesuaian antara jam olahraga dengan waktu pengambilan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* sepakbola dalam permainan sepak bola mini ClubSD Muhammadiyah Rambah dengan hasil r_{xy} (r_{hitung}) sebesar 0,538 dengan t_{tabel} 0,364 serta besarnya KP/KD = 28,94%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Renika Cipta.
- Arsil, dkk. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ambarukmi, Hatmisari, Dwi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press.
- Fadilah, Rachmat. 2009. *Ayo, Bermain Sepakbola*. Bandung: Kenanga Pustaka Indonesia.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Afrizalfahmi@gmail.com

- Aleksander, Hendrianus. 2016. Meningkatkan Heading Sepakbola Melalui Media Bola Plastik Di SDN 07 Sebasas. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan*. Halaman 1-11.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP Sebelas Maret University Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir, M. 2016. Kontribusi Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Pada Atlet Sma Negeri 5 Banda Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unsyiah Volume 2, Nomor 3 : 223 – 234*.
- Huda, Samsul, Muchamad. 2012. Kontribusi Panjang Lengan dan Kelentukan Dengan Keterampilan Smash Dalam Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 2 Samarinda. *Schoolar Jurnal FIK Universitas Mulawarman Samarinda*. 2(3), 102-107.
- Subardi,dkk. 2007. *Olahraga Kegemaranku, Sepakbola*. Kelaten: Intan Pariwara.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: Afrizalfahmi@gmail.com