

PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA KELAS X DESAIN KOMUNIKASI VISUAL SMK HENDRICUS LEVEN

Florinda K.B. Naen¹, Hironimus Bao Wolo²

Email: lindhanuba@gmail.com¹, hironimus86170ikt@gmail.com²

Institusi Keguruan dan Teknologi Larantuka

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the impact of ankle flexibility training on the ball dribbling skills of male students in Class X of Visual Communication Design at SMK Hendricus Leven. This study employs a quantitative approach utilizing an experimental method. The design implemented in this research is a one group pretest-posttest design. The population for this study consists of students from Class X of Visual Communication Design (DKV) at SMK Hendricus Leven, with the sample comprising 22 male students from the same class. Data collection techniques involve skill tests for ball dribbling during both the pretest and posttest phases. The data analysis technique applied in this research utilizes the t-test with the assistance of the Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 21. The findings indicate a significant effect of ankle flexibility training on the ball dribbling skills of male soccer players in Class X of Visual Communication Design at SMK Hendricus Leven. Based on the statistical calculations and testing criteria, it can be concluded that the calculated t-value of 5.149 exceeds the critical value of 2.145, with a significance level of $0.00 < \alpha 0.05$, leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and acceptance of the alternative hypothesis (H_a).

Keywords: Influence, Ankle Flexibility; Ball Dribbling Skills.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola siswa putra Kelas X Desain Komunikasi Visual SMK Hendricus Leven. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest satu kelompok (one group pretest-posttest design). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Desain Komunikasi Visual (DKV) SMK Hendricus Leven dan sampel penelitian adalah siswa putra kelas X Desain Komunikasi Visual (DKV) SMK Hendricus Leven yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan menggiring bola untuk pretest dan posttest. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan Statistic Program Service Solution (SPSS) 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola putra kelas X Desain Komunikasi Visual SMK Hendricus Leven. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung 5.149 lebih besar tabel 2.145 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Pengaruh, Kelentukan Pergelangan Kaki, Keterampilan Menggiring Bola.

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik. Oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik, sehingga pada saat pertandingan berlangsung bisa memenangkan pertandingan tersebut. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi, yang juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Hendra Agus Setiono, Musyawari Waluyo, 2013). kelentukan yang baik dari seorang atlet diharapkan dapat memperkaya variasi gerak dan mendukung keterampilannya. Jika kedua unsur ini diterapkan dengan baik dalam teknik menggiring bola, maka akan diperoleh teknik menggiring bola dengan tingkat keterampilan yang tinggi (Hendra Agus Setiono, Musyawari Waluyo, 2013).

untuk menguasai keterampilan menggiring bola, tidak hanya diperlukan kekuatan otot tungkai, tetapi juga unsur kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi, yang juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Hendra Agus Setiono, Musyawari Waluyo, 2013).

Namun prestasi pada cabang sepak bola putra kelas X Desaian Komunikasi Visual (DKV) masih tergolong sangat rendah dibandingkan dengan kelas yang lain. Hal ini dapat dilihat dari hasil turnamen antar kelas, dimana kelas X Desaian Komunikasi Visual (DKV) mengalami kekalahan pada saat melawan kelas lain. Minimnya prestasi yang diraih kelas X Desaian Komunikasi Visual (DKV) dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain kondisi fisik terutama kelentukan yang kurang dimiliki pemain sepak bola kelas X Desaian Komunikasi Visual (DKV), sehingga kemampuan menggiring bola tidak sesuai dengan yang diinginkan. Para pemain sering kali kehilangan bola pada saat menyerang yang membuat gagal membuat gol untuk tim dan ada terdapat faktor utama penyebabnya adalah para pemain tidak memiliki kelentukan dalam menggiring (dribbling) bola agar lebih lincah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang memungkinkan untuk mengkaji pengaruh kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Pemilihan metode penelitian yang tepat merupakan syarat mutlak dalam setiap studi. Metode yang digunakan harus sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dalam penelitian dapat memberikan arah yang jelas dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest satu kelompok (one group pretest-posttest). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum eksperimen melalui tes awal (pretes 01) dan setelah eksperimen dengan tes akhir (posttes 02).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Deskriptif Peresentase Keterampilan Dribbling Sepak Bola (Pretest)

Jumlah Perolehan Nilai	Frekuensi	Presentase
38	1	6,25%
34	1	6,25%
32	1	6,25%
31	1	6,25%
30	2	12,5%
28	2	12,5%

27	2	12,5%
26	1	6,25%
25	2	12,5%
24	3	18,5%

Jumlah Perolehan Nilai	Frekuensi	Presentase
Total	16	100%

Berdasarkan hasil deskriptif presentase di atas diketahui bahwa 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 38 (1 siswa); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 34 (1 siswa); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 32 (1 siswa); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 31 (1 siswa); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 30 (2 siswa); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 28 (2 siswa); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 27 (2 siswa); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 26 (1 siswa); 12,5% dan responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 25 (2 siswa); dan 18,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata 24 (3 siswa).

Bertolak dari hasil pretest di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan menggiring bola berada di bawah rata-rata. Seorang siswa dikatakan mampu menggiring bola apabila memperoleh total skor dari 40-49. Oleh karena itu, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah memberikan perlakuan dalam menggiring bola melewati cone. Pemberian perlakuan tersebut dimaksudkan untuk melatih kelentukan pergelangan kaki. Pemberian perlakuan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Mei sampai 4 Juni 2025. Dalam memberi perlakuan terhadap keterampilan menggiring bola, peneliti memberikan penjelasan dan mempraktekan bagaimana cara meningkatkan keterampilan menggiring bola kepada responden. Hal ini dimaksudkan agar responden mengetahui dan bisa mempraktekannya. Dalam memberikan perlakuan, peneliti memberikan repetisi sebanyak 2 kali dalam latihan menggiring bola melewati cone.

Setelah pemberian perlakuan selama kurang lebih 10 hari, peneliti selanjutnya.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Peresentase Dribbling Sepak Bola Siswa Kelas X DKV SMK Hendricus Leven (postest)

Jumlah Perolehan Nilai	Frekuensi	Presentase
45	1	6,25%
44	2	12,5%
43	1	6,25%
42	1	6,25%
41	1	6,25%
38	1	6,25%
37	2	12,5%
31	2	12,5%
30	3	18,8%
29	1	6,25%
27	1	6,25%
Total	16	100%

menguji keterampilan menggiring bola siswa yang dikenal dengan tahapan posttest. Berikut dipaparkan hasil posttest keterampilan menggiring bola siswa Kelas X DKV SMK Hendricus Leven sebagai berikut:

Berdasarkan hasil deskriptif peresentase di atas, diketahui bahwa 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (45); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (44); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (43); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (42); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (41); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (38); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (37); 12,5% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (31); 18,8% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (30); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (29); 6,25% responden adalah siswa dengan nilai rata-rata (27).

Bertolak dari hasil posttest di atas, maka dapat diketahui ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan jika dibandingkan dengan hasil pretest. Oleh karena itu, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola, maka data tersebut terlebih dahulu diolah secara statistik dengan menggunakan SPSS untuk menguji normalitas data dan menguji hipotesis.

Uji Normalitas

Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir			
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		sebelum	Sesuda
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28.31	36.44
	Std. Deviation	3.995	6.501
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.236
	Positive	.156	.236
	Negative	-.140	-.196
Kolmogorov-Smirnov Z		.625	.944
Asymp. Sig. (2-tailed)		.830	.335

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Berdasarkan uji tes normality kolmogorof-Smirnov di atas diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,830 dan nilai signifikansi posttest 0,335 maka diperoleh nilai signifikansi >0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data variable dalam penelitian terdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Pengambilan Keputusan uji t menurut (Nurhaswinda, 2025) yaitu:

Ho: Tidak adanya pengaruh kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

Ha: Ada pengaruh kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test							
		Paired Differences		T	Df	Sig. (2-tailed)	
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
8.75000	6.79706	1.69926	5.12810	12.37190	5.149	15	.000
Posttest – Pretest							

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa t hitung =5.149 dan taraf signifikasinya 0,00. Kriteria penguji dengan tingkat signifikasi (alpha) =0,05 ditentukan sebagai berikut: 1)

jika nilai signifikan $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima; 2) jika nilai signifikan $> \alpha$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung 5.149 lebih besar tabel 2.145 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan pergelangan kaki berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X DKV dalam permainan sepak bola.

Pembahasan

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengendalikan bola menggunakan kaki, kecuali untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh, baik kaki maupun tangan. Sepak bola adalah olahraga yang cukup kompleks karena untuk melakukan eksekusi yang tepat dari setiap gerakan memerlukan koordinasi antar anggota tubuh. Dalam permainan sepak bola, keterampilan menggiring (dribbling) adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting. Dalam permainan ini, pemain harus terus berlari sambil mengendalikan bola dengan tujuan untuk memasukkannya ke dalam gawang. Keterampilan menggiring bola sangat bergantung pada koordinasi, terutama koordinasi kaki. Tanpa koordinasi yang baik, pemain akan mengalami kesulitan dalam mengarahkan posisi bola saat menggiring (dribbling) (Mudzakir & Kharisma, 2019). Lebih lanjut, dalam permainan sepak bola, khususnya keterampilan menggiring (dribbling), salah satu faktor yang berperan penting adalah kelentukan. Syafruddin dalam (Pabella, 2023) menyatakan bahwa kelentukan adalah salah satu aspek penting yang termasuk dalam komponen kondisi fisik, yaitu keterampilan gerak. Oleh karena itu, fungsi kelentukan adalah untuk mencegah terjadinya cedera, serta meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi gerak. Dengan demikian, kelentukan (kelentukan pergelangan kaki) menjadi salah satu unsur penting dalam menghindari risiko cedera. Selain itu, kelentukan pergelangan kaki juga dapat membantu seorang pemain untuk meningkatkan kekuatannya saat menggiring bola. Demikian pula, kelentukan memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat dan mampu mengkoordinasikan geraknya saat menggiring bola.

Pada titik ini, untuk seorang pemain dapat menggiring bola dengan baik, diperlukan latihan yang terstruktur. Salah satu latihan yang dapat diterapkan adalah latihan kelentukan pergelangan kaki. Secara prinsip, latihan dipahami sebagai usaha untuk meningkatkan kemampuan dalam suatu aktivitas olahraga. Soeharto dalam (Pabella, 2023) mendefinisikan latihan sebagai "proses perbaikan atau penyempurnaan kualitas kinerja atlet secara maksimum melalui tekanan fisik dan mental yang dilakukan secara teratur, terarah, bertahap, bertingkat, dan berulang-ulang dalam waktu". Sementara itu, menurut Hamidsyah Noer dalam (Pabella, 2023), latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang. Dalam latihan tersebut, beban latihan diberikan mulai dari yang sederhana dan meningkat secara bertahap, sehingga kualitas latihan terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dengan demikian, jika latihan dapat dijalankan secara sistematis dan dengan beban yang meningkat, maka kemampuan seorang pemain akan meningkat. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, khususnya dalam penerapan latihan kelentukan pergelangan kaki yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa putra SMK Hendricus Leven.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, dapat diketahui bahwa t hitung 5.149 lebih besar dari tabel 2.145 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan pergelangan kaki berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola siswa putra kelas X Desain Komunikasi Visual (DKV) SMK

Hendricus Leven. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa pengaruh kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan suatu keharusan agar bola yang dimainkan dalam tim dapat digiring dengan baik dan untuk membangun serangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kesimpulan utama dalam penelitian ini adalah ada pengaruh signifikan dari latihan kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola putra kelas X Desain Komunikasi Visual SMK Hendricus Leven. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung 5.149 lebih besar t tabel 2.145 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

1. Bagi siswa

Siswa perlu dibina untuk melakukan pembelajaran kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola agar bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran kelentukan pergelangan kaki, keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat berguna bagi kehidupannya di kelak nanti.

2. Bagi Sekolah

Dalam rangka meningkatkan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola diharapkan dukungan dari pihak sekolah berupa sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, maka pihak sekolah diharapkan berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan sebaik mungkin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Para peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengembangkan penelitian terkait dan dapat memperluas cakupan masalah dari peneliti tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hendra Agus Setiono, & Musyawari Waluyo. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mudzakir, & Kharisma. (2019). *Keterampilan Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Pabella. (2023). *Pelatihan Kelentukan dan Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Sepak Bola*. Bandung: Media Pendidikan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.