
KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SSB ARUTALA U-14

Ferynandong^{1abcdef}, Suryadi Datu^{2cdef}, Joni Taufik Hidayat^{3def}

¹²³Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: 1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 84,82% dengan nilai $r_{hitung} = 0,921 > r_{tabel} = 0,90$. 2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 86,49% dengan nilai $r_{hitung} = 0,93 > r_{tabel} = 0,90$. 3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sepakbola pada siswa SSB Aruntala U-14 sebesar 82,82% dengan nilai $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,90$.

Kata Kunci: Teknik dasar *Dribbling*, Otot Tungkai, Kelincahan.

Cara Mengutip: Ferynandong (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola SSB Aratula U-14. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 256-263.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Pertandingan sepakbola adalah salah satu pertandingan antara dua tim. Dalam sebuah permainan sepakbola, sudah pasti merupakan keterampilan aksi yang harus dikuasai setiap pemain. Hal ini terlihat pada pertandingan sepakbola, jika terdapat dua tim yang bertanding, maka pemain dengan kemampuan dribbling yang lebih baik kemungkinan besar akan memenangkan permainan tersebut. Dalam permainan sepakbola salah satunya adalah dribbling yang merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepakbola. Dribbling menangani satu kaki, dan satu kaki bergerak dari satu posisi ke posisi lain sambil mempertahankan kendali. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan (Bachtiar 2019)"Dribbling adalah mengontrol dribble sambil berlari." Berdasarkan uraian dribbling di atas, dapat disimpulkan bahwa dribbling adalah upaya menggiring bola dengan satu atau dua kaki agar cepat melewati lawan. Dribbling adalah salah satu teknik terpenting dalam sepakbola, dan ini pasti teknik yang harus dikuasai setiap pemain. Hal ini terlihat pada pertandingan sepakbola, jika 11 pemain memiliki kemampuan dribbling yang lebih baik, maka peluang untuk memenangkan permainan sangat besar. Saat menggiring bola, Anda perlu menguasai bola dengan berbagai

Correspondence author: Ferynandong, Gorontalo State University, Indonesia.
Email: ferynandong@gmail.com



gerakan, seperti berlari lalu berbalik untuk mengoper lawan. Penggunaan teknik dribbling merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan karena sangat erat kaitannya dengan situasi permainan. Menurut (Yudha, Hermawan, and Permadi 2023) mengungkapkan prinsip teknik dribbling sebagai berikut: a. Bola harus tetap dalam penguasaan, karena ini membutuhkan keahlian untuk mengontrol bola.

Kekuatan merupakan dasar utama dalam melakukan aktivitas, dimana apabila tubuh tidak dalam keadaan kuat maka tidak bisa menerima beban dari manapun. KONI (2000:12) kekuatan adalah kekuatan otot yang membangkitkan tenaga/kekuatan/force terhadap suatu tahanan. Menurut M. Sajoto (1995: 58) mengatakan bahwa kekuatan atau strength adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Begitupun menurut Suharno HP (1998: 21) mengartikan kekuatan sebagai kemampuan dari otak untuk dapat mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan merupakan faktor biologis yang timbul dari manusia sendiri. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang penting dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola apalagi jarak jauh (Suharno HP, 1998:226).

Kekuatan otot tungkai ialah unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tahanan dengan menggunakan kontraksi otot pada tungkai. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud disini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi. Menurut (Harsono, 1988: 179)

Terkait dalam permainan sepakbola, otot-otot yang menggerakkan tungkai atas ke arah garis tengah badan adalah otot-otot adduktor. Otot otot ini semua berorigo pada rami os pubis dan os ischii dan berinsersio pada permukaan dorsal os femur di linea aspera. Otot-otot ini pada permainan sepakbola bekerja pada saat kaki diayunkan untuk melakukan dribble bola, dan selama terayun kaki melakukan rotasi terhadap tungkai atas. Kekuatan otot tungkai juga sangat berperan penting bagi seorang pemain yang sedang menguasai bola agar tidak mudah direbut oleh lawan yang melakukan gangguan pada tubuh pemain. Karena dalam permainan sepakbola benturan antar pemain adalah hal yang wajar dan selalu terjadi. Jadi ketika seorang pemain tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka dalam suatu pertandingan tidak mungkin dapat menguasai

permainan untuk memenangkan pertandingan. Intensitas merupakan elemen yang sangat penting dalam aktivitas fisik, karena intensitas merupakan kekuatan pendorong dan mencegah terjadinya cedera, (Amra 2023). Kekuatan adalah salah satu faktor terpenting dalam kinerja pekerjaan. Ini sangat menentukan kebugaran fisik seseorang. Kekuatan dibutuhkan di hampir semua olahraga. Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk memantau hambatan atau beban selama beraktivitas (Ardiansyah 2020).

Menurut (Amra 2023) mengemukakan bahwa kekuatan merupakan bagian penting dari perbaikan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan: (1) Kekuatan adalah penggerak dari setiap aktivitas. (2) Kekuatan berperan penting dalam melindungi atlet / orang dari cedera. (3) Kekuatan dapat mendukung kondisi fisik yang lebih efektif, meskipun banyak aktivitas olahraga memerlukan kelincuhan, fleksibilitas, dan kecepatan ledakan yang lebih tinggi. Namun faktor faktor tersebut tetap digabungkan dengan faktor kekuatan untuk memperoleh hasil yang baik.

Kelincahan Menurut (Arifin and Warni 2019), ketangkasan mengacu pada kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat. Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan motorik dan motorik (terutama tindakan yang membutuhkan gerakan terkoordinasi). Segala aktivitas olah raga ketrampilan fisik selalu memegang peranan yang sangat penting dalam ketangkasan tubuh. (Sulistiyono 2020) "Agility adalah kemampuan cepat berubah arah saat bergerak dengan kecepatan tinggi." Dia berkata: "Agility mengacu pada kemampuan tubuh manusia untuk mengubah arah

METODE

Metodologi Penelitian Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi. Desain Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui apakah kekuatan dan kelincahan otot tungkai siswa SSB Arutala U-14 berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Menurut (Sugiyono 2023) metode penelitian yang menggunakan metode penelitian deskriptif atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah relevan. Definisi Operasional Variabel Arikunto (2006 : 101) menyebutkan bahwa ada 2 macam variabel yang digunakan dalam penelitian korelasi yaitu variabel bebas (independent variabel) dan variabel tergantung, variabel terikat (dependent variabel).

Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Dua variabel berikut akan diidentifikasi dalam penelitian ini: (1) Variabel bebas adalah kekuatan otot tungkai (X1) dan

kelincahan (X2)., dan (2) Variabel terikatnya adalah kemampuan sepakbola menggiring bola (Y) Tempat penelitian Penelitian dilakukan di SSB Arutala Limboto U-14 Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. Waktu Penelitian Penelitian dilakukan selama 2 bulan terhitung dari tanggal keluarnya SK penelitian sampai dengan selesai.

Populasi Populasi adalah kelompok besar, dan bidang tersebut termasuk dalam ruang lingkup penelitian (Amin et al. 2023). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SSB Arutala U-14 berjumlah 20 orang. Sampel Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Menurut penelitian (Zakky 2018) jika jumlah sampel kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua sampel sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa SSB Arutala yang aktif, karena populasi diatas kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel.

Teknik Pengumpulan Data Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini berdasarkan variabel yang terlibat yaitu kekuatan otot tungkai, data kelincahan dan data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Pengukuran masing-masing variabel akan dijelaskan di bawah ini: 1. Metode kekuatan otot tungkai 2. Pengukuran Kelincahan dengan Tes Dogging Run (Ismaryanti 2008) 3. Pengukuran menggiring bola dengan Tes Dribbling. (Nur Ichsan Halim 2011)

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan Kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola pada siswa SSB Aruntala U-14. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan. Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan menggiring bola sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X1) adalah kekuatan otot tungkai dan variabel bebas kedua (X2) adalah kelincahan. Jumlah sampel penelitian berjumlah 20 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

Deskriptif Variabel X1 (Kekuatan Otot Tungkai) Pengukuran terhadap kekuatan otot tungkai, diperoleh kekuatan otot tungkai terendah yang dicapai adalah 144centimeter dan kekuatan otot tungkai maksimal adalah

244centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 198,55; (2) simpangan baku = 24,64; (3) median = 204, dan modus = 190. Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 20 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 144-163 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kedua pada rentang 164-183 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas interval ketiga pada rentang 184-203 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 204-223 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 224-244 terdapat 4 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini: No Interval Frekuensi Absolut Frekuensi Relatif 1 144-163 2 10% 2 164-183 3 15% 3 184-203 5 25% 4 204-223 6 25% 5 224-244 4 20% Jumlah 20 100%

Distribusi Frekuensi kekuatan Otot Tungkai (X1) Penyebaran distribusi frekuensi dari kekuatan otot tungkai dapat ditunjukkan pada histogram berikut: Histogram Frekuensi Data kekuatan Otot Tungkai (X1) 6 5 4 3 2 144-163 164-183 184-203 204-223 224-2442 Deskriptif Variabel X2 (Kelincahan) Berdasarkan hasil tes kelincahan. Diperoleh kelincahani terendah yang dicapai pemain adalah 12 dan tertinggi adalah 25, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 17,75; (2) simpangan baku = 3,09; (3) median = 17,5; dan (4) modus = 17. Sebaran skor kelincahan disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 11-13 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kedua pada rentang 14- 16 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas interval ketiga pada rentang 17-19 terdapat 8 orang atau 40%, pada kelas interval keempat pada rentang 20-23 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 24-26 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut: No Interval Frekuensi Absolut Frekuensi Relatif 1 11-13 2 10% 2 14-16 4 20% 3 17-19 8 40% 4 20-23 5 25% 5 24-26 1 5% Jumlah 20 100% Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi kelincahan (X2) Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa SSB Aruntala U-14

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan mempengaruhi terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Aruntala U-14, ini menandakan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Aruntala U-14. Kekuatan otot tungkai dan kelincahan akan memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu

menggiring bola. Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan mempunyai

kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 82,82%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan shooting sepakbola namun faktor kekuatan otot tungkai dan kelincahan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepak bola di saat melakukan shooting sepakbola. Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian ini menandakan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola, semakin baik kekuatan otot tungkai dan kelincahan pemain, maka akan semakin baik pula keterampilan menggiring bola sepak bolanya. Selain kekuatan otot tungkai dan kelincahan faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain menggiring bola seperti tingkat penguasaan teknik menggiring yang dimiliki oleh siswa SSB Aruntala U-14.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang maksimal maka keterampilan menggiring bola siswa SSB Aruntala U-14 akan menjadi lebih baik dengan data penelitian menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,91$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,90$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 82,82% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik menggiring bola sepakbola dan kelenturan pergelangan kaki. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Adityatama (2017:91) bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, koordinasi mata kakidan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menggiring bola sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun klub SSB Tunas Harapan Klampok Brebes, $F_{hitung} = 3,6291 > F_{tabel} = 2,89$. Penguasaan teknik shooting sepakbola yang baik oleh pemain akan menghasilkan shooting sepakbola yang tepat pada gawang sesuai dengan arah yang diinginkan saat bola di tendang. Teknik shooting sepakbola ini harus dilatih sedemikian rupa sehingga pemain dapat menguasai teknik ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi pemain dalam bermain sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: 1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 84,82% dengan nilai $t_{hitung} = 0,921 > t_{tabel} = 0,90$. 2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 86,49% dengan nilai $t_{hitung} = 0,93 > t_{tabel} = 0,90$. 3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sepakbola pada siswa SSB Aruntala U-14 sebesar 82,82% dengan nilai $t_{hitung} = 0,91 > t_{tabel} = 0,90$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, ; Kamaluddin Abunawas, Nama Penulis, : Nur, and Fadilah Amin. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *PILAR*.
- Amra, Frizki. 2023. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang." *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.
- Ardiansyah, Muhammad. 2020. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal." *Jendela Olahraga*. doi: 10.26877/jo.v5i2.6240.
- Arifin, Ramadhan, and Herita Warni. 2019. "Model Latihan Kelincahan Sepakbola." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. doi: 10.20527/multilateral.v17i2.5702.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, and Johansyah Lubis. 2020. "Latihan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola." *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*. doi: 10.21009/gjik.112.06.
- Bachtiar, Pugu. 2019. "Penerapan Permainan Ballnastic Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Fajar, Muhammad Shidiq, Firman Maulana, and Bachtiar Bachtiar. 2021. "Korelasi Kelincahan, Kecepatan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Dribbling Futsal." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*. doi: 10.35724/mjpes.v4i01.4015.
- Halim Ichsan Nur & Anwar Khairil. (2011). *Tes Dan Dalam Bidang Keolahragaan*. Penerbit: UNM Makassar
- Ismaryanti. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jusman. 2018. "Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Murid SD Inpres No 145 Bandung-Bungung Di Kabupaten Jeneponto." *Energies*.
- Mahfud, Imam, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2020. "Model

- Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA.” *Sport Science And Education Journal*. doi: 10.33365/ssej.v1i2.823.
- Margiyati, Margiyati, Ainnur Rahmanti, and Enggar Dwi Prasetyo. 2022. “Penerapan Latihan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pada Klien Stroke Non Hemoragik.” *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*. doi: 10.55606/jufdikes.v4i1.1.
- Naldi, Ilfan Yozi, and Roma Irawan. 2020. “Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang.” *Jurnal Performa Olahraga*. doi: 10.24036/jpo133019.
- Nopriyansyah, Nopriyansyah, Bayu Hardiyono, and M. Haris Satria. 2019. “Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Senuro Ogan Ilir.” *Jurnal Olympia*. doi: 10.33557/jurnalolympia.v1i2.746.
- Permana, Rifqi Arief, and Diana Ikasari. 2023. “Uji Normalitas Data Menggunakan Metode Empirical Distribution Function Dengan Memanfaatkan Matlab Dan Minitab 19.” *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*. doi: 10.30998/semnasristek.v7i1.6238.
- Ramadhan, Ziko Fajar, Surisman Surisman, and Ade Jubaedi. 2020. “Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2019.” *Sport Science And Education Journal*. doi: 10.33365/.v1i1.621.