



**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP *HEADING* PEMAIN
SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SD NEGERI OSIO SINIUK
KABUPATEN PADANG LAWAS**

Dedi Saputra¹⁾, Tofikin²⁾, Siska³⁾

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

Kelentukan pinggang dan
heading

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui dilapangan yaitu masih lemahnya kemampuan *hedding* Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sd Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan *headdng* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sd Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas, Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional dengan jumlah sampel 20 orang dan dianalisa dengan menggunakan korelari product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan *headdng* siswa Ekstrakurikuler Sd Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas. Dengan nilai R_{hitung} (0.887) maka $rx2y R_{tabel}$ yaitu $(0.887 > 0.444)$.

Abstract

This research was motivated by several problems that the researchers encountered in the field, namely the weak ability of hedding Football Players of Osio Siniuk State Elementary School Students, Padang Lawas Regency. The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between waist flexibility and heading ability in Osio Siniuk State Elementary School Football Extracurricular Students, Padang Lawas Regency. This research is a type of correlational research with a sample size of 20 people and analyzed using product moment correlation. The results showed that: There is a significant relationship between flexibility and heading of extracurricular students at Osio Siniuk Elementary School, Padang Lawas Regency. With the Rhitung value (0.887), the rx2y R table is $(0.887 > 0.444)$.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com

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 pinggang adalah sendi dan kelenturan otot yang sangat bergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Kelenturan 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 antara 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 pinggang 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 Negeri OSIO Siniuk Kabupaten Padang Lawas 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 pinggang siswa masih tidak lentur dan terlihat kaku saat melakukan *heading*.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,

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 "Kontribusi Kelentukan Pinggang Terhadap *Heading* Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri OSIO Siniuk Kabupaten Padang Lawas".

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 pinggang, serta *heading* sebagai variabel terikat (Y).

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

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.
 - e. Penilaian
 1. Raihan terjauh dari ke-empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi
Angka dicatat sampai mendekati 1 cm. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini
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 Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,

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.

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 PENELITIAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, variable-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu: Kontribusi Kelentukan Pinggang Terhadap *Heading* Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Kelentukan Pinggang

Untuk mengetahui kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas, maka digunakan tes dan pengukuran menggunakan tes *sit and reach* yang bertujuan untuk mengukur kelentukan pinggang. Dalam hal ini hasil pengukuran *sit and reach* dilakukan dalam tiga kali percobaan, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) adalah 28 cm dan terendah (*min*) adalah 11cm, dengan rata-rata 18.95, standar deviasi atau simpangan baku 5.08. Untuk lebih jelasnya seperti tabel 4.1.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	11-13	3	15
2	14-16	4	20
3	17-19	5	25
4	20-22	3	15
5	23-25	2	10
6	26-28	3	15
	Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2020

Heading

Untuk mengetahui hasil heading, maka digunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes *heading*. Setelah dilakukan tes dengan melakukan tiga kali percobaan, maka diperoleh hasil jumlah skor sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) adalah 12 m dan terendah (*min*) adalah 8 m, dengan rata-rata 10.254, standar deviasi atau simpangan baku 1.25. Untuk lebih jelasnya seperti tabel 4.2

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Heading*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	8	2	10
2	9	5	25
3	10	1	5
4	11	10	50
5	12	2	10
	Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil tes *heding* pada tabel 4.3, kemampuan 20 orang sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil *heading* dengan rentang nilai 8 meter, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil heading dengan rentang nilai 9 meter, sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki hasil heading dengan rentang nilai 10 meter, sebanyak 10 orang sampel (50%) memiliki hasil heading dengan rentang nilai 11meter, dan sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil heading dengan rentang nilai 12 meter..

Jawaban Hipotesis Penelitian

Hasil analisis Korelasi Product Moment menunjukkan $R_{hitung} (0.887) > R_{tabel} (0.444)$, sedangkan $T_{hitung} (8.168) > T_{tabel} (1.734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis satu diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan heading

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi kelentukan pinggang dengan heading

Koefisien Korelasi r_{x_1y}	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
0.887	8.168	1.734	Signifikan

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2020

PEMBAHASAN

Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (Irawadi, 2011 : 71). Sedangkan menurut Menurut Huda (2012:103) mengatakan bahwa kelentukan yang dimaksud adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas atau dalam ruang gerak sendi yang luas. Kemudian Apri (2012:64) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligament. Kelentukan sangat penting dikembangkan mengingat kelentukan adalah salah satu factor kebugaran jasmani selain daya tahan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Peneliti melihat bahwa kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler sangat mempengaruhi kemampuan lari. Karena itulah peneliti membuat kelentukan sebagai variabel bebas (X_1) dalam penelitian ini

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan kelentukan merupakan kemampuan persendian seseorang untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Kelentukan dapat memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan kemampuan kondisi fisik yang lain

Kelentukan merupakan bagian terpenting dalam aktivitas olahraga, karena dengan adanya kelentukan tubuh yang baik seseorang akan mudah dalam melaksanakan berbagai macam aktivitas dalam berolahraga, termasuk dalam melakukan teknik heading yang baik.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan *heading* siswa Ekstrakurikuler Sd Negeri Osio Siniuk Kabupaten Padang Lawas. Dengan nilai R_{hitung} (0.887) maka $r_{x_2y} > R_{tabel}$ yaitu ($0.887 > 0.734$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. 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.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,

- Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press.
- Fadilah, Rachmat. 2009. *Ayo, Bermain Sepakbola*. Bandung: Kenanga Pustaka Indonesia.
- 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.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: dedisaputra222@gmail.com¹,