

## Kontribusi Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur

Heldi <sup>1)</sup>, Ajis Sumantri <sup>2)</sup>, Feby Elra Perdima <sup>3)</sup>

### Affiliation:

<sup>1)</sup> Universitas Dehasen  
Bengkulu

### Corresponding Author:

<sup>1)</sup> [Meiantoniheldi@gmail.com](mailto:Meiantoniheldi@gmail.com)

<sup>2)</sup> [ajissumantri@Unived.ac.id](mailto:ajissumantri@Unived.ac.id)

<sup>3)</sup> [perdima.elra@Unived.ac.id](mailto:perdima.elra@Unived.ac.id)



### Abstract

This study aims to determine the contribution of waist muscle flexibility to heading abilities in SMA N 2 Kabupaten Kaur football players. This type of research is correlational research. The research sample is 20 people. The instruments used in this study were the flexion of the trunk test and the heading ability test in soccer games. Where the results of waist muscle flexibility as many as 2 people (10%) have a Good category. As many as 10 people (50%) have the Enough category. As many as 6 people (30%) had the Poor category and 2 people (10%) had the Very Poor category and the results of heading ability as many as 1 person (5%) had the Very Good category. As many as 9 people (45%) have a Good category. As many as 6 people (30%) have the Adequate category and as many as 4 people (20%) have the Poor category. Based on the results of the study above, there is Flexibility of the Waist Muscles Against Heading Ability of 68.00%.

**Keywords:** Flexibility of the Waist Muscles, Heading, Football

### Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan orang saat ini, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Disebutkan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi:

”Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi salah satunya biasa didapat dari olahraga sepakbola dimana sepakbola itu sendiri merupakan permainan yang sangat digemari baik di perkotaan maupun di desa-desa, serta permainan sepakbola sudah juga dikemari dari segala golongan usia baik itu anak-anak hingga orang tua. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga

mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan saat pelaksanaan latihan yang dilakukan pada SMA N 2 Kabupaten Kaur materi yang diajarkan saat latihan antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar meliputi dribbling, passing, controlling, heading, shooting ke gawang. Dimana jadwal latihan SMA N 2 Kabupaten Kaur dilakukan seminggu dua kali yaitu pada hari senin dan rabu, pada saat pengamatan yang dilakukan ditemukanla banyak pemain sepakbola di SMA N 2 Kabupaten Kaur melakukan kesalahan ketika melakukan heading, padahal heading merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan untuk menjadi Pemain sepakbola professional. Dimana heading dapat digunakan untuk berbagai macam seperti halnya membuang bola dari area pertahanan ketika memperebutkan bola di udara, serta heading juga berfungsi untuk mencetak gol terutama untuk pemain depan dengan kemampuan heading yang baik akan membuat pemain depan mempunyai banyak opsi dalam urusan mencetak gol. Kemudian pemain di SMA N 2 Kabupaten Kaur banyak yang bermalas-malasan ataupun tidak disiplin ketika mengikuti latihan, seperti tidak

datang tepat waktu, hanya datang ketika bertanding.

Selanjutnya Widiastuti dalam Heka (2018:8) juga menjelaskan hal yang sama bahwa kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas luasnya. Dimana pemain sepakbola di SMA N 2 Kabupaten Kaur belum mempunyai kelentukan yang baik padahal kelentukan yang baik sangat membantu pemain dalam melakukan heading dimana dengan kelentukan yang baik maka kemampuan heading akan lebih kuat dan mempunyai power yang kuat. Karena hal tersebut pemain banyak menyalahkan peluang mencetak gol didepan gawang, Dimana kemampuan heading harus diiringi juga dengan kelentukan yang baik, dimana kelentukan yang baik akan menghasilkan heading yang keras dan terarah baik itu untuk pemain belakang, tengah maupun pemain depan sehingga kemampuan heading dapat di optimalkan dengan baik.

### Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih.. Variabel bebas ialah kelentukan otot pinggang sedangkan variabel terikat adalah kemampuan heading dalam permainan sepak bola. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

### Hasil Penelitian

#### a. Hasil Tes Kelentukan Otot Pinggang

Dari hasil pengukuran tes kelentukan otot pinggang yang dilakukan di SMA N 2 Kabupaten Kaur didapatkan skor tertinggi 17,82 dan skor terendah 17,82, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 15,71. Distribusi tes kelentukan otot pinggang yang dilakukan di SMA N 2 Kabupaten Kaur, dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai kelentukan otot pinggang sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori Cukup. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Kurang Sekali,

#### b. Hasil Tes Kemampuan Heading

Dari hasil pengukuran tes kemampuan heading yang dilakukan di SMA N 2 Kabupaten Kaur didapatkan skor tertinggi 18 dan skor terendah 9, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 13,40. Distribusi Tes kemampuan heading yang dilakukan di SMA N 2 Kabupaten Kaur, dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai kemampuan heading sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang.

### Pembahasan

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang dimana masing-masing beranggotakan 11 orang, tujuan bermain Sepakbola itu sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain 11 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan futsal dalam ruangan yang sempit dan terbatas, lapangan Sepakbola mempunyai ukuran yang besar dan lebih kompleks.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur". diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ .  $H_0$  yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak  $H_0$  : jika Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sebaliknya terima  $H_0$  jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

Kontribusi yang kuat antara kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur adalah sebesar 68,00 %. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur, maka kelentukan otot pinggang dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi kemampuan heading di SMA N 2 Kabupaten Kaur.

Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai

kelentukan otot pinggang sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori Cukup. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Kurang Sekali. Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai kemampuan heading sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti tes kelentukan otot pinggang dan kemampuan heading yang dilaksanakan di SMA N 2 Kabupaten Kaur dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Selanjutnya uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara rhitung dengan rtabel pada  $\alpha = 5\%$  atau 0.05 dengan  $dk = n-2 = 20-2 = 18$  adalah 0.443, diperoleh rtabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.82 > 0.443$  dan kontribusi sebesar 68,00 % yang berarti Kontribusi kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada Kontribusi yang kuat antara kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur" diterima. Artinya adanya Kontribusi kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur. Dimana hasil tes kelentukan otot pinggang dan kemampuan heading yang dilaksanakan di SMA N 2 Kabupaten Kaur mencapai kontribusi sebesar 68,00 %.

### **Kesimpulan**

1. Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai kelentukan otot pinggang sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori Cukup. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori Kurang Sekali.
2. Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA N 2 Kabupaten Kaur mempunyai kemampuan heading sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik.

Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang.

3. Untuk hasil uji Normalitas tes kelentukan otot pinggang (X) skor L.Hitung 0.183 dengan  $n = 20$  sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari tes kelentukan otot pinggang berdistribusi normal. Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian kemampuan heading (Y) skor L.Hitung 0.176 dengan  $n = 20$  sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kemampuan Heading berdistribusi normal.
4. Untuk Hasil Uji Homogenitas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk tes kelentukan otot pinggang (X) didapat skor 0,88 sedangkan hasil pengujian kemampuan heading (Y) didapat skor 2.66. Sehingga didapatkan Fhitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0.33. Sedangkan untuk nilai Ftabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3.52 karena Fhitung (0.33) lebih kecil dari Ftabel (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk tes kelentukan otot pinggang (X) terhadap kemampuan heading (Y) memiliki data yang Homogen.
5. Kontribusi Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Heading sebesar 68,00%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari kelentukan otot pinggang kemampuan heading pada pemain sepakbola SMA N 2 Kabupaten Kaur., maka kelentukan otot pinggang dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi Kemampuan Heading dalam permainan Sepakbola.

### **Daftar Pustaka**

- Agustina, Reki Siaga (2020). Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional. Penerbit: Cemerlang.
- Amansyah, dkk (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1).

- Ardansyah, dkk (2017). Korelasi Antara Penggunaan Alat Permainan Edukatif dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini di Kelompok Bermain Aisyiyah Kecamatan Rambipuji kabupaten jember. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 2017, I (1): 36-38.
- Astuti, Siwi (2015). Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Formatif* 5(1): 68-75, 2015 ISSN: 2088-351X.
- Bahtra, Ridho (2022) Buku Ajar Permainan Sepakbola. Penerbit: Sukabina Press.
- Budiwanto, Setyo (2016). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Yoga Lucy (2016). Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kota Yogyakarta Tahun 2016. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Danurwinda, Dkk (2017). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Diterbitkan Oleh: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, Menara Mandiri II Lantai 19, Jalan Jendral. Sudirman No.54-55. Jakarta Selatan 12190
- Endang Sepdanius, Dkk (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Pers, divisi Buku Perguruan Tinggi. Pt Rajagrafindo Persada Depok.
- Fadli, Dzul (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid SD Negeri Samata Kab Gowa. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan PGSD DIKJAS Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Fadli, Muhammad (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pgsd Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Hayati, Nurul (2019). Jurnal Penelitian Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Melalui Penggunaan Media Gambar Bagi Siswa Kelas V Semester II SLB/C YPALB Karanganyar.
- Irfansyah, Azwir (2021). Kontribusi Kelentukan Pinggang Kekuatan Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Tendangan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sma. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Rizal, dkk (2022). Kontribusi Kelentukan Otot Pinggang Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 10. No. 01
- Sakti, Indra (2011). Korelasi Pengetahuan Alat Praktikum Fisika dengan Kemampuan Psikomotorik Siswa di SMA Negeri 08 Kota Bengkulu. *Jurnal Exacta*, Vol. IX No. 1 ISSN 1412-3617.
- UD No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kemenpora. Jakarta.
- Wawan, Junresti (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. *Jurnal Cerdas Sifa*, Edisi 1 No.1.
- Zulheri (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Tim SMAN 3 Sumber Jaya Kecamatan Singingi Hilir. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.