

**THE EFFECT OF SPIDERMAN CRAWL TRAINING THROUGH
LEG MUSCLE FLEXIBILITY FOR FOOTBALL PLAYERS OF
EXTRACURRICULER STUDENTS AT SMPN 1 CERENTI IN
KUANTAN SINGINGI**

Julius Menrofa¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd.³

Email : rofagfc@yahoo.com. Nitawijayanti28@yahoo.com. Slamet.kepelatihan@yahoo.com
No. HP. 085374416242

**THE SPORT TEACHERS' TRAINING
TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION FACULTY
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based the observation, the student used to get low score for the flexibility of leg muscle in playing football. It was shown when they did dribbling or the other techniques. The aim of the research was to know the effect of spiderman crawl to the leg muscle flexibility in playing football for the extracurriculer students of SMP 1 Cerenti in Kuantan Singingi. The population was the extracurriculer students of SMP 1 Cerenti in Kuantan Singingi 2013 / 2014 which was 24 students. Based on the population, the collecting data was total sampling which the researcher took whole population as the samples. The instrument of the research was front splits test. The data were analysed by using T-test. According to T-test, r_{count} 3.236 and t_{table} 1.714 so Ha was refused in alpha level (α) 0.05. It was concluded that there was the effect of spiderman crawl training through the leg muscle flexibily in playing football for the extracurriculer students of SMPN 1 Cirenci Kuansing

Keywords : Spiderman crawl training, the leg muscle flexibility.

**PENGARUH LATIHAN SPIDERMAN CRAWL TERHADAP
KELENTURAN OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAKBOLA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMPNEGERI 1 CERENTI
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Julius Menrofa¹,Drs.Slamet,M.Kes.AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti,S.Pd,M.Pd
rofagfc@yahoo.co.id,Slamet.kepelatihan@yahoo.com, Nitawijayanti87@yahoo.com

**PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak: Berdasarkan observasi peneliti di lapangan bahwa masih rendahnya kelenturan otot tungkai siswa pada permainan sepakbola. Hal ini terlihat pada saat melakukan drbbling maupun teknik lainnya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan spiderman crawl terhadap kelenturan otot tungkai pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singigi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singigitahun pelajaran 2013/2014 yaitu sebanyak 24 siswa.Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 24orang siswa.Instrument penelitian ini dilakukan dengan kelentukan *front splits test*. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,236 dengan t_{tabel} 1,714 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing.

Kata Kunci: Latihan Spiderman crawl, Kelenturan Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Undang -Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menetapkan: “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan peraturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, dan dana pengawasan. Sistem olahraga nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang berkaitan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, pengelolaan, dan pembinaan serta pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional” (Diknas, 2005).

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang diterapkan dalam permainan sebagaimana dijelaskan oleh Kosasih (1993:3), olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalamnya permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang insentif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi optimal. Terciptanya masyarakat yang sehat, merupakan salah satu program pemerintah untuk melahirkan anak-anak bangsa dengan sumber daya manusia yang berkualitas dan selayaknya kita mendukung program pemerintah untuk memberdayakan olahraga.

Dewasa ini perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa. Oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, semua ini bertujuan untuk menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang kuat, sehat jasmani, dan rohani.

Peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan membutuhkan waktu yang cukup lama. Latihan dimulai dari dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuni, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya atlet mampu mencapai kesuksesan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan kearah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya (Harsono, 1985).

Dari keempat aspek di atas, yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani, kondisi fisik adalah salah satu yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno (1985 : 7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor *endogen* artinya dari dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta motivasi dan faktor *exogen*

yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana dan prasarana untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Lebih lanjut Suharno (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Pada umumnya manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga dicapai terutama oleh mereka yang muda usianya.

Selanjutnya Engkos Kosasih (1993:55) menyatakan, a) latihan fisik atau *physical training* adalah penekanan pada latihan-latihan untuk mengembangkan taraf kondisi fisik pemain, b) *technical training* adalah penekanan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan, disamping itu bertujuan mengembangkan kebiasaan motorik dan *neuromuscular development*, c) *tactical training* bertujuan untuk memupuk perkembangan daya interpretative pemain. Teknik dan dasar-dasar gerakan yang telah dikuasai harus mampu menghasilkan pola-pola permainan, strategi pertahanan, penyerangan menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna, d) *psylogical training* berfungsi untuk meningkatkan efisiensi mental pemain serta kemampuan menghadapi frustasi

Permainan sepakbolamerupakan cabang olah raga permainan beregu (kesebelasan), sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olahraga prestasi. Oleh karena itu dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan teknik, kesegaran jasmani dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan anak didik menjadi pemain sepakbola yang berprestasi haruslah dimulai sedini mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap.

Pada permainan sepakbola ada berbagai macam teknik, menurut Engkos Kosasih (1985:232) menyatakan, teknik bermain sepakbola terdiri dari: (1) teknik menendang bola, (2) menghentikan (*stoping*) dan mengontrol bola, (3) membawa atau menggiring bola (*dribbling*), (4) gerak tipu, (5) menyundul bola, (6) melempar bola ke dalam (*throw in*).

Semua teknik dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kelenturan otot tubuh. Berdasarkan hasil observasi awal, pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singgingi, masih kurangnya kelenturan yang dapat terlihat saat siswa bermain sepakbola seperti: menggiring bola, menendang bola, gerak tipu yang sempurna, diperlukan gerakan bagian tungkai seluas mungkin agar gerakan tersebut dapat dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan, karena kelenturan atau *fleksiblity* adalah ketepatan seseorang untuk menggerakkan tubuh dalam suatu ruang gerak seluas mungkin juga gerakan menggiring bola, menendang bola, gerak tipu sangat membutuhkan gerakan yang fleksibel.

Spiderman Crawl adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan seseorang (Greg Gatz, 2009:33).*Spiderman Crawl* adalah salah satu bentuk latihan peregangan untuk otot tungkai yang dimulai dengan posisi *push-up*. Bawa salah satu kakihingga bagian luar tanganyang sesuai ketika mencoba untuk menempatkan kusedekat mungkin ke tanah, menjegalutut kembali dari tanah (posisi tubuh seperti spiderman). Ulangi padakaki yang lain dengan merangkak ke depan di tangan dan kaki. Lakukan dan tahan selama 6detik.

Dalam permainan sepakbolanya terutama mencakup pada kelenturan, kekuatan, permainan yang sebenarnya. Latihan ini mencakup pada kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan yang dalam permainan sepakbolasangat dominan. Kelenturan atau

flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Kebutuhan akan taraf kelenturan ini akan berbeda-beda pada tiap cabang olahraga.

Kondisi fisik yang mempengaruhi dalam permainan sepakboladapat melalui latihan: (a) kelenturan, (b) kecepatan, (c) kelincahan, (d) koordinasi gerakan. Untuk membuktikan dari bentuk-bentuk latihan di atas, dapat meningkatkan kemampuan, maka perlu diadakan penelitian untuk melihat pengaruh latihan *Spiderman Crawl*terhadap kelenturan otot tungkai siswa. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kelenturan otot tungkai siswa.Pengaruh latihan kelincahan terhadap kelenturan otot tungkai siswa. Pengaruh latihan *crawling patterns* terhadap kelenturan otot tungkai siswa. Pengaruh latihan *overhead squat* terhadap kelenturan otot tungkai siswa.Pengaruh latihan koordinasi gerakan terhadap kelenturan otot tungkai pada permainan sepakbolasiswa.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian di Lapangan SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singgingi, sedangkan waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April –Mei 2016. Rancangan atau desain penelitian ini adalah bersifat kuantitatif yang bertujuan untuk meneliti seberapa jauh pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu *spiderman crawl*sebagai variabel bebas, sedangkan kelenturan otot tungkai sebagai variabel terikat. Dengan kata lain tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan *spiderman crawl*terhadap kelenturan otot tungkai pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singgingi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Cerenti Kabupaten Kuantan Singgingitahun pelajaran 2013/2014 yaitu sebanyak 24 siswa.Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 24orang siswa yang mengikuti ekstrakurikulersepakbola(Suharsimi Arikunto, 2006:131). Intrument penelitian ini dilakukan dengan kelentukan *front splits test*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *spiderman crawl* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kelenturan otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel akan diuraikan lagi di bawah ini:

1. Hasil *Pree-test*Kelenturan otot tungkai

Setelah dilakukan test kelenturan otot tungkai sebelum dilaksanakan metode latihan *spiderman crawl*maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kelenturan otot tungkai pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test*kelenturan otot tungkai

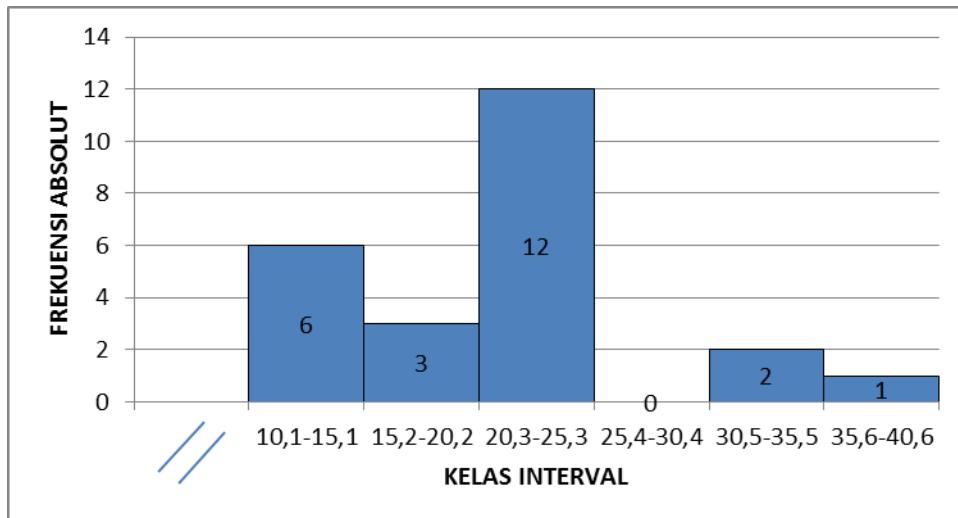
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	24
2	<i>Mean</i>	19,70
3	<i>Std. Deviation</i>	7,15
4	<i>Variance</i>	51,16
5	<i>Minimum</i>	10,1
6	<i>Maximum</i>	40
7	<i>Sum</i>	472,8

Dari table Analisis *Pree-test* kelenturan otot tungkai di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil kelenturan otot tungkai sebagai berikut : skor tertinggi 40, dan skor terendah 10,1, dengan *mean* 19,70, standar deviasi 7,15 dan varian 51,16. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Kelenturan otot tungkai

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
10,1-15,1	6	25
15,2-20,2	3	12,5
20,3-25,3	12	50
25,4-30,4	0	0
30,5-35,5	2	8,33
35,6-40,6	1	4,17
Jumlah	24	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 24 orang sampel ternyata sebanyak 6 orang sampel (25%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 10,1-15,1, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (12,5%) memiliki kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 15,2-20,2, kemudian sebanyak 12 orang sampel (50%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 20,3-25,3, dan 2 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 30,5-35,5, dan 1 orang sampel (4,17%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 35,6-40,6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Kelenturan otot tungkai*

2. Hasil *Post-test* Kelenturan Otot Tungkai

Setelah dilakukan test kelenturan otot tungkai dan diterapkan perlakuan latihan *spidermancrawl* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kelenturan otot tungkai pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Kelenturan otot tungkai

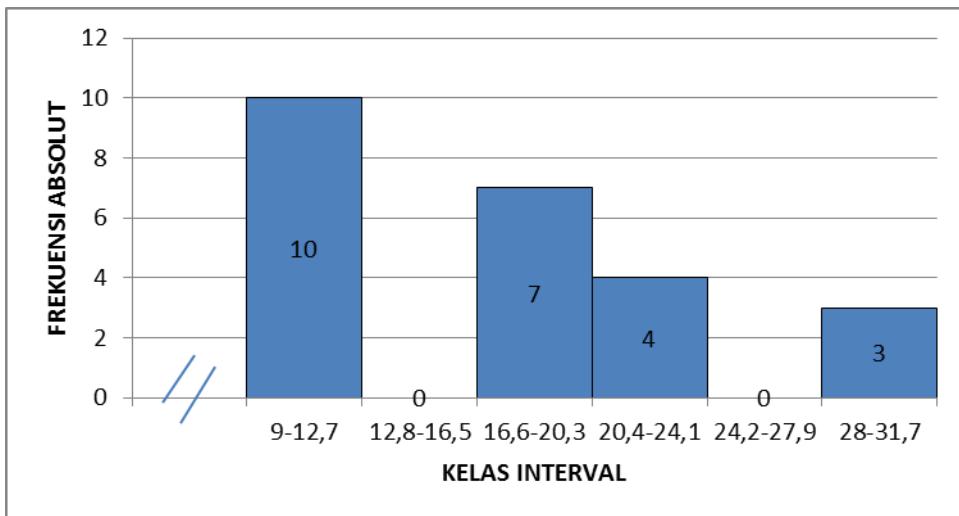
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	24
2	<i>Mean</i>	17,22
3	<i>Std. Deviation</i>	6,94
4	<i>Variance</i>	48,20
5	<i>Minimum</i>	9
6	<i>Maximum</i>	30,9
7	<i>Sum</i>	413,2

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kelenturan otot tungkai sebagai berikut :skor tertinggi 30,9 dan skor terendah 9, dengan mean 17,22, standar deviasi 6,94 dan varians 48,20. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-test* Kelenturan otot tungkai

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9-12,7	10	41,67
12,8-16,5	0	0
16,6-20,3	7	29,17
20,4-24,1	4	16,67
24,2-27,9	0	0
28-31,7	3	12,5
Jumlah	24	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 24 orang sampel ternyata sebanyak 10 orang sampel (41,67%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 9-12,7, selanjutnya ada sebanyak 7 orang sampel (29,17%) memiliki kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 16,6-20,3, kemudian sebanyak 4 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 20,4-24,1, dan 3 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kelenturan otot tungkai dengan kelas interval 28-31,7. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. *Histogram Data Post-test Kelenturan otot tungkai*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *spiderman crawl* (X) kelenturan otot tungkai (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kelenturan otot tungkai

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Kelenturan otot tungkai	0,149	0,173
Hasil <i>Post-test</i> Kelenturan otot tungkai	0,166	0,173

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kelenturan otot tungkai setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,149 dan L_{tabel} sebesar 0,173. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kelenturan otot tungkai adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kelenturan otot tungkai *post-test* menghasilkan $L_{hitung} 0,166 < L_{tabel} 0,173$. Maka dapat diambil kesimpulan

bahwa penyebaran data hasil kelenturan otot tungkai *post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :Terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,236 dan t_{tabel} sebesar 1,714.Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. Pembahasan

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam setiap peningkatan prestasi selain dari teknik, taktik dan mental.Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola adlah kelenturan.Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kelenturan otot tungkai dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan pemain mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang sangat dominan oleh seorang atlet adalah kelenturan.Kelenturan yang di maksud adalah kelenturan otot tungkai yang dapat diartikan sebagai ketepatan seseorang untuk menggerakkan tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa menalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya.Latihan kelenturan otot tungkai sangat baik untuk memperbaiki dan berpengaruh pada persendian. Latihan akan bermanfaat apabila dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga ada pengaruhnya terhadap perkembangan kesegaran jasmani. Adapun bentuk latihan diantaranya *spiderman crawl*.

Berdasarkan teori di atas, maka untuk mendapatkan hasil kelenturan otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Berikut ini ialah sebuah contoh apa yang dapat dilakukan bila ternyata seorang pemain tertentu memerlukan latihan khusus. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *spiderman crawl*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,236 dengan t_{tabel} 1,714 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai PadaPada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut :terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing, ini menggambarkan bahwa Kelenturan otot tungkai berpengaruh dengan latihan *spiderman crawl*.

Jadi dengan adanya pola latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai Pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing, maka ada peningkatan terhadap Kelenturan otot tungkai.hal ini berarti latihan *spiderman crawl* bisa di pakai untuk peningkatan kelenturan otot tungkai.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,236 dengan t_{tabel} 1,714 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *spiderman crawl* terhadap kelenturan otot tungkai pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing, artinya latihan *spiderman crawl* dapat digunakan untuk peningkatan kelenturan otot tungkai pada Pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cirenti Kuansing.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelenturan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan *spiderman crawl* agar lebih efektif dalam meningkatkan kelenturan otot tungkai.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kependidikan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Produser Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Bambang Marhijanto, 1990. *Kamus Bahasa Populer*. Jakarta : Diknas

Batty, Eric, 2005. *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Jakarta : Akademika Pressindo

Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNI Press

James, 1986. *Kekuatan dan Kelenturan*. Bandung : Pionir Press

Luxbacher, Josep. A, 1998. *Sepakbola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Nossek, Josef, 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press, Ltd

Sajoto, 1988, *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Suharno.HP, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta : Tiga Serangkai