



## Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal

<sup>1</sup>Ahmad nuruhidin ✉, <sup>2</sup>Fadlu Rachman, <sup>3</sup>Nanda Alfian Mahardika

<sup>12</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ahmadnuruhidin10@aisyahuniversity.ac.id<sup>1</sup> ✉, fadlurachman1994@gmail.com<sup>2</sup>,  
nam791@umkt.ac.id<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi fleksibilitas, panjang tungkai dan terhadap kemampuan mendribble siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pringsewu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang aktif dalam mengikuti latihan. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling, ditetapkan untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes *sit and reach*, tes panjang tungkai di ukur menggunakan meteran sesuai dengan prosedur dan kemampuan dribel di ukur menggunakan futsal dribel tes. Teknik analisis data variabel penelitian menggunakan analisis statistik kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat dilihat dari pengujian hipotesis yang pertama menunjukkan bahwa panjang tungkai tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola. Selanjutnya, hipotesis yang kedua menunjukkan bahwa fleksibilitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola. Kelentukan (fleksibilitas) adalah suatu metode persendian untuk mengaktifkan gerakan-gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan berlangsung bersamaan dengan persendian yang telah berkembang. Keluwesan, kelenturan, dan kelayakan adalah contoh jenis kelenturan yang harus diajarkan.

**Kata Kunci:** *Fleksibilitas, Panjang tungkai, Dribble*

### ABSTRAC

*This study aims to see the contribution of flexibility, leg length and to the extracurricular students' dribbling abilities at SMA Negeri 2 Pringsewu. The population in this study amounted to 20 people who were active in participating in the training. The sampling technique used total sampling, it was determined to be a research sample of 30 people. Data collection was carried out by carrying out the *sit and reach* test, the leg length test was measured using a tape measure according to the procedure and dribbling ability was measured using the futsal dribble test. Research variable data analysis techniques using quantitative statistical analysis with a correlation approach. The results of the research conducted by researchers can be seen from testing the first hypothesis showing that leg length does not have a significant relationship to dribbling results. Furthermore, the second hypothesis shows that flexibility has a significant relationship to the results of dribbling the ball. Flexibility is a joint method to activate movements in all directions with a large range of motion and take place simultaneously with the joints that have developed. Flexibility and appropriateness are examples of the types of flexibility that should be taught.*

**Keyword:** *Flexibility, Leg length, Dribbling.*

Alamat Korespondensi: Universitas Aisyah Pringsewu  
✉ Email: ahmadnuruhidin10@aisyahuniversity.ac.id

© 2021 STKIP Pasundan  
ISSN 2721-5660 (Cetak)  
ISSN2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih futsal selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi persaingan yang berat, atau pun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain futsal.

Peningkatan kondisi fisik tidaklah dengan waktu singkat, hal tersebut mengacu dari kekhasan gerak cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Menggiring merupakan salah satu teknik dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan cabang olahraga lain seperti bola basket yaitu usaha mempertahankan bola saat berlari melewati lawan menuju target yang diinginkan. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, *instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa teknik menggiring bola lebih dianggap sebagai seni dari pada keterampilan, seseorang dapat menggunakan cara masing-masing dengan target yang dicapai tetap sama yaitu melewati lawan.

Teknik dasar dalam bermain futsal meliputi beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*Passing*), menahan bola (*Control*), mengumpan lambung (*Chipping*), menggiring bola (*Dribbling*) dan menembak bola (*Shooting*). Khusus untuk teknik menggiring bola memiliki peranan penting terhadap permainan futsal. Menurut (Justinus Lhaksana 2011), teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

*Dribble* bola merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Keterampilan yang baik dalam mendribel bola untuk melewati lawan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Pengulangan dalam setiap latihan akan memberikan kebiasaan dalam menggiring bola dengan kualitas yang baik dan akan terjadi otomatisasi yang tidak akan pernah bisa didapatkan tanpa berlatih.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan ketika latihan dan pertandingan, kemampuan mendribel bola futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pringsewu memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda. Pada dasarnya siswa dapat mengaplikasikan proses latihan mendribel bola dengan baik dan tepat tapi fakta di lapangan siswa kurang baik dalam mendribel bola misalkan bola tertinggal atau bola terlepas dari penguasaan saat melakukan, baik mendribel bola dengan kombinasi cepat atau pun dengan lambat.

Faktor lain yaitu, siswa yang memiliki panjang tungkai dan panjang kaki yang baik namun memiliki dribel yang kurang baik namun sebaliknya ada siswa yang memiliki panjang tungkai dan panjang kaki yang kurang baik akan tetapi memiliki *dribbling* yang baik, salah satu faktor kurangnya adalah kondisi fisik panjang tungkai dan panjang kaki serta kemampuan teknik dasar menggiring bola yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Selain itu, *gesture* atau

gerak badan pada saat menggiring bola masih terdapat siswa yang fleksibilitasnya kurang baik dan terlihat sangat kaku sehingga menyebabkan kinerja saat menggiring bola menjadi terhambat dan kualitas gerakan tidak padu.

Berbagai kajian teori dan hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas, panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan eksplosif yang baik tidak menutup kemungkinan semakin panjang otot yang dimiliki, karena besar kecilnya otot benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot tersebut. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak (Maifa sitti 2018). Tambahan dari sumber lain yaitu fleksibilitas adalah kemampuan individu dalam melakukan gerak seluas luasnya dengan melibatkan persendian, ligamen dan tendon dalam beraktivitas. Fleksibilitas pergelangan kaki adalah kemampuan individu dalam menggerakkan pergelangan kaki dalam ruang persendian yang luas (Mariyono, Rahayu, and Rustiana 2017).

Berdasarkan kajian, uraian latar belakang dan masalah yang ditemukan penulis di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti mengenai fleksibilitas, panjang tungkai dan panjang kaki terhadap kemampuan mendribel bola dengan judul "Fleksibilitas, Panjang Tungkai dan Panjang Kaki Terhadap Kemampuan Dribel Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu".

## METODE

Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh (Riduwan 2011) metode *deskriptif korelasi* yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Populasi yang akan digunakan penelitian ini yaitu total dari keseluruhan peserta/siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 20 siswa. Hal tersebut diperkuat oleh (Sugiyono 2015) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara *kuantitatif* sehingga *relatif* dapat dihitung jumlahnya. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa *ekstrakurikuler* futsal di SMA Negeri 2 Pringsewu yang berjumlah 20 Siswa.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 siswa. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh (Arikunto 2018) menganjurkan apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian *populasi*, dijelaskan lebih lanjutnya bahwa jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

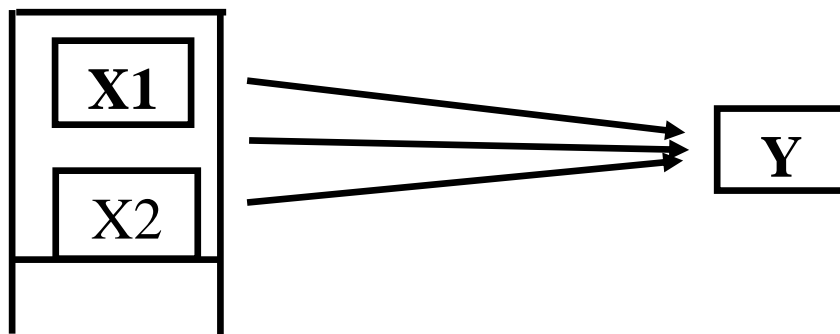
### Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu :

- a. Variabel bebas 1 (X1) adalah : Fleksibilitas
- b. Variabel bebas 2 (X2) adalah : Panjang tungkai
- c. Variabel terikat (Y) adalah : keterampilan mendribel bola

## Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar. 1 Desain Penelitian Sumber (Sugiyono, 2015)

Keterangan :

X1 : Fleksibilitas

X2 : Panjang Tungkai

Y : Keterampilan menggiring bola

Instrumen penelitian menurut (Sugiyono 2015) yang mengemukakan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian”. Dalam penelitian kali ini metode yang digunakan ialah teknik tes dan pengukuran, dengan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *v sit and reach* digunakan untuk mengukur keadaan fleksibilitas, dan pengukuran panjang tungkai serta dribble test untuk menggiring bola.

Latihan tes kelenturan (*V-Sit and Reach*) membantu meredakan ketegangan hamstring dan otot punggung bawah. Diikuti dengan tindakan berikut: duduk lurus tanpa sepatu, lutut lurus, dan tumit menempel pada garis yang sudah dicat di dinding (Nur Rahman et al. 2022). Selanjutnya siswa membungkuk dan membentur kaki digaris baseline di depan mereka. Telapak kaki diposisikan lurus di bawah baseline, tumit sepanjang 8 hingga 12 cm, dan diletakkan di atas garis. Siswa perlahan lahan mencapai kedepan, menjaga jari-jari di baseline, kaki tertekuk, dengan kaki dipegang rata oleh pasangan. Setelah tiga sesi, dicatat dan di data pada saat ujung jari masih rata dan kaki rata, dan tidak ada gerakan yang tersentak-sentak.

Selanjutnya, rangkaian alur tes panjang tungkai yaitu naracoba berdiri tegak, testee mencari sendi penggerak yang terdapat pada pangkal paha, untuk memudahkan naracoba dapat menggerakkan salah satu kakinya ke depan dengan posisi kaki tetep lurus. Setelah pangkal paha ditemukan maka pengukuran dapat dilakukan, panjang tungkai di ukur dari pangkal paha sampai ke telapak kaki dalam satuan centimeter (cm). Penilaian diambil dari skor yang diperoleh dari hasil pengukuran yang dilakukan sebelumnya dari panjang tungkai dengan satuan centimeter (cm). Alat yang digunakan adalah meteran. Alat ukur untuk mengukur kemampuan menggiring bola dinamakan dribble tes (Frank M. Verduci Ed 1980) Tingkat validitas tes ini adalah 0,92 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,99.

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) Fleksibilitas, (X2) panjang tungkai, serta variabel terikat (Y) keterampilan dribling. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dikemukakan, yaitu untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas pada variabel terikat, X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*.

## HASIL PENELITIAN

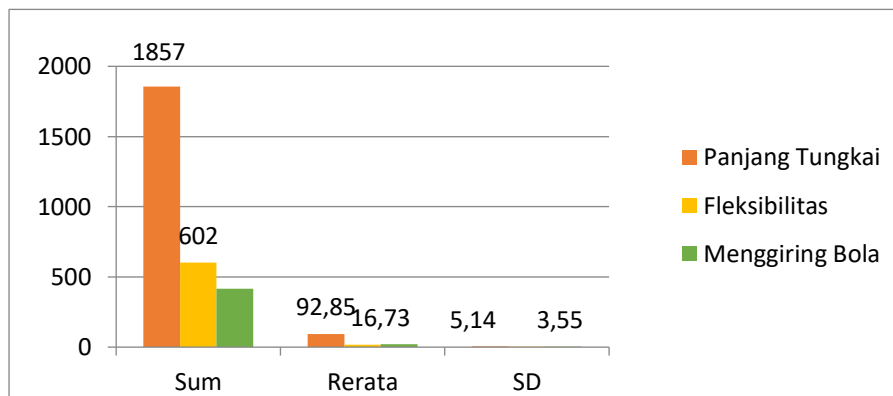
Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil dari tes dribbling yang dilakukan sebanyak dua kali percobaan. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

No	Kategori	Fleksibilitas	Panjang Tungkai	Menggiring Bola
1	SUM	602.00	1857	416,78
2	Rerata	16.73	92,85	20,839
3	SD	3.55	5,14	2,80
4	N	20	20	20

Berdasarkan tabel di atas hasil pengukuran Fleksibilitas dengan nilai total berjumlah 602.00 rata-rata sebesar 16.73 standard deviasi 3.55. Panjang tungkai dengan nilai total berjumlah 1857 kemudian nilai rerata sebesar 92,85 dan standar deviasi sebesar 5,14, kemudian hasil perhitungan menggiring bola mendapatkan nilai total sebesar 416,78 kemudian nilai rerata sebesar 20,83 dan nilai standar deviasi sebesar 2,80.

**Gambar 2. Deskripsi Data**



**Tabel 3.**

Uji

### Normalitas

Variabel	N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
(X <sub>1</sub> )	20	0,276	0,319	Normal
(X <sub>2</sub> )	20	0,111	0,319	Normal
(Y)	20	0,266	0,319	Normal

Hasil uji normalitas panjang tungkai mendapatkan nilai L hitung  $0,276 < L$  tabel  $0,319$  dan fleksibilitas mendapatkan nilai L hitung  $0,111 < L$  tabel  $0,319$  kemudian hasil pengukuran menggiring bola mendapat nilai L hitung  $0,266 < L$  tabel artinya data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 4.** Hasil Korelasi Panjang Tungkai terhadap Hasil Dribel

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
X1.Y	0.07	0.444	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh hubungan panjang tungkai terhadap hasil dribling bola dengan nilai  $r$  hitung  $0.07 < 0.444$  dari  $r$  tabel maka dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola maka hipotesis di tolak.

**Tabel 5.** Hasil Korelasi Fleksibilitas Terhadap Hasil Dribel

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
X2.Y	0.448	0.444	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh hubungan fleksibilitas terhadap hasil menggiring bola dengan nilai  $r$  hitung  $0.448 > 0.444$  dari  $r$  tabel maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola maka hipotesis **di terima**.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 2 Pringsewu yang berjumlah 20 orang yang disebut dengan penelitian populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah populasi sampel. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur hasil dribbling tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Fleksibilitas, Panjang Tungkai Terhadap Keterampilan Mendribling Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat dilihat dari pengujian hipotesis yang pertama menunjukkan bahwa panjang tungkai tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil dribling bola. Selanjutnya, hipotesis yang kedua menunjukkan bahwa fleksibilitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil mendribble bola. Fleksibilitas adalah suatu metode persendian untuk mengaktifkan gerakan-gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan berlangsung bersamaan dengan persendian yang telah berkembang. Keluwesan, kelenturan, dan kelayakan adalah contoh jenis kelenturan yang harus diajarkan. Selain itu, fleksibilitas berfungsi sebagai jaminan keberhasilan jaminan ketika dilakukan, memastikan tercapainya sikap tubuh yang ideal (Afrizal. S 2018)

Salah satu peran penting yang lain dalam performa olahraga yaitu panjang tungkai. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak (Hermawan and Tarsono 2017). Hasil panjang tungkai pada keseluruhan jumlah sampel di dapatkan nilai total berjumlah 1.857 kemudian nilai rerata sebesar 92,85 dan standar deviasi sebesar 5,14 dan dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai tidak memiliki korelasi terhadap kemampuan keterampilan dribel.

Keefisienan dan efektifitas teknik yang baik dapat dihasilkan apabila atlet memiliki kelenturan yang baik pula. Karena dalam suatu pertandingan, pemain menyerang akan selalu mencari kesempatan untuk melakukan dribling, tendangan kegawang (shooting) (Afrizal. S

2018). Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (Danny A. Mielke 2007) Kemampuan menggiring bola dengan baik dalam permainan sepak bola diperlukan untuk mendekati atau menerobos pertahanan lawan. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan agar dapat menggiring bola dengan baik.

fleksibilitas adalah faktor komponen biomotor yang sangat penting dalam Kualitas permainan sepak bola dan fleksibilitas pergelangan kaki terpengaruh individu yang sedang bergerak menggiring bola. atlet yang fleksibel hal-hal baik membuatnya lebih mudah menggiring bola) (Sukadiyanto 2005). Ada beberapa manfaat Fleksibilitas Antara lain: (1) Lebih mudah bagi atlet untuk memulai Menunjukkan berbagai kemampuan latihan. (2) menghindari kemungkinan cedera saat beraktivitas ilmu urai. (3) Atlet dapat menerima gerakan latihan ekstrem. (4) aliran darah lebih cepat lebih lancar sampai ke serabut otot.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Fleksibilitas (X1) dengan Kemampuan dribel (Y) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu dengan memberikan kontribusi nilai  $r$  hitung  $0.448 > 0.444$  dari  $r$  tabel maka dapat di simpulkan bahwa kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai dengan kemampuan dribel pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. S. 2018. "Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola." *Jurnal Performa Olahraga* 3:6-14.
- Arikunto, Suharsimi. 2018. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Cetakan I." *Remaja Rosdakarya. Bandung*.
- Danny A. Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Frank M. Verduci Ed. 1980. *Measure Concepts in Physical Education* . The CV Mosby Company.
- Hermawan, Iwan, and Tarsono Tarsono. 2017. "Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun." *Journal Physical Education, Health and Recreation* 1(2):25. doi: 10.24114/pjkr.v1i2.7564.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Grup).
- Maifa sitti, Jusran S. 2018. "' Sepakbola Adalah Sebuah Permainan Yang Sederhana Dan Rahasia Permainan Sepakbola Yang Baik Adalah Melakukan Hal-Hal Sederhana Dengan Sebaik-Baiknya '. Dari Pengertian Di Atas Dapat Di Simpulkan Bahwa Sepakbola Adalah Permainan Antara Dua Regu Masing -." *E Jurnal Stkip-Ktb* 1(2):81-89.
- Mariyono, Setya Rahayu, and Eunike Raffy Rustiana. 2017. "Metode Latihan Kelincahan Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola." *Journal of Physical Education and Sports* 6(1):66-71.
- Nur Rahman, Dimas, Fajar Hidayatullah, Khoirul Anwar, Stkip PGRI Bangkalan, and Kata Kunci Kebugaran Jasmani. 2022. "Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengukuran

Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring.” 7(1):54–64.

Nurhasan. 2007. *Tes Dan Pengukuran*. FPOK Bandung.

Riduwan, & Sunarto. 2011. *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi Dan Bisnis*. . Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, Bandung.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.