

Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap *Cut Back* Selancar Klub Canggus *Surf Community* 2021

I Made Aprika Putra ^{1)*}, Anak Agung Ngurah Putra Laksana ²⁾, I Putu Merta Yasa ³⁾,
Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi ⁴⁾, I Putu Eri Kresnayadi ⁵⁾,
I Gst Ngr Agung Cahya Prananta ⁶⁾

^{1), 2), 3), 4), 5), dan 6)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : ¹⁾ madeaprikaputra@gmail.com, ²⁾ agungputralaksana@gmail.com,
³⁾ iputumertayasaikip@gmail.com, ⁴⁾ arisanthid575@gmail.com,
⁵⁾ putuerikresnayadi@gmail.com, ⁶⁾ nantakapal@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) hubungan antara kemampuan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan *cut back* selancar, (2) hubungan antara kemampuan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar, dan (3) hubungan secara bersama-sama kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar. Penelitian ini merupakan penelitian hubungan berganda dengan metode tes dan pengukuran. Populasi diambil dari klub canggus *surf community* yang berjumlah 20 orang. Data berupa hasil kelentukan otot pinggang, kekuatan otot tungkai dan kemampuan *cut back*. Data yang diperoleh diuji menggunakan program computer SPSS 16. Sampel yang digunakan adalah teknik "population study" yaitu menggunakan seluruh populasi langsung dijadikan sampel. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran kelentukan otot pinggang, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan *cut back* selancar. Data hasil penelitian menggunakan hubungan product moment dan hubungan berganda. Hasil analisis data diperoleh (1) besarnya hubungan antara korelasi kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan *cut back* selancar r hitung sebesar $0,604 > r$ tabel $0,444$, (2) besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar r hitung sebesar $0,614 >$ nilai r tabel $0,444$, dan (3) besarnya hubungan secara bersama-sama kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar sebesar $0,620$ dan nilai f change sebesar $0,016 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa: 1). Ada hubungan secara signifikan antara kelentukan otot pinggang dengan kemampuan *cut back* selancar, 2). Ada hubungan secara signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *cut back* selancar, 3). Ada hubungan antara kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar.

Kata kunci : *kelentukan otot pinggang; kekuatan otot tungkai*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine (1) the relationship between the flexibility of the waist muscles to the ability to cut back surfing, (2) the relationship between the ability of leg muscle strength to the ability to cut back surfing, and (3) the joint relationship between the flexibility of the waist muscles and leg muscle strength on the ability to cut back surfing. This research is a multiple relationship research with test and measurement methods. The population was taken from the canggus surf community club, which amounted to 20 people. The data are the results of waist muscle flexibility, leg muscle strength and the ability to cut back. The data obtained were tested using the SPSS 16 computer program. The sample used was the "population study" technique, which used the entire population to be directly sampled. The instrument in this study was to use tests and measurements of waist muscle flexibility, leg muscle strength, and the ability to cut back surfing. The research data uses the product moment relationship and multiple relationships. The results of data analysis obtained (1) the magnitude

of the relationship between the correlation of waist muscle flexibility to the ability to cut back surfing r count of $0.604 > r$ table 0.444 , (2) the magnitude of the relationship between leg muscle strength and surfing cut back ability r count of $0.614 >$ the value of r table 0.444 , and (3) The magnitude of the joint relationship between waist muscle flexibility and leg muscle strength on the ability to cut back surfing is 0.620 and the value of f change is $0.016 < 0.05$. So it can be concluded that: 1). There is a significant relationship between the flexibility of the waist muscles with the ability to cut back surfing, 2). There is a significant relationship between leg muscle strength and the ability to cut back surfing, 3). There is a relationship between the flexibility of the waist muscles and the strength of the leg muscles on the ability to cut back surfing.

Keywords : *flexibility of the waist muscles; leg muscle strength*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita agar tetap sehat, jasmani, dan rohani. Kebugaran fisik yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi olahraga. Hal ini dapat dibuktikan dengan seorang atlet yang memiliki kebugaran fisik yang baik berarti atlet tersebut memiliki komponen biomotorik dan kardio respirasi yang baik pula.

Selancar air adalah sebuah olahraga yang dilakukan di atas ombak dengan menggunakan sebilah papan untuk bermanuver di atas ombak. Olahraga selancar air yang dilakukan di pantai, yang berinteraksi langsung dengan kondisi alam yang indah dan kondisi lapangan yang berubah-ubah menjadikan para peselancar menjadi lebih tertantang, dianggap oleh para peselancar menjadi salah satu nilai lebih dari olahraga selancar tersebut.

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluwesan gerak. Menurut Irawadi (2014), kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk

melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas.

Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada bagian tungkai mulai dari pangkal paha ke bawah/keseluruhan kaki (Syarifuddin, 2006). Dalam olahraga kekuatan otot tungkai digunakan untuk melakukan gerakan seperti menolak, meloncat dan sebagainya. Dalam permainan selancar air seorang pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan keseimbangan yang tinggi, guna memudahkan untuk melakukan *cut back*. *Cut back* dalam olahraga selancar artinya gerakan memotong atau bisa disebut juga memecah ombak yang berada di belakang peselancar pada saat melakukan gerakan mengendarai ombak.

Penelitian ini membahas tentang hubungan kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap *cut back* selancar. Peneliti berharap ada pengaruh antara kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap *cut back* selancar klub canggu *surf community* 2021.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, jenis penelitian yang dipakai serta metode atau cara yang dianggap paling efektif akan menentukan suatu rancangan penelitian yang paling akhir serta menentukan kategori (golongan)

penelitian yang akan dilakukan. Berbagai macam golongan penelitian dapat diidentifikasi untuk menentukan jenis-jenisnya. Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian survei.

Dari populasi yang ada akan ditarik sampel. Teknik yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel adalah teknik populasi studi (*population study*) yaitu menggunakan seluruh populasi langsung dijadikan sebagai sampel.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan antara kemampuan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan *cut back* selancar, (2) hubungan antara kemampuan

kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar, dan (3) hubungan secara bersama-sama kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 hari di Pantai Batu Bolong Canggü. Hari pertama dilakukan pengukuran kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai, dan hari kedua dilakukan tes kemampuan *cut back* selancar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Hasil penelitian ini disajikan dalam pembahasan berikut.

Tabel 1
Deskripsi Hasil Data Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Cut Back Selancar Klub Canggü Surf Community 2021

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelentukan Otot Pinggang	20	29	41	34.35	3.360
Kekuatan Otot Tungkai	20	22	38	28.35	4.043
Kemampuan Cut Back Selancar	20	3	8	4.80	1.281
Valid N (listwise)	20				

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Cut Back Selancar Klub Canggü Surf Community 2021

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelentukan Otot Pinggang	.123	20	.200*	.962	20	.592
Kekuatan Otot Tungkai	.142	20	.200*	.939	20	.230
Kemampuan Cut Back Selancar	.238	20	.004	.905	20	.050

a. Lilliefors Significance Correction

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelentukan Otot Pinggang	.123	20	.200*	.962	20	.592
Kekuatan Otot Tungkai	.142	20	.200*	.939	20	.230
Kemampuan Cut Back Selancar	.238	20	.004	.905	20	.050

*. This is a lower bound of the true significance

Dari tabel uji normalitas yang disajikan di atas, diperoleh nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* yaitu pada variabel kelentukan otot pinggang sebesar 0,592. Variabel kekuatan otot tungkai sebesar 0,230. Dan variable kemampuan cut back selancar sebesar

0,050. Angka sig. *Shapiro-Wilk* tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf signifikansi 5% (0,05) atau sig. > 0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data dari variabel *independent* dan *dependent* tersebut diatas berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas Data Kelentukan Otot Pinggang dengan Kemampuan Cut Back Selancar Klub Canggus Surf Community 2021

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Cut Back Selancar *	Between Groups	(Combined)	23.283	11	2.117	2.139	.145
		Linearity	11.374	1	11.374	11.494	.009
Kelentukan Otot Pinggang	Within Groups	Deviation from Linearity	11.909	10	1.191	1.203	.404
			7.917	8	.990		
Total			31.200	19			

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) : dari output diatas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* Sig. adalah 0,404 > 0,05. Maka dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel Kelentukan Otot Pinggang (X₁) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y).

Tabel 4
Hasil Uji Linieritas Data Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Cut Back Selancar Klub Canggus Surf Community 2021

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Cut Back Selancar * Kekuatan Otot Tungkai	Between Groups	(Combined) Linearity	21.333	11	1.939	1.572	.266
		Deviation from Linearity	11.747	1	11.747	9.525	.015
			9.586	10	.959	.777	.652
	Within Groups		9.867	8	1.233		
Total			31.200	19			

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.): dari output di atas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity Sig.* adalah $0,652 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y).

Tabel 5
Output Uji Hubungan Product Moment

		Kelentukan Otot Pinggang	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan Cut Back Selancar
Kelentukan Otot Pinggang	<i>Pearson Correlation</i>	1	.932**	.604**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000	.005
	<i>N</i>	20	20	20
Kekuatan Otot Tungkai	<i>Pearson Correlation</i>	.932**	1	.614**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000		.004
	<i>N</i>	20	20	20
Kemampuan Cut Back Selancar	<i>Pearson Correlation</i>	.604**	.614**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.005	.004	
	<i>N</i>	20	20	20

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan tabel output di atas, dapat diinterpretasikan dengan merujuk

pada ke-3 dasar pengambilan keputusan dalam analisis hubungan bivariate

pearson di atas yaitu : 1) Berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed): Dari tabel output di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) antara Kelentukan Otot Pinggang (X_1) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y) adalah sebesar $0,005 < 0,05$. Yaitu berarti terdapat hubungan yang signifikan, Selanjutnya Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y) adalah sebesar $0,004 < 0,05$. Yaitu berarti terdapat hubungan yang signifikan, 2) Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlations*): Diketahui r hitung untuk hubungan Kelentukan Otot Pinggang (X_1) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y) adalah sebesar $0,604 > r$ tabel $0,444$. dan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Cut Back Selancar (Y) adalah sebesar $0,614 > r$ tabel $0,444$. maka dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent. Karena r hitung atau Pearson Correlation dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain hubungannya searah semakin baik kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai maka semakin baik kemampuan cut back selancar, 3) Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlations*) yaitu $0,604$ kekuatan hubungan antara kelentukan otot pinggang dengan kemampuan cut back selancar mempunyai hubungan yang cukup kuat dan $0,614$ kekuatan hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan cut back selancar yang diperoleh mempunyai hubungan yang kuat.

Tabel 6
Output Uji Hubungan Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.620 ^a	.384	.312	1.063	.384	5.305	2	17	.016

a. Predictors : (Constant), Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan tabel output di atas, dapat diinterpretasikan sebagai berikut : 1) Berdasarkan nilai sig. F change diketahui Jika nilai sig. F change $< 0,05$ maka berhubungan. Sebaliknya jika nilai sig. F change $> 0,05$ maka tidak berhubungan. Berdasarkan tabel didapat hasil nilai sig. F change sebesar $0,016 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan cut back selancar, 2) Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson*

Correlation) hubungan kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan cut back selancar didapat nilai *pearson correlation* yaitu sebesar $0,620$ yang artinya kekuatan hubungan kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan cut back selancar mempunyai hubungan yang kuat dapat dilihat dari tabel interpretasi hubungan berganda.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan beberapa hal yaitu : 1) Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan *cut back* selancar klub canggu *surf community* 2021. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,604 > 0,444$) dan nilai signifikansi lebih kecil atau sama dengan $0,05$ ($0,005 < 0,05$), 2) Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar klub canggu *surf community* 2021. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,614 > 0,444$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$ ($0,004 < 0,05$), 3) Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *cut back* selancar klub canggu *surf community* 2021. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,620 > 0,444$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$ ($0,016 < 0,05$).

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat disampaikan sebagai berikut : 1) Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai bahan pertimbangan didalam pengadaan *talent scouting* (pengembangan olahraga selancar) yang berkaitan dengan penelitian ini, 2) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin cepat, maka disarankan agar pembina atau pelatih olahraga selalu mengikuti perkembangan teknologi, baik dalam wujud meningkatkan prestasi di bidang olahraga, 3) Disarankan bagi peneliti lain, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dengan mencoba variabel-variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Irawadi. (2014). *Jurnal Performa Olahraga*. Universitas Negeri Padang
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Mylsidayu & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nala. (2011). *Kebugaran Fisik Dan Komponen Biomotorik*. Yayasan Ilmu Faal. Widya Laksana : Denpasar
- Nasrun. (2013). *Teknik Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta : Bulan Bintang
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurgiyantoro. (2002). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: UGM Press
- Poerwadarminta. (2012). *Kamur Umum Bahasa Indonesia*. Lembaga Penyelidikan Bahasa Dan Kebudayaan Universitas Indonesia
- Ridwan. (2013). *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sajoto. (2012). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Samsudin, S. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : Pustaka Setia Santosa
- Singarimbun. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta : Prenada Media

- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sujana, Nana. (2011). *Penelitian Hasil Dan Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algesindo
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Sutrisno, E. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Syaifuddin. (2006). *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran
- Umar, H. (2013). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis*. Jakarta : Rajawali
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers
- Wilson. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Erlangga