

Hubungan Kelentukan Terhadap Akurasi *Shooting* di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023

Adi Setiawan
adisetiawan999124@gmail.com 1
Universitas PGRI Semarang

Abstract

In the realm of soccer, mastering fundamental techniques such as dribbling, passing, controlling, heading, and shooting is imperative for players. Leg flexibility, a key physical attribute, significantly influences shooting, impacting both the direction and target of the ball in relation to the goal. Shooting accuracy, the capacity to precisely guide the ball toward the intended target based on the given circumstances, is a crucial skill in soccer. This study seeks to assess the role of leg flexibility in shaping shooting accuracy among young players at SSB Putra Garuda in Ulujami District. Employing a correlational descriptive research design, the study involves a population of 20, 15-year-old SSB Putra Garuda players, using a total sampling method. Leg flexibility is evaluated through the sit and reach test as well as the back and leg test, and data analysis comprises assessments for normality, linearity, and hypothesis testing. The findings reveal a moderate correlation between leg flexibility and shooting accuracy, with regression analysis demonstrating a significant influence, contributing to 24.7% of the shooting accuracy's variance. Consequently, this study concludes that leg flexibility significantly contributes to shooting accuracy in the context of soccer at SSB Putra Garuda, Ulujami District.

Keywords: flexibility, shooting, soccer school

Abstrak

Pada cabang bola sepak terdapat beragam teknik yang perlu dimiliki oleh pesepakbola, diantaranya teknik menggiring, mengkontrol, menyundul dan menendang. Kelentukan kaki juga sangat berpengaruh terhadap suatu *shooting* dimana kelentukan kaki pada saat melakukan *shooting* mempengaruhi arah bola dan target bola ke gawang. Ketepatan tembakan ialah kemampuan individu menargetkan tembakan pada suatu titik yang dituju. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi perihal dampak kelentukan terhadap ketepatan tembakan dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Desain pada penelitian ini adalah penelitian *deskriptif korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Usia 15 dengan jumlah populasi 20 anak SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Kelentukan diukur dengan dua cara yaitu *sit and reach* dan *back and leg*. Pengujian yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Hasil pengukuran *sit and reach* baik sekali, sebaliknya pada pengukuran *back and leg* kurang sekali. Hasil pengujian korelasi menunjukkan hubungan yang sedang antara kelentukan dan akurasi *shooting*, sedangkan dari pengujian regresi menunjukkan pengaruh signifikan kelentukan terhadap akurasi *shooting*, adapun kontribusi pengaruhnya sebesar 24,7%. Berdasarkan temuan dapat ditarik kesimpulan terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami.

Kata kunci: kelentukan, menembak, sekolah sepak bola

PENDAHULUAN

Dinamika sepakbola memberikan keharusan kepada atlit untuk memiliki kualitas yang

tinggi. Pada cabang olahraga ini seorang atlit sepakbola perlu menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, memberikan umpan, mengkontrol, menyundul dan tendangan ke arah gawang. Dalam upaya mencapai raihan juara, hendaknya terdapat pengelolaan cara melatih yang disiplin, sistematis dan berkelanjutan, yang diberikan arah dalam rangka membina keadaan fisik sebagai hal yang paling besar memberikan pengaruh pada raihan prestasi tertinggi. Kekuatan otot bukanlah satu-satunya faktor melainkan kelentukan menjadi faktor yang cukup dominan. Kelentukan kaki juga sangat berpengaruh terhadap suatu *shooting* dimana kelentukan kaki pada saat melakukan *shooting* mempengaruhi arah bola dan target bola ke gawang.

Kelentukan ialah perlenganan/sendi agar bisa melaksanakan gerak ke seluruh arah dengan amplitude gerak besar maupun kecil senada dengan fungsi sendi-sendi yang digerakan, selagi memberikan kemudahan individu untuk melaksanakan akselerasi gerak. Hal ini menjadi penting dipunyai individu, disebabkan memberikan pengaruh pada kemampuan individu pada rangkaian olaraga untuk mereduksi terjadinya cedera pada berbagai bagian otot serta persendian serta memberikan efek perbaikan badan yang ideal.

Kelentukan diartikan sebagai area bagian sendi yang menggerakan tubuh. Kelentukan adalah satu dari sekian bagian yang menunjukkan kebugaran tubuh, dimaknai sebagai bagian kapabilitas badan melakukan suatu pergerakan tanpa memberikan efek tegang dan cedera otot. Batas tertinggi suatu sendi atau rangkaian sendi meregang menggambarkan definisi dari kelentukan (Kasiyo : 301). KKBI mengartikan kelentukan sebagai keadaan lentur dan luwes otot secara cepat dan mudah. Harsono (1988: 163) berpendapat kelentukan adalah keadaan individu menseleraskan tubuh pada peragangan bagian persendian yang luas. Oleh karenanya inti dari kelentukan adalah batasa peragangan pada area sendi tertentu. Hal ini memberikan implikasi pada setiap kegiatan olahraga memerlukan kelentukan yang berbeda-beda. Kelentukan menginterpretasikan kapabilitas persendian bergerak dengan optimal sesuai dengan kapasitasnya. Syafrudin (2008:112) menjelaskan kelentukan ialah unsur dari keadaan jasmani yang memberikan kontribusi pada diri individu dalam memahami kemampuan gerak, menghindari cedera serta meningkatkan mutu kebugaran jasmani seperti *power*, *speed*, *durability*, *agility* dan koordinasi.

Macam-macam kelentukan terdiri dari 1) Kelentukan umum, merupakan kondisi sendi tubuh yang mampu bergerak dengan maksimal ke berbagai arah yang mana diperlukan untuk beragam aktivitas olahraga. 2) Kelentukan khusus, ialah keterampilan yang determinan pada suatu aktivitas olahraga khusus, misalnya pergelangan tangan pada olahraga yang dominan menggunakan tangan. 3) Kelentukan aktif, ialah kelentukan yang muncul dari diri individu tersebut secara mandiri, misalnya kalistenik atau gerakan pergelangan pada aktivitas *warming up*. 4) Kelentukan pasif, ialah kelentukan yang muncul atas bantuan orang lain, misalnya pada senam dan peregangan secara terulang. 5) Kelentukan dinamis, ialah kelentukan yang muncul pada sendi atas gerakan berulang. 6) Kelentukan statis, merupakan kelentukan yang muncul atau tidak terjadinya gerakan berulang pada durasi dan repetisi tertentu. (Suharto, 2000: 117-118).

Shooting merupakan salah satu hal yang esensial dalam permainan bola sepak, hal ini mendasari kemenangan sepak bola ditandai dengan jumlah gol yang salah satunya muncul dari tembakan ke gawang. Sudjarwo, Iwan (2015:23) mendefinisikan *shooting* sebagai kesanggupan individu melakukan tendangan ke gawang dengan berbagai bentuknya. Dengan demikian peraan *shooting* teknik dasar sepak bola dapat membawa prestasi baik itu individu maupun tim. Sugiyanto (2007:17) menjelaskan *shooting* merupakan gerakan mendenging bola ke arah gawang musuh. Adapun Soekatamsi (2005:84) menambahkan teknik dasar ini adalah bagian dari keterampilan pemain sepakbola melesatkan bola gawang lawan. Dari sini yang ingin penulis bahas antara lain *Shooting* dalam sepakbola. Akurasi *shooting* adalah kemampuan individu menargetkan tendangan bola ke tujuan yang dikehendaki pemain sepakbola. Akurasi *shooting* dimaknai sebagai kesesuaian arah tendangan bola terhadap tujuan yang diharapkan pemain dengan presisi dan sempurna.

Menurut Cooper (1985:28) menambahkan pada dasarnya seorang atlit sepakbola diharuskan memiliki kemampuan untuk melesatkan bola ke gawang tim lawan, sehingga dapat mencetak gol. Selain itu, proses mencetak skor ke gawang lawan adalah hal penting dalam unsur dinamika permainan bola sepak, karena akan meningkatkan semangat, munculnya ragam variasi strategi yang menambah keseriusan permainan. Munculnya usaha dari setiap pemain bahkan pelatih untuk memunculkan peluang sehingga bola dapat dilesatkan ke gawang, utamanya dari *shooting*

pemain. Tendangan yang baik adalah tendangan yang memiliki akurasi ketepatan yang tinggi.

Riset ini memiliki tujuan untuk mendapatkan pengetahuan perihal kontribusi kelentukan terhadap *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Hasil temuan ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi keterampilan atlet SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami dalam melakukan *shooting* sepak bola.

METODE PENELITIAN

Bentuk pada riset ini mengambil jenis korelasi deskripsi. Menurut Sugiyono (2018) riset korealisasional memiliki maksud untuk menangkap atau mendeteksi muncul tidaknya relasi dan pengukuran seerat apa relasinya. Populasi dalam penelitian ini adalah Usia 15 dengan jumlah populasi 20 anak SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Teknik sampling yang digunakan ialah pengambilan sampel keseluruhan dari populasi. Sugiyono (2018) mendefinisikan teknik sampel tersebut ialah cara mengambil sampel dengan menempatkan seluruh populasi menjadi bagian sampel. Peneliti memilih teknik ini karena populasi memiliki jumlah di bawah 100 orang.

Pengukuran Kelentukan dilakukan dengan tujuan mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang. Penilaian diambil dari raihan terjauh dari empat ulangan. prosedur pengukurannya sebagai berikut;

- a. Testi melakukan posisi duduk selanjur tanpa mengenakan sepatu, dengan telapak kaki menempel dan sejejer pada sisi box dengan kondisi lutut luru atau tidak menekuk
- b. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
- c. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
- d. Dilaksanakan 4x repetisi
- e. Ketika dorongan tangan dilakukan kondisi lutut dijaga tetap lurus.
- f. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g. Tes diawali dengan kegiatan *warming up*

Tabel 1. Tabel Norma Sit And Reach

No	Norma	Prestasi (inci)
1	Baik Sekali	19,5>
2	Baik	19,5 – 17,5
3	Cukup	17,5 – 15,5
4	Kurang	15,5 – 13,0
5	Kurang Sekali	<10,5

Pengukuran kelentukan yang kedua adalah dengan *back and leg dynamometer*. Alat yang digunakan adalah *leg dynamometer* dan papan catatan skor. Penilaian dilakukan dengan pencatatan skor terbaik dari tiga kali percobaan. Pelaksanaan pengukuran dilakukan dengan prosedur berikut:

- a. Sampel berdiri di atas leg dynamometer.
- b. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap posisi tegak lurus.
- c. Lutut kanan dan kiri dibengkokkan 45 derajat dengan posisi rantai diantara keduanya.
- d. Alat tetap dipegang tangan dengan kondisi lurus ke arah bawah
- e. Penarikan alat dilakukan tanpa bantuan otot bagian tangan dan punggung.
- f. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali percobaan.

Tabel 2. norma Back and Leg Dynamometer pengukuran otot pada laki laki dan perempuan

No	Norma	Laki Laki	Perempuan
1	Baik Sekali	>259,5	>219,5
2	Baik	187,5 – 159	171,5 – 219
3	Sedang	127,5 – 187	127,5 – 171
4	Kurang	84,5 – 127	81,5 – 127
5	Kurang Sekali	<84	<81

Pengukuran akurasi *shooting* sepakbola dilakukan dengan cara berikut:

- a. Testi memposisikan diri menghadap bola dengan titik sejauh 16,5 meter didepan gawang.
- b. Testee tidak memberikan aba-aba
- c. Stopwatch mulai dijalankan manakala bola mulai ditendang dan berhenti manakala bola mencapai target.
- d. Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Tabel 3. norma Tes Akurasi *Shooting* Sepakbola

NO	Kriteria Penilaian	Poin yang didapat
1	Sangat Baik	41 – 50
2	Baik	31 – 40
3	Cukup	21 – 30
4	Kurang	11 – 20
5	Sangat Kurang	1- 10

Analisis data berfokus untuk melakukan penyederhanaan pada data yang sudah dikumpulkan, disajikan dalam wujud yang teratur, selanjutnya melakukan olah data, melakukan tafsiran serta menginterpretasikan data yang sudah dihimpun. Kegiatan menganalisis data difungsikan oleh peneliti untuk menarik suatu simpulan. Uji data yang telah diukur memiliki kaitan dengan temuan riset agar membantu peneliti melakukan analisis dengan baik.

a. Uji normalitas

Pengujian ini berfokus mendeteksi normal ataupun tidak disribusi data yang digunakan. Penentuan ada tidaknya normalitas dengan uji Kolmogorov Smirnov dengan SPSS. Apabila nilai *sig* di atas 0,05 maka masuk pada kategori data yang digunakan distribusi normal.

b. Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui status hubungan linier antara variabel X (kelentukan) dan variabel Y (ketrampilan *shooting*). Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (*Anova*) dengan bantuan *software* pengolah data. Dikatakan linier jika taraf signifikan (TS) 5%, dengan harga *p* < 0,05 dan data dikatakan tidak linier jika harga *p* > 0,05.

c. Uji Hipotesis

Uji ini difokuskan untuk mengetahui jawaban benar tidaknya hipotesis yang diajukan. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas diukur pula didalamnya korelasi produk momen untuk

mengetahui keerat korelasi. Adapun jawaban dari hipotesis yang diajukan dijawab dengan uji regresi berganda. (Sutrisno Hadi, 2007:36).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian kelentukan di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami dilakukan dengan memberikan tes *sit and reach* dan *back and leg*. Hasil penilaian kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Penilaian Kelentukan

Kategori	Frekuensi <i>Sit and Reach</i>	Frekuensi <i>Back and Leg</i>
Baik Sekali	10	0
Baik	1	0
Sedang	3	0
Kurang	5	0
Kurang Sekali	1	20

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 10 orang peserta didik SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami memiliki nilai dengan kategori baik sekali, 1 peserta didik memiliki nilai dengan kategori baik, 3 peserta didik memiliki nilai dengan kategori cukup, 5 peserta didik memiliki nilai kurang dan 1 peserta didik memiliki nilai kurang sekali. Adapun nilai rata-rata yang didapatkan peserta didik adalah 22,3 artinya masuk pada kategori baik sekali. Pada penilaian *back and leg* diketahui tidak ada peserta didik yang memiliki nilai pengujian *back and leg* dengan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang. Sebanyak 20 peserta didik memiliki nilai dengan kategori kurang sekali. Adapun nilai rata-rata 65,5 artinya masuk pada kategori kurang sekali.

Penilaian akurasi *shooting* di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami dilakukan dengan tes akurasi *shooting* dengan tujuan mengukur kemampuan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung, penilaian yang diambil adalah skor tertinggi dari kedua sasaran yang ditargetkan. Berikut hasil penilaian akurasi *shooting*:

Tabel 5. Hasil Penilaian Akurasi *Shooting*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi
Baik Sekali	41-50	1
Baik	31-40	8
Cukup	21-30	11
Kurang	11-20	0
Kurang Sekali	1-10	0

Berdasarkan tabel di atas diketahui tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai akurasi *shooting* kurang dan kurang sekali, sebanyak 1 peserta didik mendapatkan nilai dengan kategori baik sekali, 8 peserta didik mendapatkan nilai dengan kategori baik, dan 11 peserta didik mendapatkan nilai dengan kategori cukup. Adapun rata-rata nilai akurasi *shooting* yang didapatkan siswa peserta didik sebesar 31,3 artinya masuk pada kategori baik.

Sebelum memasuki pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik dengan dua jenis pengujian, yakni uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 5. Hasil Pengujian Asumsi Klasik

Jenis Pengujian	Nilai Sig
Uji Normalitas	0,200
Uji Linearitas	0,139

Tabel di atas menunjukkan nilai sig uji normalitas data 0,200 angka ini lebih besar dibandingkan alpha 0,05 maka dapat disimpulkan data telah terdistribusi normal. Adapun nilai sig pada uji linearitas menunjukkan angka 0,139 maka dapat disimpulkan data pada penelitian ini data telah memenuhi asumsi linearitas.

Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan akurasi *shooting* permainan sepakbola, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Hasil pengujian tersebut dapat disimak pada tabel di bawah:

Tabel 5. Hasil Pengujian Korelasi Product Moment

Data Korelasi	Pearson Correlation	Sig.

Kelentukan dan Akurasi <i>Shooting</i>	0,535	0,015
---	-------	-------

Berdasarkan penghimpunan data pada 20 orang sampel maka nilai r tabel adalah 0,4427 dengan alpha 0,05. nilai *pearson correlation* variabel kelentukan dengan akurasi *shooting* sebesar 0,535 dan nilai signifikansi 0,015. Nilai *pearson correlation* ini masuk pada kategori sedang. Uraian tersebut memberikan simpulan kelentukan memiliki hubungan yang cukup besar terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Dalam usaha mengetahui pengaruhnya muncul dari variabel bebas ke variabel terikat, dilakukan dengan melihat signifikansi, apabila sudah dibawah 0,05 maka masuk pada kategori pengaruh yang signifikan, begitupula sebaliknya.

Tabel 6. Hasil Pengujian Regresi

Data Regresi	Nilai Sig	Nilai Adjusted R ²
Pengaruh Kelentukan terhadap Akurasi <i>Shooting</i>	0,015	0,247

Tabel di atas menunjukkan nilai sig sebesar 0,005 maka dapat dikatakan bahwa kelentukan memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting*, adapun besaran pengaruhnya terlihat dari nilai *adjusted R Square* sebesar 0,247. Hal ini menunjukkan variabel kelentukan memberikan pengaruh terhadap akurasi *shooting* sebesar 24,7%, sedangkan sisanya 75,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model.

Hal ini menunjukkan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami telah sesuai dengan temuan penelitian dan diterima. Kelentukan merupakan fleksibilitas dan kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dengan rentang gerak yang lebih besar. Kelentukan yang baik memungkinkan pemain sepak bola untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh dengan lebih leluasa dan mencapai posisi yang diperlukan untuk melakukan tendangan dengan akurasi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang dikemukakan oleh Afrizal S (2018) dengan judul Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi

Shooting. Kajian ini menegaskan kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik simpulan terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi pelatih SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami untuk memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Daharis, D. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *Journal Sport Area*, 2(2), 27-34.
- Irnando, R. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan Lubuk Basung* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- M. T. (2017). *“Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola*. Tri Wahyu Agusti1, D. S. (2017). Tri Wahyu Agusti.
- Januar, R. N. (2019). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).