

## Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan

Jafrino Waldi<sup>1</sup>, Mardepi Saputra<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Artadinal<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[jafrinowaldi@gmail.com](mailto:jafrinowaldi@gmail.com)<sup>1</sup>, [mardepisaputra@fik.unp.ac.id](mailto:mardepisaputra@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [aldoaquaino@fik.unpac.id](mailto:aldoaquaino@fik.unpac.id)<sup>3</sup>

[atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0050>

**Kata Kunci** : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Kemampuan *Dribbling*

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya penelitian yang serupa serta observasi awal yang menunjukkan rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian meliputi seluruh pemain SSB Porsil Junior U17 sebanyak 30 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan tes *standing broad jump*, lari *sprint* 30 meter, dan tes *dribbling zig-zag*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan korelasi ganda (uji F). Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai koefisien sebesar -0,516. Terdapat hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai koefisien sebesar 0,501. Dan terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai  $F_{hitung} 9,469 > F_{tabel} 3,35$  dengan signifikansi 5% (sig.)  $0,001 < 0,05$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

**Keywords** : *Leg muscle power, speed, ball dribbling ability*

**Abstract** : This study was motivated by the lack of similar studies and initial observations showing the low *dribbling* ability of soccer players. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle explosive power and speed with the *dribbling* ability of players. This study used a quantitative approach with a correlational design. The subjects of this study included all 30 players of SSB Porsil Junior U17, who were selected using total sampling technique. The instruments used were the *standing broad jump* test, 30-meter *sprint*, and *zig-zag dribbling* test. Data analysis was performed using *Pearson Product Moment* and multiple correlation (F-test). The results of the data analysis showed that there was a relationship between leg muscle explosive power and *dribbling* ability with a coefficient value of -0.516. There was a relationship between speed and *dribbling* ability with a coefficient value of 0.501. And there was a significant relationship between leg muscle explosive power and *dribbling* ability with an  $F_{count}$  value of  $9.469 > F_{table} 3.35$  with significance 5% (sig.)  $0.001 < 0.05$ . Thus, there is a significant relationship between lower limb muscle power and *dribbling* ability among SSB Porsil Junior U17 soccer players in South Pesisir Regency.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat dekat dengan kehidupan manusia dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja. Dalam kehidupan modern, aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari manusia, baik dalam konteks pendidikan, kesehatan, rekreasi, maupun sebagai sarana pembinaan dan pencapaian prestasi. (Ridwan, M., & Irawan R. 2018).

Menurut Ramadhan, Rasyid, Putra dan Saputra (2025:170) olahraga merupakan aktifitas yang bersifat kompetitif yang melibatkan kemampuan fisik dan mental yang dalam permainannya harus ada tata aturannya dengan tujuan untuk kesegaran jasmnai, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang dilakukan.

Mardepi Saputra (2019) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia. Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga."

Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Menurut Arie Asnaldi (2016) menyimpulkan bahwa motivasi berolahraga dan kemampuan motorik siswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang menunjukkan bahwa aspek psikologis dan fisik berperan dalam prestasi pembelajaran olahraga.

Arie Asnaldi (2016) dalam beberapa

karya ilmiahnya menekankan bahwa kemampuan motorik bukan sekadar keterampilan fisik, tetapi bagian penting dari kompetensi dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan prestasi belajar dan performa dalam aktivitas olahraga yang terstruktur.

Menurut Emral (2020), Sepakbola merupakan olahraga yang sangat banyak digemari seluruh dunia. Sepakbola adalah olahraga dengan tempo permainan yang cepat, dan berlari ke gawang lawan dengan cepat dengan upaya memasukan bola ke gawang lawan.

Sepakbola merupakan permainan tim yang setiap permainnya memiliki peran masing-masing. Diantaranya seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugasnya tertera bersamaan menguasai teknik yang baik. Setiap atlet harus memahami dan menguasai teknik dasar sepakbola.

Keterampilan dasar dari teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai cara seperti berlari, mengiring bola, mengoper dan menembak, itu termasuk kedalam keterampilan teknis (Bozkurt, 2020).

Menurut Irfan, dkk, (2020), teknik dasar dalam bermain sepakbola ada beberapa macam antara lain adalah: 1) *Passing*, 2) *Dribbling*, 3) *Shooting*, 4) *Heading*. Selain menguasai empat komponen dan teknik dasar permainan sepakbola tersebut, seorang pemain sepakbola juga harus melakukan latihan yang rutin, dan berkesinambungan agar bisa mendapatkan cara bermain yang bagus.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama dalam menunjang performa atlet sepak bola. Menurut Sajoto (2015), komponen kondisi fisik yang penting dalam sepak bola meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan

koordinasi. Setiap elemen tersebut memiliki peran tersendiri.

Menurut, Debyanto, K., dkk (2022;85-91) "proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup kesemua aspek dan tujuan latihan, teknik, fisik, taktik, dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan".

Menurut Adriansyah, Z., Atradinal, A., Putra, A. N., dan Amra, F. (2025), terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain Club Smansa FC Kecamatan Lembah Gumanti, di mana semakin baik daya ledak otot tungkai dan tingkat kelincahan pemain, maka semakin tinggi pula kemampuan dribbling yang dimiliki.

Adapun faktor penunjang dalam meningkatkan latihan teknik dan kondisi fisik yang baik dalam bermain sepakbola seperti sarana dan prasarana. Menurut Sukintaka (2016), sarana merupakan segala bentuk alat yang digunakan secara langsung dalam aktivitas olahraga, seperti bola, sepatu, pelindung kaki (shin guard), dan gawang.

Maka dari itu, sarana dan prasarana yang memadai akan berdampak langsung terhadap peningkatan performa dan motivasi atlet agar dapat mencapai suatu prestasi yang diinginkan.

SSB Porsil Junior adalah salah satu SSB yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan. Kegiatan latihan diawali dengan berdo'a, pemanasan (*warming up*), kegiatan inti, dan yang terakhir melakukan evaluasi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa SSB porsil Junior telah mengalami penurunan prestasi dari tahun ke tahun. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Jafrizal, S.Pd.,Gr

selaku pelatih kepala SSB Porsil Junior tanggal 24 Mei 2025 bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain.

Diduga apabila permasalahan ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepakbola pemain SSB Porsil Junior akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain SSB Porsil Junior tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang berperan penting ketika melakukan *dribbling*.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sugiono (2017) mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan tambahan terhadap data yang ada. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui serta menggambarkan seberapa besar hubungan antar variabel. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola simpang lagan, Kecamatan Linggo Sari Baganti, Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Porsil Junior under 17 yang berjumlah 30 orang. Jumlah populasi yang relative sedikit, maka teknik sampel menggunakan teknik *total sampling*. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh pemain SSB Porsil Junior under 17 yang berjumlah 30 orang

untuk dijadikan sampel.

Instrumen yang digunakan adalah tes daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *standing broad jump*, tes kecepatan pemain dengan menggunakan tes lari *sprint* 30 meter, dan tes mengiring bola dengan melewati *cone* dengan *zig-zag* untuk mengukur kemampuan *dribbling*.

Analisis data yang digunakan adalah korelasi sederhana dengan *Pearson Product Moment* dan korelasi ganda (uji F).

## HASIL

### 1. Deskriptif

#### a. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *Standing Board Jump* terhadap 30 orang sampel, nilai tertinggi sebesar 2,60, nilai terendah 1,94, skor rata-rata (*mean*) 2,216 dan standar deviasi 0,136 dari data tabel hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$\geq 2,49$	2	6.67%	Baik Sekali
2,33-2,48	2	6.67%	Baik
2,17-2,32	15	50%	Sedang
2,00-2,16	9	30.00%	Kurang
$\leq 1,99$	2	6.67%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan data, 2 orang (6,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval  $\geq 2,49$  pada kategori baik sekali. 2 orang (6,67%) dengan kelas interval 2,33-2,48 pada kategori baik. 15 orang (50%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 2,17-2,32 pada kategori sedang. 9 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai

dengan kelas interval 2,00-2,16 pada kategori kurang. 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kelas interval  $\leq 1,99$  pada kategori kurang sekali.

Tes *standing broad jump* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tes *Standing Broad Jump*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### b. Kecepatan

Berdasarkan data kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter terhadap 30 orang sampel, nilai tercepat sebesar 4,00 detik, nilai terendah yaitu 5,80 detik, skor rata-rata (*mean*) sebesar 4,850 dan standar deviasi 0,359. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$< 4,33$	2	6.67%	Baik Sekali
4,35-4,66	6	20%	Baik
4,67-4,99	11	36.67%	Sedang
5,00-5,30	9	30%	Kurang
$> 5,31$	2	6.67%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan data, 2 orang (6,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval  $< 4,33$  pada kategori baik sekali. 6 orang (20%) dengan kelas interval 4,35-4,66 pada kategori baik. 11 orang (36,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 4,67-4,99 pada kategori sedang. 9 orang (30%)

memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 5,00-5,30 pada kategori kurang. 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kelas interval >5,31 pada kategori kurang sekali.

Tes lari *sprint* 30 meter dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tes Lari *Sprint* 30 Meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### c. Kemampuan *Dribbling*

Pengukuran *Dribbling* dilakukan dengan tes *dribbling zig zag*, diperoleh skor tertinggi adalah 13,25 detik dan skor minimum 18 detik. Disamping itu diperoleh nilai rata rata (mean) 15,256 dan standar deviasi 1,471 untuk lebih jelasnya deskripsi data kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<13,28	1	3.33%	Baik Sekali
13,29-14,88	12	40%	Baik
14,89-16,48	11	36.67%	Sedang
16,49-18,08	6	20%	Kurang
>18,09	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan data, 1 orang (3.33%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval <13,28 pada kategori baik sekali. 12 orang (40%) dengan kelas interval 13,29-14,88 pada kategori baik. 11 orang (36,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 14,89-

16,48 pada kategori sedang. 6 orang (20%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 16,49-18,08 pada kategori kurang. 0 orang (0%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kelas interval >18,09 pada kategori kurang sekali.

Tes kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Tes Kemampuan *Dribbling*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2. Prasyarat

### a. Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil analisis dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Statistik	N	Sig	Ket
X1	0.954	30	0.221	Normal
X2	0.981	30	0.844	Normal
Y	0.937	30	0.075	Normal

Dari uraian di atas, semua variabel berdistribusi normal, maka dapat disimpulkan bahwa data secara keseluruhan memenuhi asumsi normalitas.

### b. Linearitas

Uji linearitas menggunakan uji ANOVA. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	F <sub>Hitung</sub>	F <sub>Tabel</sub>	Sig	Ket
X1 dan Y	1.077	2.42	0,441	Linear
X2 dan Y	0.827	2.42	0,659	Linear

Dari tabel diatas dapat disimpulkan

bahwa daya ledak otot tungkai dan kemampuan *dribbling* bersifat linear.

### 3. Hipotesis

#### a. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X<sub>1</sub>) dengan Kemampuan *Dribbling* (Y)

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson*, dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X<sub>1</sub>) dengan *Dribbling* (Y)

Hubungan	N	Sig	R <sub>Tabel</sub>	R <sub>Hitung</sub>
X1 dan Y	30	0.004	0.361	-0.515

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar  $0,004 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Dan dilihat dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan df ( $n-2=28$ ), terdapat koefisien korelasi sebesar  $-0,516 > 0,361$ .

#### b. Hubungan Kecepatan (X<sub>2</sub>) Dengan kemampuan *Dribbling* (Y)

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson*, dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Korelasi Kecepatan (X<sub>2</sub>) dengan *Dribbling* (Y)

Hubungan	N	Sig	R <sub>Tabel</sub>	R <sub>Hitung</sub>
X2 dan Y	30	0.005	0.361	0.501

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar  $0,005 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Dan dilihat dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan df ( $n-2=28$ ), terdapat koefisien korelasi sebesar  $0,501 > 0,361$ .

#### c. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai

#### (X<sub>1</sub>) Dan Kecepatan (X<sub>2</sub>) Dengan Kemampuan *Dribbling* (Y)

Uji hipotesis untuk melihat hubungan dan keeratan ketiga variabel menggunakan analisis regresi berganda uji F dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap *Dribbling*

Model	Sum of Square	df	F	Sig.
Regression	25.898	2		
Residual	36.923	27	9.469	0.001
Total	62.820	29		

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai  $F_{hitung} 9,469 > F_{tabel} 3,35$  dengan signifikansi 5% ( $sig.$ ) =  $0,001 < 0,05$ . Dengan demikian, diartikan ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelasi *Pearson*. Berdasarkan teknik analisis data uji korelasi, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,516 > 0,361$  dan signifikansi  $0,004 < 0,05$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian Candra &

Suwirman (2019) juga menemukan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hal ini menunjukkan bahwa unsur kekuatan dan kecepatan otot tungkai berhubungan langsung dengan kontrol bola, akselerasi, serta kemampuan melewati lawan.

Menurut 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.

Menurut Azzannul dalam Salsabila, Asnaldi, dkk (2025:35) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang hendak dikehendaki.

Menurut Hidayat, erianti, Asnaldi, Astuti (2024:347) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan kontraksi otot seorang atlet dalam melakukan lompatan secara maksimal dengan waktu yang cepat. Dalam futsal sendiri daya ledak ini akan membantu memaksimalkan tendangan yang dilaksanakan oleh pemain.

Arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti bahwa peningkatan daya ledak otot tungkai pada sebagian pemain diikuti oleh penurunan kemampuan dribbling. Meski demikian, hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa kedua variabel terkait secara statistik.

Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai secara teoritis penting dalam mendukung aksi cepat dan kuat dalam sepakbola. Hal ini dapat terjadi ketika kekuatan eksplosif tidak diimbangi dengan penguasaan teknik dribbling, koordinasi kaki-bola, kelincahan, dan kontrol sentuhan bola.

## 2. Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelasi *Pearson*. Berdasarkan teknik analisis data uji korelasi, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Oleh sebab itu, terdapat hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Salatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,501 > 0,361$  dan signifikansi  $0,005 < 0,05$ .

Penelitian sejalan oleh Daru Ady (2021) dan Reksa Okri Markis (2020) menunjukkan bahwa kecepatan memberikan kontribusi yang kuat terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola. Sejalan penelitian tersebut, bahwa pemain dengan kecepatan tinggi mampu mengontrol bola lebih baik saat berlari serta mampu mengambil keputusan yang lebih cepat dalam situasi permainan.

Kecepatan dalam dribbling tampak ketika pemain mampu berlari cepat untuk menghindari tekanan lawan sehingga lebih mudah melepaskan diri dari situasi penjagaan. Unsur kecepatan juga terlihat saat pemain melakukan lari cepat sambil membawa bola, baik dalam situasi transisi dari bertahan ke menyerang maupun dari menyerang kembali ke bertahan (Zulfikar, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Salatan. Peningkatan kecepatan dapat dilakukan melalui latihan-latihan spesifik, salah satunya dengan metode lari 30 meter. Pelatih juga dapat memberikan variasi latihan lain yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain.

### 3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai  $F_{hitung} 9,469 > F_{tabel} 3,35$  dengan signifikansi 5% (sig.)  $0,001 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Oleh sebab itu, terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

Hasil ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kecepatan memiliki kontribusi yang penting terhadap kemampuan dribbling dalam konteks permainan sepakbola, kemampuan seorang pemain untuk menggiring bola (*dribbling*) dengan efektif sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai kaki serta kecepatan gerak dalam melakukan perubahan arah. Daya ledak otot tungkai memberikan kemampuan bagi pemain untuk melakukan tolakan dan percepatan awal secara eksplosif, sedangkan kecepatan memungkinkan pemain mempertahankan sentuhan bola yang cepat dan stabil.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pelatih dalam merancang program latihan yang berfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Sebagai contoh, latihan Standing Broad Jump dapat digunakan untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai, sedangkan latihan sprint 30 meter efektif untuk melatih kecepatan.

Kedua bentuk latihan tersebut dapat dimasukkan ke dalam sesi latihan rutin guna mendukung peningkatan kemampuan dribbling. Apabila aspek daya ledak dan kecepatan dilatih secara optimal, maka kemampuan dribbling pemain berpotensi

meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, proses pembinaan atlet sepakbola di tingkat SSB perlu memperhatikan kombinasi antara aspek fisik dan teknik agar menghasilkan pengembangan yang lebih efektif dan komprehensif.

Namun, dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai dan kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling atlet. Oleh sebab itu, perlu dilakukan latihan-latihan yang mendukung perkembangan untuk meningkatkan kemampuan dribbling. Sehingga pemain dapat melakukan dribbling dengan baik yang bertujuan untuk tercapainya prestasi yang diinginkan pemain SSB Porsil junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar  $-0,516$ , yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi  $< 0,004$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar  $0,501$ , yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi  $< 0,005$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai Fhitung 9,469 > Ftabel 3,35 dengan signifikansi 5% (sig.) 0,001 < 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Z., Atradinal, A., Putra, A. N., & Amra, F. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Club Smansa Fc Kecamatan Lembah Gumanti. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3781-3790.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 45-52.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Mased Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>.
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>.
- Bozkurt, s., Coban, M., & Demircan, U. (2020). The Effect of Footbal Basic Technical Training Using Unilateral Leg Transfer in Male Children. *Journalof Psysica Education*, 31, 1-10.
- Candra, R., & Suwirman. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Tendangan Pemain Sepak Bola. Padang: Universitas Negeri Padang. hlm. 32
- Daru Ady. (2021). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Puslat Pandanaran Boyolali*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Emral (2020). *Sepakbola Dasar : Padang* :Sukabina Press.
- Hidayat.M.T., Erianti., Asnaldi. A., Astuti. Y. (2024). Daya Ledak Otot tungkai, koordinasi Mata Tangan dan Kemampuan smash Atlet. *Jurnal Pendidikan dan olahraga. universitas negeri padang*.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Mardepi Saputra, S. Pd., M. Pd. (2019). Filsafat olahraga: Refleksi filsafat terhadap proses pembelajaran dalam aktivitas olahraga. Rajagrafindo Persada.
- Ramadhan, F.R., Rasyid. W., Putra. A.N., Saputra. M., (2025). Hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan dribbling pemain SSB Porseto sijnjung. *Jurnal pendidikan olahraga. universitas Negeri Padang*.
- Ridwan, M., and Roma Irawan. (2018). "Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical

Conditioning". *Jurnal Performa Olahraga* 3.02: 322213.

Sajoto. (2015). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.

Salsabila, D.S., Asnaldi. A., Erianti., Sasmitha, W., (2025). Tinjauan kondisi fisik poomsae taekwondo junior prestasi dojang The Student Taekwondo Club Rejang Lebong Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukintaka. (2016). Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran, dan Aplikasi. Bandung: Alfabeta.

Yulifri, FIK-UNP, and FIK-UNP Sepriadi. "Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Menssana* 3.1 (2018): 19-32.

Zulfikar. (2019). Dasar-Dasar Teknik Dribbling dalam Sepak Bola. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.