

## Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Club Smansa Fc Kecamatan Lembah Gumanti

Zikra Adriansyah<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Frizki Amra<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[Zikraardiansyah87@gmail.com](mailto:Zikraardiansyah87@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id),

[frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.28>

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, *Dribbling*

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet SMANSA FC Lembah Gumanti yang diduga disebabkan oleh masih rendahnya daya ledak dan kelincahan atlet SMANSA FC Lembah Gumanti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara daya ledak dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2024 di lapangan sepakbola lembah gumanti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SMANSA FC Lembah Gumanti yang berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) vertical jump test, 2) T-test, dan tes kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan dengan  $t_{hitung} 2,42 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris. 2) Kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan  $t_{hitung} 2,17 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris. 3) Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan  $F_{hitung} 4,97 > t_{tabel} 3,59$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

Keywords : *Leg Muscle Explosive Power, Agility, Dribbling*

Abstract : The problem in this study is the low *dribbling* ability of SMANSA FC Lembah Gumanti athletes, which is thought to be caused by their low explosive power and agility. The purpose of this study was to determine the relationship between explosive power and agility and *dribbling* ability. This type of research is correlational. This study was conducted in September 2024 at the Lembah Gumanti soccer field. The population in this study were all 20 SMANSA FC Lembah Gumanti soccer athletes. The sampling technique used total sampling, so the number of samples in this study was 20 athletes. The instruments in this study were: 1) vertical jump test, 2) T-test, and *dribbling* ability test. The results of this study are: 1) Leg muscle explosive power has a significant relationship with the *dribbling* ability of SMANSA FC Lembah Gumanti Athletes with  $t$  count 2.42 >  $t$  table 1.73 and its truth is accepted empirically. 2) Agility has a significant relationship with the *dribbling* ability of SMANSA FC Lembah Gumanti Athletes with  $t$  count 2.17 >  $t$  table 1.73 and its truth is accepted empirically. 3) Leg muscle explosive power and agility together have a significant relationship with the *dribbling* ability of SMANSA FC Lembah Gumanti Athletes with  $F$  count 4.97 >  $t$  table 3.59 and its truth is accepted empirically.

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial ( Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang

mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. (Mielke, Danny. (2007).

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut energy yang cukup tinggi dan memiliki daya tahan komponen aerobik dan anaerobik yang relatif tinggi bagi seseorang atlet. (Sulistio, D. (2019)

Kondisi fisik akan dapat membantu dan menunjang atlet untuk berprestasi, sebab dengan memiliki fisik yang bagus akan menunjang seseorang pemain untuk dapat meraih prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik terdiri dari: kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan. Dalam permainan sepakbola pemain diuntut memiliki kecepatan yang bagus, karena dengan kecepatan yang bagus akan membantu pemain menyerang ke daerah lawan maupun bertahan dari serangan lawan, jadi dengan memiliki kecepatan akan dapat menunjang seseorang pemain untuk berprestasi.

Setelah memiliki kondisi fisik maka seseorang pemain yang ingin haruslah memiliki teknik. Teknik adalah unsur yang dimiliki seorang pemain yang ingin berprestasi, teknik dalam sepakbola adalah unsur dasar yang harus dimiliki pemain.

Dengan teknik yang baik akan membuat pemain dapat mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya, serta dengan memiliki kualitas teknik membantunya untuk berprestasi. Teknik yang harus dikuasai oleh atlet misalnya teknik shooting, passing, dribbling, dan mengontrol bola.

Selanjutnya yang diperlukan untuk seseorang pemain dapat berprestasi adalah taktik. Taktik dan Strategi sangat berpengaruh dan dibutuhkan atlet untuk menunjang prestasinya,

Pemain yang baik adalah pemain yang memiliki taktik dan strategi yang jitu dalam menghadapi lawannya, karena dengan taktik dan strategi akan mempermudah dalam menghadapi lawan dan meraih kemenangan.

Club SMANSA FC merupakan salah satu club yang cukup terpendang di kecamatan Lembah Gumanti, hal ini dibuktikan dengan beberapa prestasi yang sudah diraih SMANSA FC, diantaranya: 1) Menjadi juara pada festival sepakbola antara kecamatan Lembah Gumanti. 2) Menjadi juara 2 festival sepakbola. 3) Menjadi runner up

pada liga sepakbola. 4) Menjadi juara pada ajang cupsepakbola.

Dari hasil observasi dan hasil pengamatan pada pertandingan diatas penulis melihat sumber permasalahan pada SMANSA FC yaitu terletak pada rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMANSA FC kec. Legum. Jadi dengan itu penulis jadi tertarik untuk meneliti pengaruh daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* SMANSA FC Kecamatan Lembah Gumanti.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, artinya yang hendak menyelidiki ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) sedangkan variabel terikatnya adalah *dribbling* ( $Y$ ).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan teknik korelasi. Tempat penelitian akan dilakukan di lapangan sekolah SMANSA FC, Kecamatan Lembah Gumanti, Kabupaten Solok. Waktu Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2024.

Arikunto (2010) menyatakan bahwa: "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian". Adapun populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMANSA FC Kecamatan Lembah Gumanti sebanyak 20 orang pemain.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti" (Arikunto, 2010). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil total sampling "Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas starta, random atay

daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu serta karena keterbatasab waktu, dana, dan tenaga".

Dengan demikian, sampel yang akan di jadikan pada penelitian yaitu pemain inti club SMANSA FC dengan jumlah 20 orang pemain. Hal ini dikarenakan pemain yang memenuhi kriteria pada penelitian ini hanya berjumlah 20 orang. SPengukuran daya ledak otot tungkai Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data daya ledak otot tungkai dengan "Standing Board Jump".



Gambar 1 standing broad jump  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teste melakukan tiga kali loncatan tanpa awal. Hasil loncatan atlet di ukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start sampai dengan terdekat garis start. Nilai yang di peroleh atlet adalah jarak loncatan terjauh yang di peroleh dari ketiga loncatan.

2. Kelincahan dengan "T tes"



Gambar 1 T-Tes  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Subjek mulai berlari dari garis star A menuju ke titik B dengan menyentuhkan tangan kanan nya pada kerucut B.

Kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah D dan menyentuh kerucut dengan tangan yang kanan.

Kembali ke titik B dengan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finish (titik A). Stopwatch di hentikan ketika atlet melewati kerucut A.

### 3. Kemampuan Dribbling



Gambar 3 Tes dribbling

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang di tentukan sampai ia melewati garis finish.

Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Hasil pengukuran adalah skor waktu yang berhasil dicapai peserta tes dari aba-aba ya sampai ke garis finish.

Untuk mengetahui pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* maka di gunakan rumus statistik. Untuk mencari korelasi penulis menggunakan rumus prodak momen dari person yang di

kemukakan oleh Tim statistik UNP dalam (Riandra Utama Putra, 2018)

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai (X<sub>1</sub>)

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *standing broad jump test* terhadap 20 orang atlet, didapat skor tertinggi 265 cm, skor terendah 190 cm, rata-rata (*mean*) 229,40 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) 20,14 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai

No	Rentang Nilai	fa	fr	Kategori
1.	>250	2	10	Baik Sekali
2.	241-250	2	10	Baik
3.	231-240	5	25	Cukup
4.	221-230	5	25	Sedang
5.	211-220	2	10	Kurang
6.	191-210	3	15	Poor
7.	<191	1	5	Very Poor
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	

Sumber: data penelitian

Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai atlet SMANSA FC Lembah Gumanti adalah sebesar 229,40 cm, maka daya ledak otot tungkai atlet SMANSA FC Lembah Gumanti berada pada kategori sedang.

### 2. Kelincahan (X<sub>2</sub>)

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *T test* terhadap 20 orang atlet, didapat skor tertinggi 6,33 detik, skor terendah 8,82 detik, rata-rata (*mean*) 7,67 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) 0,69 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan**

No.	Rentang Nilai	fa	fr	Kategori
1.	< 9,5	20	100	Baik Sekali
2.	9,5 – 10,5	0	0	Baik
3.	10,5 – 11,5	0	0	Cukup
4.	11,5 – 12	0	0	Sedang
5.	>12,5	0	0	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	

Sumber: data penelitian

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan atlet SMANSA FC Lembah Gumanti adalah sebesar 7,67 detik, maka kelincahan atlet SMANSA FC Lembah Gumanti berada pada kategori baik sekali.

### 3. Kemampuan *dribbling* (Y)

Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan dengan diagram test menggiring bola terhadap 20 orang atlet, didapat skor tertinggi 7,22 detik, skor terendah 13,68 detik, rata-rata (*mean*) 10,13 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,70 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan *dribbling***

No.	Rentang Nilai	fa	fr	Kategori
1.	≤ 7,58	1	5	Baik Sekali
2.	7,59 - 9,28	5	25	Baik
3.	9,29 - 10,98	7	35	Sedang
4.	10,99 - 12,68	6	30	Kurang
5.	≥ 12,69	1	5	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	

Sumber: data penelitian

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan *dribbling* atlet SMANSA FC Lembah Gumanti adalah sebesar 10,13 detik, maka kemampuan *dribbling* atlet SMANSA FC Lembah Gumanti berada pada kategori sedang.

## Uji Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

**Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltabel	
X1	20	0.119	0,190	Normal
X2	20	0.074	0,190	Normal
Y	20	0.079	0,190	Normal

Sumber: data penelitian

### 2. Uji Independensi

Uji independensi adalah pengujian apakah dua variabel bebas berhubungan atau tidak. Berdasarkan pengujian independensi didapatkan bahwa  $r_{hitung} 0,228 \leq r_{tabel} 0,444$ , maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel bebas antar satu dengan yang lainnya tidak saling berhubungan.

### Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Hipotesis Pertama ( $X_1$ -Y) Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Dribbling* Atlet Smansa FC Lembah Gumanti

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka diperoleh  $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,444$ .

Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini.

**Tabel 5. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi  $X_1$ -Y**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	t hitung	t tabel
$X_1$ -Y	0,495	0,444	2,42	1,73

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 9 di atas, ternyata  $t_{hitung} = 2,42 > t_{tabel} 1,73$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, diterima kebenarannya secara empiris.

## 2. Uji Hipotesis Kedua ( $X_2$ -Y) Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti

Hasil analisis korelasi antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka diperoleh  $r_{hitung} 0,456 > r_{tabel} 0,444$ . Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini.

**Tabel 6. Rangkuman Uji Korelasi Dan Uji Signifikansi  $X_2$ -Y**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
$X_2$ -Y	0,456	0,444	2,17	1,73

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 10 di atas, ternyata  $t_{hitung} = 2,17 > t_{tabel} 1,73$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, diterima kebenarannya secara empiris.

## 3. Uji Hipotesis Ketiga ( $X_1$ , $X_2$ -Y) Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Secara Bersama-Sama Dengan Kemampuan Dribbling Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ )

dengan kemampuan *dribbling* (Y) Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka diperoleh  $R_{hitung} 0,607 > R_{tabel} 0,444$ .

Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, maka dilakukan uji F..

**Tabel 7. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi  $X_1, X_2$ -Y**

Variabel	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
$X_1, X_2$ -Y	0,607	0,444	4,97	3,59

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 11 di atas, ternyata  $F_{hitung} = 4,97 > F_{tabel} 3,59$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti, diterima kebenarannya secara empiris.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan *dribbling* ( $X_1$ -Y)

Yulifri dan Sepriadi (2018) "Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat". Daya ledak otot tungkai suatu kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Artinya daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan

pemain untuk menggerakkan otot tungkainya secara kuat dengan kecepatan tinggi merupakan hal yang terpenting dalam melakukan *dribbling*.

Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, pemain tidak akan mampu mempertahankan ritme kerja kakinya dalam *dribbling* melewati lawan dengan kuat.

Pemain yang memiliki daya ledak otot yang baik akan terlihat kekuatan otot tungkainya dalam mempertahankan bola dan melakukan pergerakan melawati lawan sehingga ritme bola pada kaki dapat bertahan.

Pelatih mesti mampu membuat program latihan daya ledak otot tungkai dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Melalui program latihan maka pelatih dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai masing-masing atlet.

Semakin baik kontribusi daya ledak otot tungkai atlet maka semakin besar kontribusi yang diberikan terhadap kemampuan *dribbling* pada sepakbola. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

## 2. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *dribbling* ( $X_2-Y$ ).

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tetap. Selanjutnya kelincahan diartikan dengan tangkas, gesit atau cekatan (KBBI, 2008: 830).

Sedangkan Bafirman (2013) menjelaskan "kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan".

Jadi, kelincahan merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan. Seperti dapat

merubah-posisi tubuh serta mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. Ini berarti kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan fisik yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga begitu juga dengan cabang olahraga sepakbola.

Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka berkemungkinan kemampuan menggiring bolanya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola.

Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan seseorang dalam merubah posisi badan dan arah secepat mungkin, mungkin saja karena ada lawan atau menempatkan arah yang menguntungkan dalam menjaga dan mengamankan bola dari rampasan lawan.

Agar teknik pelaksanaan kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan baik dan bagus, maka dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* maka dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan yang mengarah kepada kekuatan otot tungkai dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

## 3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *dribbling* ( $X_1, X_2-Y$ ).

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan maka dapat diketahui bahwa  $F_{hitung} (4,97) > F_{tabel} (3,59)$  yang artinya daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian ini secara simultan (bersamaan) masing-masing variabel eksogen yaitu daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara nyata memberikan efek atau pengaruh terhadap variabel endogen yaitu

kemampuan menggiring bola dapat diterima kebenarannya secara empiris.

Dengan demikian hasil temuan pada penelitian ini memberikan makna bahwa secara bersamaan variabel eksogen berpengaruh signifikan terhadap variabel endogen.

Dapat dikatakan jika pemain memiliki unsur kondisi fisik yang bagus pada kedua variabel dalam penelitian ini akan berpengaruh secara baik dan berarti dalam menggiring bola.

Berdasarkan pada temuan ini tidak tertutup kemungkinan bahwa semakin bagus kedua unsur ini maka pemain akan memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus pula.

Dapat diartikan bahwa khususnya kemampuan dari kedua variabel eksogen yang dimiliki pemain SMANSA FC Lembah Gumanti masih dapat ditingkat lagi, agar pengaruh yang dihasilkan dalam menggiring bola akan semakin optimal dan realisasi Kemampuan Menggiring Bola yang dimiliki semakin baik sesuai dengan harapan.

Peneliti menyimpulkan bahwa pada penelitian kali ini, dalam menggiring bola unsur yang paling dominan dan berpengaruh adalah kelincahan dan daya ledak otot tungkai pemain. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan yang besar dalam kemampuan *dribbling*.

## KESIMPULAN

Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan dengan  $t_{hitung} 2,42 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

Kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan

*dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan  $t_{hitung} 2,17 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikansi dengan kemampuan *dribbling* Atlet SMANSA FC Lembah Gumanti dengan  $F_{hitung} 4,97 > t_{tabel} 3,59$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F., & Soniawan, V. (2020). The effect of agility, foot-eye coordination, and balance on dribbling ability: An ex post facto research at balai baru football academy padang. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 759-763). Atlantis Press.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan

- Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Gutawa, K., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri Wisnu Arda Gutawa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183-190.
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32-40.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. PT Intan Sejati
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sulistio, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 241-248.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu melatih dasar*. Padang: FIK UNP
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.