

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP N 3 Montasik

Syawil¹, Edi Azwar^{2*}, Hendri Fadly³, Mahlil Fajri⁴

Syawil, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

syawilsyawil55@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

Mahlil Fajri, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

mahlil.fajri@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. sampel dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes kekuatan otot tungkai), tes kecepatan dan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis korelasi product moment, analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan: 1) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,544$ dengan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$. 2) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,987$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. 3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik. Hal ini dibuktikan oleh nilai korelasi ganda $R = 0,987$, nilai $F_{hitung} = 369,697 > F_{tabel} = 3,52$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. 4) Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling. Variabel kecepatan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa..

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh

dunia, termasuk di Indonesia. Permainan ini menuntut adanya kombinasi keterampilan teknik, kondisi fisik, taktik, serta mental yang baik. Luxbacher, 2011. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola (*dribbling*). Menurut Subroto, 2013, menggiring bola berfungsi untuk membawa bola melewati lawan, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang serangan ke gawang lawan. Kemampuan menggiring bola yang baik akan sangat menentukan kualitas permainan seorang pemain, karena keterampilan ini menjadi dasar dalam menguasai bola, mempertahankan penguasaan permainan, dan mendukung efektivitas strategi tim.

Kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh faktor kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Menurut Harsono, 2018, kekuatan otot tungkai berperan dalam menghasilkan tenaga saat mendorong bola serta menjaga keseimbangan tubuh ketika melakukan pergerakan cepat dan perubahan arah. Otot tungkai yang kuat memungkinkan pemain melakukan kontrol bola yang stabil meskipun dalam situasi permainan yang dinamis. Sementara itu, Bompa, 2019 menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam sepak bola, kecepatan dibutuhkan untuk bergerak gesit, menggiring bola dengan tempo tinggi, serta menghindari hadangan lawan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola merupakan hasil perpaduan antara penguasaan teknik dan kondisi fisik. Kekuatan otot tungkai dan kecepatan memiliki peranan penting dalam mendukung efektivitas gerakan *dribbling*, sehingga keduanya menjadi aspek yang perlu dilatih secara berkesinambungan dalam pembinaan keterampilan sepak bola. Kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh faktor kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan kecepatan.

Menurut Harsono, 2018, kekuatan otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan tenaga saat mendorong bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta menstabilkan pergerakan ketika melakukan *dribbling* dengan arah dan kecepatan yang bervariasi. Kekuatan otot yang baik memungkinkan pemain mempertahankan kontrol bola meskipun dalam kondisi kecepatan tinggi atau tekanan lawan. Sementara itu, Bompa, 2019, menjelaskan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam konteks sepak bola, kecepatan membantu pemain bergerak gesit dalam mengubah arah, mengejar bola, dan

mengontrol bola pada tempo permainan yang cepat. Oleh karena itu, kecepatan sangat berperan dalam efektivitas menggiring bola di lapangan. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai dan kecepatan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan dribbling secara efektif dan efisien selama permainan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, banyak siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik yang memiliki keterampilan menggiring bola dengan kualitas berbeda-beda. Beberapa siswa terlihat mampu menggiring bola dengan cepat dan terkontrol, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan, terutama ketika harus menjaga bola dalam situasi permainan yang dinamis. Perbedaan ini diduga erat kaitannya dengan kondisi fisik siswa, khususnya kekuatan otot tungkai dan kecepatan (Syafuruddin, 2011). Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak bola, khususnya dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah (Widiastuti, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, belum diketahui secara pasti bagaimana hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik.

Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini yang diharapkan bisa tercapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Memperkaya kajian pendidikan jasmani tentang

pengaruh kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola sepak bola.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani: Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dengan menekankan pada pengembangan kekuatan otot tungkai dan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa
- b. Bagi Siswa. Dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya menggiring bola.
- c. Bagi Sekolah. Sebagai masukan dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola agar pembinaan prestasi siswa lebih terarah dan berbasis pada data ilmiah.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data berupa angka hasil tes kekuatan otot tungkai, sprint 30 meter, dan dribbling zig-zag. Jenis penelitian adalah korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan antarvariabel (Arikunto, 2019).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik tahun ajaran 2026, yang berjumlah 22 siswa

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes dan pengukuran (*test and measurement*) terhadap seluruh sampel penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan melalui dua tahap, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola SMP Negeri 3 Montasik. Adapun waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada Maret 2026, yang meliputi tahap persiapan, pengambilan data, serta analisis data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pada siswa yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Montasik. Berdasarkan hasil analisis data yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, korelasi Product Moment, korelasi ganda, dan regresi linear berganda, diperoleh gambaran mengenai tingkat hubungan dan pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap kemampuan dribbling.

Pembahasan hasil penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang telah diajukan, yaitu: (1) hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling, (2) hubungan kecepatan terhadap kemampuan dribbling, serta (3) hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling. Melalui pembahasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan dribbling siswa dalam permainan sepak bola.

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi Product Moment yang menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,544 lebih besar dari r tabel sebesar 0,423 dengan nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,544 menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan dribbling berada pada kategori sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menunjang kemampuan menggiring bola. Dalam permainan sepak bola, dribbling membutuhkan kemampuan mengontrol bola sambil bergerak, sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai yang memadai untuk menghasilkan dorongan gerak yang efektif dan menjaga keseimbangan tubuh selama menggiring bola.

Menurut Harsono (2018: 176), kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan suatu aktivitas fisik. Semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki seorang pemain, maka semakin besar kemampuannya dalam melakukan gerakan yang membutuhkan dorongan dan stabilitas tubuh. Selain itu, menurut Ismaryati (2019: 111), kekuatan otot tungkai sangat penting dalam berbagai keterampilan olahraga yang melibatkan gerakan lokomotor seperti berlari, melompat, menendang, dan menggiring bola.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola, termasuk dribbling.

Siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik cenderung mampu mengontrol gerakan kaki secara lebih efektif saat membawa bola sehingga kemampuan dribbling menjadi lebih baik.

2. Hubungan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling. Hal ini ditunjukkan oleh nilai r hitung sebesar 0,987 yang lebih besar daripada r tabel sebesar 0,423 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,987 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kecepatan dan kemampuan dribbling.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kecepatan merupakan faktor yang sangat dominan dalam kemampuan menggiring bola. Dalam permainan sepak bola modern, seorang pemain dituntut mampu menggiring bola dengan cepat untuk melewati lawan dan menciptakan peluang mencetak gol. Kecepatan yang baik memungkinkan pemain mempertahankan kontrol bola sambil bergerak dengan tempo tinggi.

Menurut Sajoto (2018: 58), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sementara itu, menurut Bompas (2019: 265), kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam cabang olahraga yang membutuhkan perpindahan gerak secara cepat dan efisien. Dalam konteks sepak bola, kemampuan dribbling sangat dipengaruhi oleh kecepatan gerak pemain. Semakin tinggi kecepatan yang dimiliki pemain, maka semakin mudah pemain membawa bola melewati lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Oleh karena itu, hasil penelitian yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara kecepatan dan dribbling dapat diterima secara teoritis maupun praktis.

3 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling

Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,987 dengan nilai F hitung sebesar 369,697 yang lebih besar daripada F tabel sebesar 3,52 serta nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor fisik saja, melainkan merupakan hasil kombinasi dari beberapa komponen

kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Kekuatan otot tungkai berperan dalam menghasilkan dorongan gerak dan menjaga keseimbangan tubuh, sedangkan kecepatan berperan dalam kemampuan bergerak cepat saat membawa bola.

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2017: 92), pencapaian keterampilan olahraga dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik yang saling berinteraksi, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Selain itu, menurut Luxbacher (2018: 49), keberhasilan seorang pemain dalam melakukan dribbling dipengaruhi oleh kemampuan fisik yang baik serta penguasaan teknik yang benar.

Dengan demikian, semakin baik kekuatan otot tungkai dan kecepatan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan dribbling yang ditunjukkan. Sebaliknya, kelemahan pada salah satu komponen fisik tersebut dapat menghambat efektivitas dribbling saat bermain sepak bola.

4. Pembahasan Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 0,029 + 0,0027X_1 + 1,025X_2$$

Koefisien regresi kekuatan otot tungkai sebesar 0,027 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan kekuatan otot tungkai akan meningkatkan kemampuan dribbling sebesar 0,027 satuan. Sementara itu, koefisien regresi kecepatan sebesar 1,025 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan kecepatan akan meningkatkan kemampuan dribbling sebesar 1,025 satuan.

Hasil uji t menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki nilai t hitung sebesar 3,431 dan kecepatan memiliki nilai t hitung sebesar 5,687. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 2,093 sehingga kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecepatan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling. Hal tersebut terlihat dari nilai koefisien regresi dan nilai t hitung kecepatan yang lebih besar. Menurut Bompa (2019, hlm. 267), kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat menentukan performa dalam olahraga permainan karena berhubungan langsung dengan kemampuan bergerak dan bereaksi secara cepat. Selain itu, menurut Harsono (2018, hlm. 154),

peningkatan prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh pengembangan kondisi fisik yang spesifik sesuai karakteristik cabang olahraga yang dijalani.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Montasik dipengaruhi secara signifikan oleh kekuatan otot tungkai dan kecepatan, baik secara parsial maupun simultan. Namun demikian, kecepatan merupakan faktor yang memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Latihan dan pembinaan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Subroto, H. (2019). *Strategi Permainan Bola Voli Modern*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2023). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review*. London: Routledge.
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2020). *Models-based practice in physical education*. London: Routledge.