

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

Dani Slamet Pratama^{a,1,*}, Osa Maliki^{b,2}, Adi Setiawan^{b,3}

^a Universitas PGRI Semarang, AjL Gajah Raya No 30, Kota Semarang 50166, Indonesia

¹ danislametpratama@upgris.ac.id, osamaliki@upgris.ac.id, adisetiawan999124@gmail.com

* Dani Slamet Pratama

ARTICLE INFO

Article history

Received 04-01-2024

Revised 22-01-2024

Accepted 30-01-2024

Keywords

*Flexibilit
shooting
soccer school*

Kata kunci

kelentukan
menembak
sekolah sepak bola

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.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Pada cabang sepakbola terdapat beragam teknik yang perlu dimiliki oleh pesepakbola, diantaranya teknik menggiring, mengontrol, 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.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Dalam dunia sepak bola, para atlet harus memiliki kualitas yang sangat baik karena dinamika olahraga ini menuntutnya. Seorang pemain sepak bola harus memiliki penguasaan keterampilan dasar

seperti menggiring bola, memberikan umpan, mengontrol bola, menyundul, dan melakukan tendangan ke arah gawang. Untuk meraih prestasi tertinggi, manajemen latihan yang disiplin, sistematis, dan berkelanjutan diperlukan, dengan fokus pada pembinaan kondisi fisik karena hal ini sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi (Jihad et al., 2021). Kekuatan otot tidaklah menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi, melainkan kelenturan menjadi faktor yang cukup dominan. Kelenturan kaki juga memainkan peran penting dalam teknik *shooting*, karena kelenturan kaki saat melakukan *shooting* dapat mempengaruhi arah dan target bola menuju gawang. Sedangkan (Rahmanta, 2021) Sepak bola merupakan jenis olahraga yang sangat terkenal di seluruh dunia. Baik pria maupun wanita banyak yang memiliki pengetahuan mengenai olahraga ini. Sepak bola sering menjadi sorotan media ketika terjadi peristiwa menarik, melebihi perhatian dibandingkan dengan olahraga lainnya. Di Indonesia, terdapat banyak klub sepak bola profesional yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional. Selain itu, klub-klub sepak bola amatir juga dapat ditemui di berbagai kota di Indonesia, termasuk di desa-desa terpencil, yang sering mengikuti berbagai kompetisi dan turnamen.

Sejalan dengan yang disampaikan (Aris Munandar, Nuzuli, 2016) Bermain sepak bola merupakan aktivitas yang menuntut pemain untuk memiliki keterampilan tinggi agar dapat menjadi pemain sepak bola yang handal. Oleh karena itu, setiap pemain perlu belajar dan menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Hal serupa juga disampaikan oleh (Nugroho et al., 2019) Sepak bola merupakan olahraga dengan potensi kontak fisik yang tinggi, yang dapat menyebabkan terjadinya cedera baik selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan kondisi fisik yang optimal untuk berpartisipasi dalam olahraga ini.

Sejalan dengan (Fesa Kurniwan Wicaksono, 2020) menyampaikan aspek pengembangan berikutnya berkaitan dengan sarana dan prasarana. Sepak bola telah menjadi salah satu olahraga yang sangat terkenal di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sepak bola, sebagai kegiatan jasmani, adalah salah satu jenis olahraga yang populer dan mengalami perkembangan pesat di Indonesia. Banyak orang yang berpartisipasi dalam olahraga sepak bola dengan berbagai tujuan, termasuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan, hingga mencapai prestasi dalam bidang olahraga (P. F. Yulianto, 2016). Sarana dan prasarana olahraga merujuk pada benda-benda, baik yang dapat bergerak maupun tidak, yang diperlukan sebagai pendukung pelaksanaan kegiatan olahraga, baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu fokus utama pemerintah daerah seringkali adalah pengelolaan sarana dan prasarana yang digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga. Keberadaan sarana dan prasarana yang memadai di daerah dapat memberikan bantuan yang signifikan bagi masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat di masa depan (Aji, 2015).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepak bola adalah jenis olahraga tim yang dimainkan secara beregu. Oleh karena itu, sebuah tim sepak bola yang berkualitas dan tangguh adalah tim yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu menjalankan permainan secara solid dan kooperatif, menunjukkan kerja tim yang baik

(Husnah, 2019) Kelentukan merujuk pada fleksibilitas atau kemampuan sendi untuk melakukan gerakan ke berbagai arah dengan amplitudo gerakan yang dapat besar maupun kecil. Fungsi sendi-sendi yang dapat digerakkan ini memungkinkan individu untuk melakukan gerakan dengan kelenturan, sekaligus memudahkan dalam pelaksanaan akselerasi gerakan. Kemampuan ini memiliki signifikansi penting pada individu karena berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam berbagai aktivitas fisik, membantu mengurangi risiko cedera pada berbagai bagian otot dan sendi, serta berkontribusi pada pembentukan postur tubuh yang ideal. Sedangkan (Dahrial, 2021) kelentukan dapat dijelaskan sebagai wilayah atau bagian pada sendi yang memfasilitasi pergerakan tubuh. Kemampuan kelentukan merupakan salah satu aspek yang mencerminkan tingkat kebugaran tubuh, diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan tanpa menimbulkan ketegangan dan risiko cedera otot. Rentang maksimal dari suatu sendi atau serangkaian sendi yang dapat meregang mencerminkan definisi dari kelentukan.

Menurut (Putra, 2020) Kelentukan memegang peran signifikan dalam mendukung kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola. Individu dengan tingkat kelentukan yang baik dari segi kebugaran fisik akan memiliki rentang gerak sendi yang luas dan elastisitas otot yang lebih baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi dan turut menentukan sejauh mana seseorang memiliki kemampuan menendang bola yang baik dalam konteks permainan sepak bola. Hal lain disampaikan oleh (Kasmir, 2018) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan latihan-latihan dengan rentang gerakan yang besar atau luas. Dengan kata lain, kelentukan mencerminkan kemampuan persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke segala arah secara optimal. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan gerakan dengan rentang pergerakan se-optimal mungkin pada persendian (E. Yulianto, 2016).

(Muhammad, 2018) Menganggap kelentukan sebagai kondisi di mana individu dapat menyesuaikan tubuhnya dengan rentang pergerakan yang luas pada bagian persendian. Oleh karena itu, inti dari kelentukan adalah batasan rentang gerak pada area sendi tertentu. Konsep ini mempengaruhi setiap kegiatan olahraga, yang memerlukan tingkat kelentukan yang bervariasi. Kelentukan diartikan sebagai kemampuan persendian untuk bergerak secara optimal sesuai dengan kapasitasnya. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan pada persendian ke segala arah sesuai dengan keinginan.

(Suharti, 2016) Berbagai jenis kelentukan meliputi: 1) Kelentukan umum, yaitu kondisi dimana sendi tubuh mampu bergerak secara maksimal ke berbagai arah, diperlukan untuk berbagai aktivitas olahraga, 2) Kelentukan khusus, adalah keterampilan yang diperlukan dalam suatu aktivitas olahraga tertentu, seperti pergelangan tangan pada olahraga yang lebih menitik beratkan pada penggunaan tangan, 3) Kelentukan aktif, merujuk pada kelentukan yang muncul secara alami dari individu sendiri, contohnya dalam kalistenik atau gerakan pergelangan saat pemanasan, 4) Kelentukan pasif, merujuk

pada kelentukan yang diperoleh melalui bantuan orang lain, seperti pada senam atau peregangan yang dilakukan oleh orang lain, 5) Kelentukan dinamis, adalah kelentukan yang berkembang seiring gerakan berulang pada sendi, 6) Kelentukan statis, merupakan tingkat kelentukan yang dapat muncul atau tidak muncul selama durasi dan repetisi tertentu.

Shooting merupakan unsur penting dalam permainan sepak bola, dimana kemenangan seringkali ditentukan oleh jumlah gol yang berasal dari tembakan ke gawang. Definisi *shooting* menurut (Pratama, 2016) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan ke gawang dalam berbagai bentuknya. Oleh karena itu, beharga pentingnya teknik dasar *shooting* dalam sepakbola yang dapat memberikan prestasi baik secara individu maupun tim. (Nurfalah et al., 2016) menggambarkan *shooting* sebagai gerakan membidik bola ke arah gawang lawan. menambahkan bahwa teknik dasar ini merupakan bagian dari keterampilan pemain sepak bola dalam melemparkan bola ke gawang lawan. Pada keseluruhan, topik yang akan dibahas mencakup *Shooting* dalam sepakbola, dengan fokus pada akurasi *shooting*, yakni kemampuan individu untuk mengarahkan tendangan bola sesuai dengan tujuan yang diinginkan dengan tepat dan presisi.

(Ded Putra, 2018) Teknik dasar bermain sepak bola, yang dikenal sebagai *shooting*, melibatkan usaha untuk memindahkan bola dari satu lokasi ke lokasi lain menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut FIFA, sebagaimana dikutip oleh (Persiwu & Jatiyoso, 2019), "*Shooting* adalah tindakan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan." Hal ini menegaskan pentingnya kemampuan *shooting* bagi pemain, karena *shooting* merupakan puncak dari serangan dan inti dari permainan sepak bola. Untuk dapat melakukan *shooting* dengan efektif, banyak faktor yang mempengaruhi, termasuk kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan cara bola berinteraksi dengan kaki. menambahkan pada dasarnya seorang atlet sepak bola diharuskan memiliki kemampuan untuk melemparkan 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 dilemparkan ke gawang, utamanya dari *shooting* pemain. Tendangan yang baik adalah tendangan yang memiliki akurasi ketepatan yang tinggi (Abdur Rachim, 2022).

METODE

Bentuk pada riset ini mengambil jenis korelasi deskripsi. Menurut (Prof. Dr. Sugiyono, 2013) riset korelasional 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. (Sansuk et al., 2017) 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.

(Asnaldi, 2020) 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 selunjuran tanpa mengenakan sepatu, dengan telapak kaki menempel dan sejajar pada sisi box dengan kondisi lutut lurus 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

Sumber : (Majid, Pragita Ayu Arian, 2021)

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	Cukup	127,5 - 127	127,5 – 171
4	Kurang	84,5 - 127	81,5 – 127
5	Kurang Sekali	<84	<81

Sumber : (Sudibjo et al., 2021)

Pengukuran akurasi *shooting* sepak bola 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	Point yang di Peroleh
1	Baik Sekali	41 -50
2	Baik	31 - 40
3	Cukup	21 - 30
4	Kurang	11 - 20
5	Kurang Sekali	1 - 10

Sumber: (Afrizal. S, 2018)

(Usmadi, 2020) menyampaikan bahwa analisis data berfokus untuk melakukan penyederhanaan pada data yang sudah dikumpulkan, disajikan dalam wujud yang teratur, selanjutnya melakukan olaha 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 (keterampilan *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 pemahamn yang lebih jelas diukur pula didalamnya korelasi produk momen untuk mengetahui keerat korelasi. Adapun jawaban dari hipotesis yang diajukan dijawab dengan uji regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan 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

No	Kategori	Frekuensi Sit and Reach	Frekuensi Back and Leg
1	Baik Sekali	10	0
2	Baik	1	0
3	Cukup	3	0
4	Kurang	5	0
5	Kurang Sekali	1	20

Sumber. Data Penelitian. 2023

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*

No	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	41 - 50	1
2	Baik	31 - 40	8
3	Cukup	21 - 30	11
4	Kurang	11 - 20	0
5	Kurang Sekali	1 - 10	0

Sumber. Data Penelitian. 2023

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	Kategori
Uji Normalitas	0,200

Uji Linieritas	0,139
----------------	-------

Sumber. Data Penelitian. 2023

Berdasarkan 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 sepak bola, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Hasil pengujian tersebut dapat disimak pada tabel di bawah:

Tabel 6. Hasil Pengujian Korelasi *Product Moment*

Data Korelasi	Pearson Correlation	Sig.
Kelentukan dan Akurasi <i>Shooting</i>	0,535	0,015

Sumber. Data Penelitian. 2023

Berdasarkan pengumpulan 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 sepak bola.

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 7. Hasil Pengujian Regresi

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

Sumber. Data Penelitian. 2023

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. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taheri Akhbar, 2017) menyampaikan bahwa melihat bagaimana kelentukan pinggang berpengaruh terhadap akurasi *shooting*, terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis kerja yang menyatakan adanya pengaruh kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting* telah diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 32,8% terhadap akurasi *shooting*. Hal ini dapat memberikan gambaran bagi penelitian seterusnya agar dalam melakukan dan meneliti pada bidang serupa dapat memperhatikan terkait dalam sampel yang akan digunakan sebaiknya

dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik dan akurat.

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*.

KESIMPULAN

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

- Abdur Rachim, A. W. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Menendang Bola Ke Gawang (Finishing) Sebagai Faktor Penentu Kemenangan Club Black Steel Vs Skn Kebumen Fc Pada Liga Futsal Profesional Tahun 2020 Abdur Rachim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 159–168.
- Afrizal. S. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 6–14. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/15>
- Aji, T. (2015). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Aris Munandar, Nuzuli, M. N. (2016). Evaluasi Komponen Fisik Dominan Pada Klub Sepakbola Sso Real Madrid Foundation Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2, 136–147.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Dahrial, D. (2021). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tanagan Terhadap Pukulan Forehand Tennis Meja. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 8, 218–240.
- Ded Putra, M. R. (2018). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. 749–761.
- Fesa Kurniwan Wicaksono, M. S. (2020). *Indonesian Journal for Pengaruh Variasi Shooting dan*

- Ketepatan Menendang Bola Terhadap Kemampuan. 1*, 180–187.
- Husnah, R. (2019). *Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan Kesamping (T)Npada Atlet Pencaksilat Kota Palopo.*
- Jihad, M., Annas, M., & Artikel, I. (2021). *Indonesian Journal for. 2*, 46–53.
- Kasmir. (2018). *Hubungan Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMK Negeri 3 Makassar*”.
- Majid, Pragita Ayu Arian, T. J. (2021). Profil kondisi fisik atlet futsal puslatkab sidoarjo tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga, 5*(7), 11–16.
- Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik Junalia Muhammad. *Journal Power Of Sport, 1*(2), 1–7.
- Nugroho, B. S., Laksmi, R., Jurusan, A., Keshatan, P., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sepakbola, P., Utama, T., Utama, P. S. T., Utama, P. S. T., Utama, P. S. T., Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2019). Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera ankle dan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 23–38.*
- Nurfalah, R. T., Imanudin, I., Indonesia, U. P., Setiabudhi, J., & Bandung, N. (2016). *Pengaruh Imajery Training Terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola Di. 01*(01), 40–44.
- Persiwu, T. I. M., & Jatiyoso, F. C. (2019). Pendahuluan Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang tidak asing lagi di telinga kita . Semua orang suka dengan sepakbola , mulai dari anak-anak , remaja hingga orang dewasa . Sepakbola juga merupakan permainan beregu , masing-masing regu terdiri. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 7.*
- Pratama, B. A. (2016). Meningkatkan Ketrampilan Shootingsepakbola Dengan Permainan Modifikasi. *Jurnal Sportif, 2*(1), 48–58.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In *Alfabeta, CV* (Issue April).
- Putra, I. W. (2020). *Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa.*
- Rahmanta, P. A. (2021). *Indonesian Journal for. 2*(1), 250–257.
- Sansuk, C., Phetrong, S., & Paoprasert, P. (2017). A model of madrasa ibtidaiya quality evaluation. *Polymer International, 66*(6), 787–794.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan, 9*(2), 159–167. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007>
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak : Kelentukan (Flexybility). *Jurnal Pendidikan OLahraga Dan Kesehatan, 3*(September), 3–6.
- Taheri Akhbar, O. M. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan*

Rokania, II(1), 66–78.

Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan, 7(1), 50–62.* <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

Yulianto, E. (2016). *Pengaruh kecepatan dan kekuatan otot kaki terhadap prestasi menggiring bola ditinjau dari kelentukan tubuh pada siswa putra sdn . Mlandangan 2 tesis.* 1–10.

Yulianto, P. F. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, 16(1), 14–29.*