

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA
SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT**

(Skripsi)

Oleh

ARIF HADIANSAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT

Oleh

ARIF HADIANSAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* dalam sepak bola SSB Porto Tulang Bawang Barat Metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 45 orang dan populasinya seluruh pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat berjumlah 45 orang dan teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik (*Total Sampling*), yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, tes *standing stroke stand* untuk mengukur keseimbangan, dan tes kecepatan *dribbling* menggunakan *stopwatch*. Hipotesis penelitian: 1) Diduga ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola pada SSB porto tulang bawang barat 2) Diduga ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola pada SSB porto tulang bawang barat, 3) Diduga ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan *dribbling* sepakbola pada SSB porto tulang bawang barat.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* (r hitung = 0,315 > r tabel = 0,301), 2) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* (r hitung = 0,397 > r tabel = 0,301), 3) Secara simultan, power otot tungkai dan keseimbangan juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* (r hitung = 0,387 > r tabel = 0,301).

Kata Kunci : Power otot tungkai, keseimbangan, kecepatan *dribbling*, sepak bola

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN LOWER LIMB POWER AND BALANCE WITH DRIBBLING SPEED IN SOCCER PLAYERS AT SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT

By

ARIF HADIANSAH

This study aims to determine the relationship between leg muscle power and balance with dribbling speed in soccer players at SSB Porto Tulang Bawang Barat. The research employed a survey method with a correlational approach, involving a sample of 45 participants and the population is all SSB Porto Tulang Bawang Barat players totaling 45 people and the sampling determination technique in this study uses the (Total sampling) technique, namely the sampling determination technique by taking all members of the population as research samples. The instruments used in this study included the vertical jump test to measure leg muscle power, the standing stork stand test to measure balance, and a dribbling speed test measured using a stopwatch. The hypotheses of this study assumed that there was a significant relationship between leg muscle power and dribbling speed, a significant relationship between balance and dribbling speed, and a significant simultaneous relationship between leg muscle power and balance with dribbling speed in soccer players at SSB Porto Tulang Bawang Barat. The results of the study indicated that there was a significant relationship between leg muscle power and dribbling speed, with a calculated correlation coefficient of 0.315, which was greater than the critical value of 0.301. In addition, balance was also found to have a significant relationship with dribbling speed, with a calculated correlation coefficient of 0.397, exceeding the critical value of 0.301. Furthermore, leg muscle power and balance simultaneously showed a significant relationship with dribbling speed, as indicated by a calculated correlation coefficient of 0.387, which was greater than the critical value of 0.301.

Keywords : *lower limb power, balance, dribbling speed, football*

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA
SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT**

Oleh

ARIF HADIANSAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT

Nama Mahasiswa : Arif Hadiansah

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051071

Program Studi : Pendidikan Jasmani

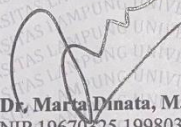
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP 19670325 199803 1 002


Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P
NIP 199906202024061001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**

Sekretaris : **Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd AIFO-P**

Penguji : **Drs. Surisman, M.Pd**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **4 Maret 2026**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Hadiansah
NPM : 2213051071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT**" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 4 Maret 2026
Yang membuat pernyataan



Arif Hadiansah
NPM 2213051071

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Arif Hadiansah, lahir di Belitang, Kabupaten Oku Timur, Sumatera Selatan pada tanggal 6 Mei 2004, anak terakhir dari enam bersaudara. Penulis selesai pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) di Aisyiyah Bustanul Athfal Bedilan, Selesai pada tahun 2010, Sekolah Dasar (SD) di Mi Nurul Ulum, selesai pada tahun 2016, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya, selesai pada tahun 2019, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di MAN 1 Oku Timur, selesai pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, penulis juga sering mengikuti beberapa kegiatan kegiatan dan kejuaraan dari tingkat Daerah, Provinsi, dan Nasional seperti :

1. Juara 1 Futsal PORSAM 2025
2. Juara 1 Hockey Indoor Se- Provinsi Lampung
3. Juara 3 Lampung Hockey Tournament 2026

Pada tahun 2025 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Gedung Asri, Kecamatan Penawar Aji, Kabupaten Tulang Bawang dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Gedung Asri, Kecamatan Penawar Aji, Kabupaten Tulang Bawang, Lampung, Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Mencoba memang tidak menjamin hasil,tapi kalau tidak mencoba sudah pasti gagal,lebih baik gagal setelah mencoba dari pada tidak sama sekali”
(Anggonn)

“Pengalaman tidak akan datang,jika tidak berani mencoba”
(Babeh)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

Ayahanda Sutarno dan Ibunda Jumiati

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, dan cinta kasih yang tiada terhingga. Terimakasih sudah menjadi tujuan saya untuk berada ditempat ini.

Kakak Ratna Handayani, AM.Keb, Ristiani, A.Md.KL, Sri Rahayu, SE, Muhammad. Bahrudin, SE, Mohammad. Ilham, S.Pd

Yang selalu mendukung dan mendengarkan keluh kesah saya saat senang maupun sedih.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidup saya.

Bapak/Ibu dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2022

Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis Berterima kasih kepada Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., sebagai pembimbing satu dan Bapak Muhammad Fajri Rivaldo, M.Pd., AIFO-P., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Drs. Surisman, M.Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SSB PORTO TULANG BAWANG BARAT” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd.,M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga, Ayah Sutarno, dan Ibu Jumiaty, serta kakak saya Ratna Handayani, AM.Keb, Ristiani, A.Md.KL, Sri Rahayu, SE, Muhammad Bahrudin, SE, Mohammad Ilham, S.Pd , yang selalu memberikan support serta doa'nya.
7. Bapak Didik Marzuanto sebagai pelatih SSB Porto Tulang Bawang Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di tim SSB porto tersebut.
8. Teman-teman dan keluarga besar Penjas Angkatan 2022
9. Sahabat terdekat saya Alm. Miko, Kia, Adi, Aril, Zen, Dhon, Umam, Pandu, Riski. Dan Temen - temanku Yusuf Maulana, Vemas, Fadli, Tegar Rz, Rifki, Farhan, Dandi, Niko, Dina, Najwa, Alyesa, Mika, Fais, Chandri, Surya, Dimas, Naufal,

Mbah Tegar, Figa, Gilang sekret, Aden, Fajri, Keluarga Besar Ukm Sepak Bola Universitas Lampung, Keluarga Besar Kelas C Penjas 2022 Dan Teman-teman Kosan Nenek Alm. Ridho, Edo, Raihan, Galeh, Moreno, Dan Teman-teman lainnya.

10. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah berusaha dan berdoa untuk mencoba melakukan yang lebih dan berterima kasih karena selalu menjadi diri sendiri setiap saat

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Amin....

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 4 Maret 2026
Penulis

Arif Hadiansah
2213051071

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Sepak Bola.....	8
2.2 Hubungan Power Otot Tungkai dan Kecepatan <i>Dribbling</i>	9
2.3 Keseimbangan	12
2.4 <i>Dribbling</i> Sepak Bola	13
2.5 Profil SSB Porto Tulang Bawang Barat.....	15
2.6 Penelitian Yang Relevan.....	15
2.7 Kerangka Berfikir	17
2.8 Hipotesis	19
III. METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Metode Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel	21
3.2.1 Populasi	21
3.2.2 Sampel.....	22
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Desain Penelitian.....	23
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data	26
3.8 Teknik Analisis Data	27
3.8.1 Uji Prasyarat	27

3.8.2 Uji Hipotesis.....	28
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	31
4.1.2 Data Power Otot Tungkai	31
4.1.3 Keseimbangan	33
4.1.4 Kecepatan Dribbling	34
4.2 Analisis Data.....	36
4.2.1 Uji Normalitas	36
4.2.2 Uji Homogenitas.....	37
4.3 Uji Hipotesis	37
4.3.1 Hipotesis 1	37
4.3.2 Hipotesis 2.....	38
4.4 Pembahasan	40
V. SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	42
VI. DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	25
3.2 Norma Penilaian Tes Keseimbangan.....	26
3.3 Norma Penilaian Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ototo Tungkai.....	12
2. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	14
3. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	15
4. Kerangka Berpikir	17
5. Desain Penelitian	22
6. Alat <i>Vertical Jump</i>	23
7. Alat Tes Keseimbangan.....	24
8. Kecepatan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	52
2. Surat Balasan Penelitian	53
3. Hasil Tes SSB Porto Tulang Bawang Barat	54
4. Uji Normalitas Power Otot Tungkai	55
5. Uji Normalitas Keseimbangan	55
6. Uji Normalitas Kecepatan Dribbling	58
7. Uji Homogenitas Power Otot Tungkai dan Kecepatan Dribbling	60
8. Uji Homogenitas Keseimbangan dan Kecepatan <i>Dribbling</i>	60
9. Uji Korelasi Power Otot Tungkai dan Kecepatan Dribbling	61
10. Uji Korelasi Keseimbangan dan Kecepatan <i>Dribbling</i>	63
11. Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan..... <i>Dribbling</i>	65
12. Dokumentasi	67

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Di kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilaksanakan melalui berbagai jalur seperti jalur olahraga prestasi, olahraga tradisi maupun melalui olahraga pendidikan. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dibina dengan tujuan berprestasi dalam cabang olahraga tertentu. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dalam Pasal 21 ayat 3 mengenai pembinaan olahraga: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dianggap sukses dalam pemasalan di Indonesia. Hal tersebut dapat diamati dari diseluruh lapisan masyarakat dapat dengan mudah untuk melakukannya disetiap plosok tanah air, namun belum bisa diiringi dengan prestasi yang membanggakan. Sepak bola menjadi olahraga yang paling digemari oleh banyak orang telah melalui proses yang panjang, dapat disimak dalam sejarah perkembangan sepak bola dunia mulai kelahirannya sejak ratusan tahun sebelum masehi sampai pada sepak bola modern yang juga panjang sejarahnya, melahirkan beragam peraturan, menciptakan klub-klub bola besar di dunia, menjadikan olahraga dengan kompetisi yang sengit, melahirkan pemain-pemain yang berkualitas, ini telah menjadi bukti bahwa sepak bola telah di matangkan oleh sejarah dunia (Penjaskes, 2024). Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing

beranggotakan sebelas orang. Permainan sepak bola membutuhkan faktor-faktor pendukung salah satunya adalah taktik pemain sepak bola. Teknik tersebut merupakan hal yang mendasar yang harus dikuasai seorang pesepakbola.

Menurut Sucipto dalam (Nurfalah e, 2016)), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kiccking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Sepak bola yang dalam bahasa Inggris adalah football atau soccer adalah cabang olahraga yang memainkan bola biasanya terbuat kulit serta dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan (Aras, 2021), Setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang di perbolehkan memainkan bola kaki dengan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun.

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola. Pembinaan kondisi fisik atlet yang berpotensi dalam olahraga sangat penting, harus dilakukan secara sistematis dan terprogram dengan baik, (Asmajaya, 2022). Dalam sepak bola, beberapa komponen fisik seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, daya tahan, ledakan, akurasi, keseimbangan, dan reaksi sangat penting. Prinsip latihan adalah bagian dari program latihan yang diberikan untuk peningkatan prestasi (Dinata 2005;1). Salah satu keterampilan dasar yang penting dalam sepak bola adalah *dribbling* (menggiring bola), yang melibatkan pengendalian bola, menghindari lawan, menciptakan ruang, dan memulai serangan. Menggiring bola atau *mendribble* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari satu penyerangan ke pihak lawan (Dinata, 2007:7). *Dribbling* adalah fundamental karena melibatkan pengendalian bola dengan kaki, menembus garis pertahanan

lawan, menghindari lawan, menciptakan ruang untuk umpan, memulai serangan, dan mempertahankan penguasaan bola. Untuk melakukan dribble dengan efektif, seseorang harus memiliki keterampilan teknis yang baik dan aspek fisik pendukung seperti kekuatan otot kaki, kelincahan, dan gerakan cepat. Menggiring bola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat, karena dalam permainan sepak bola pemain harus menguasai bola dengan gerakan yang cepat pada waktu dan ruang yang terbatas. Kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan diperlukan saat menggiring bola untuk melewati lawan serta mencari ruang untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim dan menciptakan peluang untuk mencetak goal. Selain dribbling, mengumpan dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, dan punggung kaki (Dinata, 2007:6). Keterampilan mengumpan ini juga termasuk dasar yang penting karena menjadi sarana untuk membangun serangan secara efektif.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu: Pertama kemampuan Teknik menggiring bola (dribbling) yaitu power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dan berguna, untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. (Sanjaya et, 2023) Power otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Kemampuan ini sangat penting saat menggiring bola, baik ketika memulai gerakan maupun selama proses dribbling berlangsung. Saat menggiring bola, otot-otot pada tungkai bekerja untuk menahan dan mengontrol beban dalam durasi tertentu. Selain itu, unsur penting lain dalam keterampilan dribbling adalah keseimbangan. Pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat masih menunjukkan keterbatasan dalam menghindari tekanan dari pemain lawan, sehingga bola mudah dikuasai oleh tim lawan. Selain itu pemain juga harus mempunyai keseimbangan tubuh dimana pada saat menggiring bola itu keseimbangan tubuh sangat berpengaruh pada saat pemain menggiring bola. Komponen kesegaran jasmani sangatlah penting selama mengikuti pertandingan, diantaranya adalah

keseimbangan tubuh baik statis maupun dinamis. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan keseimbangan posisi saat berdiri, berlari lompat maupun menendang bola. Tetapi pemain sepakbola lebih membutuhkan keseimbangan pada saat bergerak atau keseimbangan dinamis yang baik karena pergerakannya yang aktif di lapangan. keseimbangan berfungsi untuk mengurangi peluang cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya dribble, menghindari lawan, menendang jarak dekat maupun jarak jauh (Gusmawan , 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara power otot tungkai dan keterampilan dribbling. Misalnya, penelitian oleh (Azhuari, 2022) menemukan korelasi yang sangat tinggi antara power otot tungkai dan kemampuan dribbling pada tim futsal SMA N 2 seluman. (Saputra , 2025) juga melaporkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang sangat kuat dengan keseimbangan menggiring bola. Pemain dengan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan dribbling yang lebih baik. Penelitian yang dimuat dalam *Journal of Human Kinetics* menyimpulkan bahwa power otot tungkai dan keseimbangan merupakan faktor fisik utama yang berkontribusi terhadap performa fungsional pemain sepak bola, termasuk kecepatan gerak, perubahan arah, dan keterampilan teknis seperti dribbling (Pau ,2015).

Namun, penelitian yang mengkaji hubungan antara kedua faktor fisik ini secara bersamaan terhadap keterampilan dribbling di tingkat SSB (Sekolah Sepak Bola) di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh power otot tungkai dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling pada pemain muda di SSB Porto Tulang Bawang Barat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan power otot tungkai dan keseimbangan terhadap

keterampilan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang barat” pada penelitian ini alasan saya mengambil judul tersebut adalah masih banyaknya pemain saat melakukan dribbling masih belum stabil, maka dari itu berinisiatif mengambil judul tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan dribbling para pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat masih belum mencapai hasil yang optimal, terlihat dari masih adanya pemain yang kurang cepat saat menggiring bola, kontrol bola yang belum stabil, serta kesulitan melewati lawan ketika melakukan dribbling.
2. Kurangnya power otot tungkai pemain yang memiliki peran penting dalam menghasilkan dorongan gerak yang cepat, kuat, dan eksplosif saat melakukan dribbling dalam permainan sepak bola.
3. Keseimbangan tubuh beberapa pemain masih kurang baik sehingga saat melakukan dribbling pemain sering kehilangan kestabilan tubuh, mudah kehilangan penguasaan bola, dan kurang efektif dalam mengubah arah gerakan.
4. Belum diketahui hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.
5. Belum diketahui hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.
6. Belum diketahui hubungan secara bersama-sama antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.
7. Kurangnya pemahaman pelatih dan pemain mengenai pentingnya power otot tungkai dan keseimbangan sebagai komponen kondisi fisik yang mendukung kecepatan dribbling dalam permainan sepak bola

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya melibatkan pemain sepak bola yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) Porto Tulang Bawang Barat, dengan rentang usia 11-13 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara simultan dengan kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Pelatih

Memberikan informasi ilmiah tentang pentingnya power otot tungkai dalam menunjang kemampuan dribbling pemain, menjadi acuan dalam merancang program latihan fisik yang lebih terfokus dan efektif, khususnya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot kaki, membantu pelatih dalam menentukan prioritas latihan berdasarkan aspek fisik yang terbukti memiliki hubungan langsung dengan performa teknis pemain.

2. Bagi Pemain

Memberikan pemahaman tentang peran kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan dan kualitas dribbling, sehingga pemain bisa lebih sadar akan pentingnya latihan fisik, mendorong pemain untuk lebih termotivasi dalam menjalani latihan peningkatan power otot, karena mereka mengetahui manfaat langsungnya terhadap performa permainan, membantu pemain meningkatkan kemampuan teknik individu melalui penguatan aspek fisik yang relevan.

3. Bagi SSB Porto Tulang Bawang Barat

Memberikan kualitas pembinaan pemain usia dini, sehingga bisa menghasilkan atlet yang lebih kompetitif di masa depan, memberikan nilai tambah dalam reputasi SSB sebagai lembaga yang berbasis data dan riset dalam pengembangan kemampuan atlet

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sepak Bola

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang bermain. Tujuan dalam permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. Satu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri atau draw. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan sebelas orang pemain dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan,(Putra et., 2024).

Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil mengahadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Sepak bola banyak mengandung konsep-konsep yang menunjang pada nilai sosial dan individu, selain itu sepak bola dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepak bola menurut (Supron et al., 2022). Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

2.2 Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan *Dribbling* Sepakbola

Power otot tungkai berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* karena kekuatan eksplosif tungkai menentukan kecepatan lari dan kestabilan gerak saat menggiring bola (Wulandari, 2024). Power otot tungkai memiliki peran penting dalam *dribbling* karena kemampuan eksplosif otot tungkai mendukung akselerasi langkah dan kontrol bola saat bergerak cepat. Atlet dengan power tungkai yang baik mampu melakukan *dribbling* dengan kecepatan yang lebih tinggi (Habibulloh & Permono, 2025).

Power tersebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Menurut (Wahid, 2016) Power merupakan kemampuan untuk mengaplikasikan kekuatan secara cepat dalam durasi yang singkat, sehingga menghasilkan dorongan optimal pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang terarah untuk mencapai tujuan tertentu. Unsur ini sangat penting dan sering kali menjadi komponen utama dalam berbagai jenis olahraga, terutama sepak bola, meskipun tidak semua cabang olahraga mengandalkan power sebagai sumber energi utama dalam aktivitas fisiknya. (Roy Sidiq Batistuta dan Oce Wiriawan, 2021) Power adalah kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam durasi waktu yang sangat singkat.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa Power adalah suatu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang tuju untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari peranannya pada suatu cabang olahraga .

"Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan power asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan sepak bola.

Sedangkan olahraga seperti lari cepat, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan power siklisnya. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Heldayana et al., 2016).

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa power sangat diperlukan dalam melakukan berbagai kegiatan olahraga. Dengan adanya power yang baik, maka hasil berbagai kegiatan olahraga tersebut akan semakin baik dan meningkat. Tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Untuk mendapatkan otot yang kuat tentunya diperlukan latihan yang rutin. Otot memiliki sejumlah besar jaringan-jaringan ikat yang berkaitan satu sama lain yang dibagi dalam tiga pengorganisasian, yaitu: 1) Endomysium, yang bertanggung jawab untuk menghubungkan jaringan-jaringan ikat dengan setiap sel otot dan menghubungkan dengan perimysium. 2) Perimysium, yang terdiri dari septa kolagen- kolagen yang membungkus fasikulus-fasikulus dan menghubungkannya dengan epimysium. 3) Epimysium adalah lapisan jaringan ikat yang membungkus keseluruhan serabut otot. Bafirman dalam (Elisano, 2022).

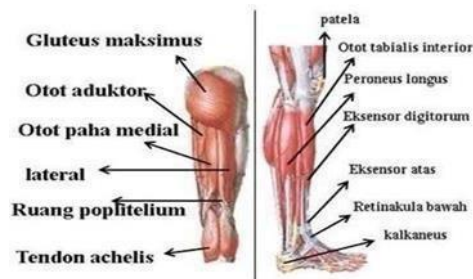
Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahakan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh terutama otot tungkai. Menurut (Wingki et, 2024) Otot adalah jaringan elastis

yang terdapat pada tubuh manusia maupun hewan dan berperan dalam pergerakan organ-organ tubuh. Sementara itu, tungkai merujuk pada bagian tubuh dari pangkal paha hingga ke bawah, termasuk seluruh kaki. Dengan demikian, otot tungkai dapat diartikan sebagai jaringan elastis yang berada pada area kaki, atau bisa juga disebut sebagai bagian daging yang menyelimuti keseluruhan struktur kaki.

Otot tungkai adalah untuk menunjang beban tubuh dan menjadi tumpuan sewaktu berdiri, berjalan, dan berlari mereka di khususkan sebagai daya penggerak. Otot-otot penggerak tungkai atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata. Otot-otot tungkai atas menjadi 3 golongan yaitu: 1) otot abduktor, meliputi a) muskulus abduktor maldanus sebelah dalam, b) muskulus abduktor brevis sebelah tengah, dan c) muskulus abduktor longus sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur; 2) muskulus ekstensor, meliputi: a) muskulus rektus femoris, b) muskulus vastus lateralis eksternal, c) muskulus vastus medialis internal, d) muskulus vastus inter medial; dan 3) otot fleksor femoris, meliputi: a) biseps femoris berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, c) muskulus semi tendinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, d) 18 muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar Syaifuddin dalam (Mubarak , 2016).

Otot tungkai memiliki beberapa bagian yaitu tungkai atas dan tungkai bawah yang terdiri dari tulang paha (femur), tempurung lutut (patella), tulang kering, tulang

betis, tulang loncat (talus), tulang pergelangan kaki (Tarsus), tulang-tulang telapak kaki (Metatarsus) dan ruas-ruas jari kaki dan juga memiliki beberapa sistem pada tungkai yaitu meliputi sistem otot, saraf dan kerangka.



Gambar 1. Otot Tungkai

2.3 Hubungan Keseimbangan Terhadap Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Keseimbangan dinamis berpengaruh signifikan terhadap kecepatan dribbling karena kemampuan menjaga stabilitas tubuh memungkinkan pemain bergerak cepat tanpa kehilangan kontrol bola (Yusuf, Rumini, & Setyawati, 2022). Keseimbangan yang baik meningkatkan efisiensi gerak dan koordinasi saat dribbling, sehingga atlet mampu mempertahankan kecepatan tinggi dalam menggiring bola (Gidu, 2022).

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung dan sebagainya.

Menurut (Gusmawan, 2022) “Keseimbangan merupakan keahlian individu dalam mengatur organ syaraf otot agar dapat mengendalikan gerakan dengan baik dan benar”. Keseimbangan merupakan komponen fisik yang dibutuhkan di hampir setiap keterampilan bermain sepakbola, keseimbangan dalam menggiring bola. Keseimbangan dalam melakukan shooting dan passing karena

harus mensinergiskan antara posisi tubuh, posisi bola, dan kemana bola akan diarahkan. Keseimbangan kinerja otot postural dibutuhkan untuk menjaga kestabilan tubuh untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lain pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing serta menghindari gangguan pada punggung (Iskandar & Pradana, 2018). Menurut (Mappaompo, 2015) Keseimbangan dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga yang mana setiap olahraga menerapkannya dengan cara yang berbeda. Di suatu saat ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang tinggi dan ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang rendah.

Dalam cabang olahraga khususnya sepakbola keseimbangan merupakan salah satu faktor yang penting agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Sepakbola adalah cabang olahraga yang senantiasa bergerak. Dan selain itu gerak dalam sepakbola dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit. Keseimbangan dalam sepakbola ada dalam berbagai contoh seperti : 1) saat kontak fisik, 2) saat bertumpu sesudah melakukan heading, 3) berlari dan bergerak ke samping, 4) saat menedang bola, penggunaan sepatu berspoul enam. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Keseimbangan ada 2 yaitu:

- a. Keseimbangan statis (static balance) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
- b. Keseimbangan dinamis (dynamic balance) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.

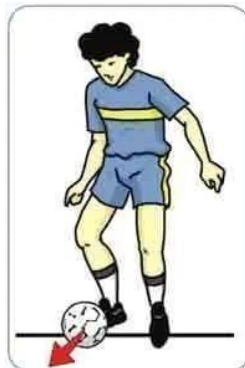
Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki keseimbangan yang bagus akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola dan mempunyai keseimbangan yang bagus pada saat ada kontak fisik agar badan tidak jatuh pada saat menggiring bola.

2.4 Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Luxbacher dalam (Aji & Tuasikal, 2020) menyatakan bahwa, menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan cara menggulirkan bola secara terus menerus diatas tanah. Menggiring bola juga merupakan gerakan kontrol bola dengan rapat menggunakan kedua kaki serta terus mengubah arah lintasan bola. Menurut Zago (2016) dalam penelitiannya menjelaskan tentang bakat bermain sepakbola seseorang dapat dilihat dari keterampilan dan kecepatan dribbling bola. Dengan demikian semakin cepat dan terampil seseorang dalam menggiring bola dapat menggambarkan bakatnya dalam bermain sepak bola.

Gerakan menggiring bola (*dribbling*) sendiri merupakan memanfaatkan sebagian besar berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, *instep*, dan telapak kaki). teknik *dribbling* memiliki 3 tujuan, yaitu (a) gerakan *dribbling* untuk mengecoh lawan, (b) gerakan *dribbling* untuk ntuk mengontrol dan menguasai bola, dan (c) gerakan *dribbling* untuk akselerasi dan menambah kecepatan (*dribbling for speed*). *Dribbling* sendiri terdapat 2 teknik, yaitu:

1. Menggunakan kaki bagian dalam, yaitu teknik gerakan menggiring bola untuk melewati lawan. Dengan memanfaatkan sisi kaki bagian dalam dan sebagian besar permukaan kakinya, kontrol bola semakin baik sehingga memungkinkan seorang pemain melewati lawan dengan lebih mudah. Gerakan lari dikurangi untuk menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki sehingga tidak mudah direbut lawan.



Gambar 2. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

2. Menggunakan kaki bagian luar, yaitu gerakan dribbling dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (punggung kaki). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. Bentuk kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula adalah menggiring bola dengan bagian ujung jari kaki. Model kesalahan ini selain menyebabkan rasa sakit pada ujung kaki, juga model tembakannya tidak akan akurat. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik.



Gambar 3. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

2.5 Profil SSB Porto Tulang Bawang Barat

Sekolah Sepak Bola (SSB) Porto Tulang Bawang Barat merupakan salah satu wadah pembinaan usia dini dalam bidang sepak bola yang berlokasi di Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung. SSB ini didirikan pada tahun 2022 oleh sekelompok pecinta sepak bola yang memiliki komitmen untuk mengembangkan potensi generasi muda di daerah tersebut.

SSB Porto memiliki visi untuk menciptakan pemain-pemain muda yang berprestasi dan berkarakter, baik di tingkat daerah maupun nasional. Dalam pelaksanaan kegiatannya, SSB ini dibina oleh pelatih-pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan, serta memiliki pengalaman dalam dunia sepak bola lokal.

Saat ini, SSB Porto memiliki 45 pemain. Pemain yang aktif terbagi menjadi 3 kelompok dalam beberapa kelompok usia, yaitu usia U-11-13. Latihan dilaksanakan sebanyak 1 minggu 3 kali pertemuan, dengan materi yang meliputi teknik dasar sepak bola seperti passing, dribbling, shooting, dan latihan fisik. Fasilitas latihan SSB Porto meliputi satu lapangan sepak bola standar, perlengkapan latihan dasar seperti cone, bola, rompi, dan gawang mini. Meskipun fasilitas masih terbatas, antusiasme dan semangat para pemain serta dukungan dari orang tua sangat tinggi.

2.6 Penelitian Yang Relevan

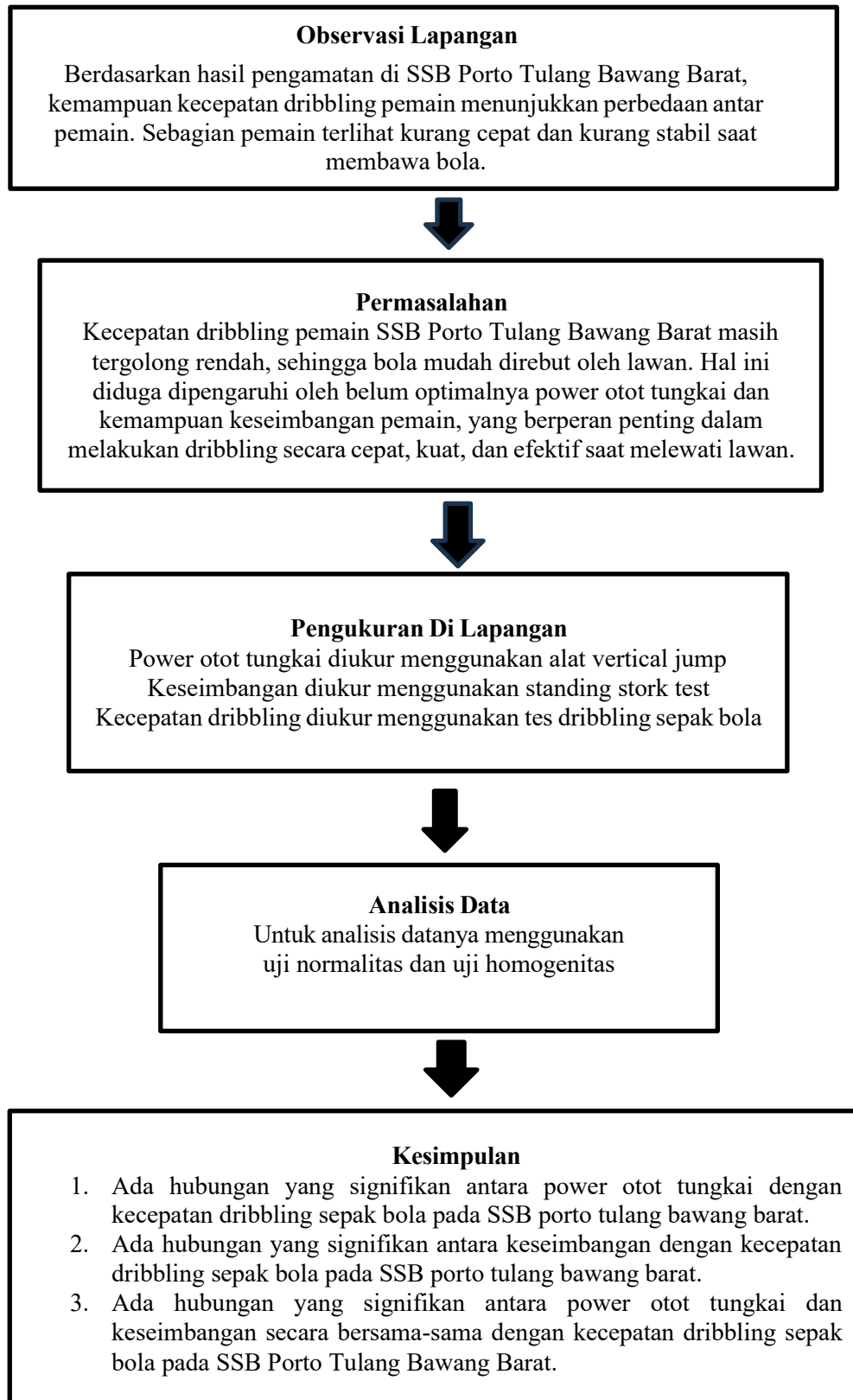
Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoretik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini akan disajikan penelitian yang relevan :

1. Penelitian yang dilakukan Ahmad Taufiqur Rohman tahun 2021 dengan judul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Dribbling di Bali Youth Football. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan : Berdasarkan hasil penelitian, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: 1) Bagi pemain sepakbola. Memahami pentingnya kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan dalam melakukan dribbling, dan menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam pengembangan hasil dribbling. 2) Bagi para pelatih sepakbola, diharapkan menerapkan latihan kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan dribbling saat pelatihan sepak bola dengan berbagai bentuk model latihan. 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel bebas lainnya yang relevan dengan penelitian ini. dapat dikembangkan untuk memperkaya ilmu keolahragaan.
2. Penelitian yang dilakukan Hendra Agus Setiono, Musyawari Waluyo, Sri Sumartiningih tahun 2013 dengan judul Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain SSB IKA UNDIP Tahun 2012. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan: Secara statistik, kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan

signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, Kelentukan pergelangan kaki juga memberikan sumbangan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, Secara bersama-sama, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan sebesar 58,7% terhadap keterampilan menggiring bola.

3. Penelitian yang di lakukan Patraserasah tahun 2016 dengan judul Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak bola SSB Bengkulu Usia 13-15 Tahun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan : Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SSB Bengkulu. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$ naik- turunnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan sisanya 43,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain.

2.7 Kerangka Berfikir



Gambar 4. Kerangka Berpikir

Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan ini diperlukan oleh setiap pemain agar dapat menguasai bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan secara efektif. Dribbling tidak hanya menuntut penguasaan teknik yang baik, tetapi juga memerlukan dukungan kondisi fisik yang prima, terutama dalam hal power otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Tanpa kedua komponen fisik tersebut, kemampuan dribbling seorang pemain akan sulit berkembang secara optimal.

Dalam praktiknya di lapangan, masih banyak pemain sepak bola yang belum menguasai keterampilan dribbling dengan baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kemampuan fisik, khususnya power otot tungkai yang rendah dan keseimbangan tubuh yang belum terlatih dengan baik. Pemain dengan power otot tungkai yang lemah cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan cepat, akselerasi, dan perubahan arah secara mendadak ketika membawa bola. Hal ini tentu berdampak pada efektivitas dalam mempertahankan penguasaan bola maupun melewati lawan.

Power otot tungkai sendiri merupakan kemampuan otot-otot pada bagian kaki untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Power adalah gabungan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dalam konteks sepak bola, power otot tungkai sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas seperti menendang bola, berlari cepat, melompat, serta menggiring bola dengan stabil. Semakin baik power otot tungkai yang dimiliki pemain, maka semakin besar pula kemampuan pemain untuk melakukan dribbling dengan kecepatan dan kontrol bola yang baik.

Selain power otot tungkai, keseimbangan tubuh (*balance*) juga menjadi faktor penting yang memengaruhi keterampilan dribbling. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik saat diam maupun saat bergerak. Keseimbangan merupakan bagian dari kemampuan koordinasi yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Dalam situasi pertandingan, pemain sering kali harus mengganti arah gerakan secara tiba-tiba, menahan dorongan lawan, atau menjaga bola dalam posisi sulit. Tanpa keseimbangan yang baik, pemain akan mudah kehilangan kontrol terhadap bola maupun kestabilan tubuh.

Hubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan bersifat saling mendukung. Power otot tungkai yang baik membantu pemain menghasilkan dorongan yang kuat untuk berakselerasi, sementara keseimbangan menjaga agar setiap gerakan yang dilakukan tetap stabil dan efisien. Keduanya berperan penting dalam menunjang keterampilan dribbling yang efektif.

Pemain yang memiliki power kuat namun keseimbangannya buruk akan kesulitan mengontrol bola saat bergerak cepat. Sebaliknya, pemain yang seimbang tetapi tidak memiliki power yang memadai akan kesulitan menghasilkan gerakan eksplosif yang dibutuhkan dalam permainan.

Oleh karena itu, peningkatan kemampuan dribbling tidak hanya dapat dilakukan melalui latihan teknik semata, tetapi juga melalui latihan fisik yang terarah untuk meningkatkan power otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Latihan-latihan seperti squat jump, bounding, lunges, single leg balance, dan bosu ball training dapat membantu memperkuat otot tungkai sekaligus meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh.

Dengan melakukan latihan secara rutin dan terprogram, diharapkan kondisi fisik pemain meningkat, terutama dalam aspek power otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Peningkatan kedua aspek tersebut akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan pemain dalam menggiring bola. Dengan kata lain, semakin baik power otot tungkai dan keseimbangan tubuh yang dimiliki pemain, maka semakin tinggi pula keterampilan menggiring bola (dribbling) yang dapat dicapai.

Secara konseptual, hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: kondisi fisik yang baik, terutama pada aspek power otot tungkai dan keseimbangan, akan berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepak bola. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis seberapa besar hubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepak bola. Kecepatan dribbling dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan pemain dalam membawa bola dengan cepat, terkontrol, dan efektif. Kecepatan dribbling dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik, di antaranya power otot tungkai dan keseimbangan tubuh.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam aktivitas dribbling, power otot tungkai berperan dalam menghasilkan dorongan kaki saat berlari, melakukan akselerasi, serta mendorong bola secara cepat dan berulang. Pemain dengan power otot tungkai yang baik cenderung mampu bergerak lebih eksplosif sehingga kecepatan dribbling dapat meningkat. Selain itu, keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan stabilitas baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Saat melakukan dribbling,

pemain dituntut untuk tetap stabil ketika berlari sambil mengontrol bola, melakukan perubahan arah, dan menghadapi tekanan lawan. Keseimbangan yang baik membantu pemain mempertahankan kontrol bola dan kecepatan gerak tanpa mudah kehilangan posisi tubuh.

Secara bersamaan, power otot tungkai dan keseimbangan saling melengkapi dalam menunjang kecepatan dribbling. Power otot tungkai memberikan kecepatan dan daya dorong gerak, sedangkan keseimbangan menjaga stabilitas tubuh selama pergerakan tersebut. Kombinasi keduanya diduga berperan penting dalam menghasilkan kecepatan dribbling yang optimal pada pemain sepak bola.

Berdasarkan uraian teori tersebut, maka penelitian ini menguji hubungan power otot tungkai, keseimbangan, dan kecepatan dribbling sepak bola pada pemain SSB Porto Tulang Bawang Barat melalui pengujian hipotesis nol dan hipotesis alternatif yang telah dirumuskan.

2.8 Hipotesis

Berdasarkan pada beberapa landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang barat.
- H1 : Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang barat.
- H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang barat.
- H2 : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang barat
- H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB Porto Tulang Bawang Barat.
- H3 : Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan dribbling sepak bola pada SSB Porto Tulang Bawang Barat.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Metode adalah suatu cara yang sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan, sehingga dipakai satu cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. (Dinata, 2018:156). Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional menurut (Astuti, 2020) yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. (Suharsimi Arikunto, 2010) Menurut Riduwan dalam (Gusriani, 2020) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis pearson product moment membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. sehingga Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling sepak bola pada ssb porto tulang bawang barat.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut sugiyono dalam (Siregar, 2022) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri

atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu peserta SSB Porto Tulang Bawang Barat yang berjumlah 45 peserta. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25. Karena jumlah anak yang tergabung dalam SSB Porto tulang bawang barat berjumlah 45 peserta maka sampel yang saya 45 peserta pada SSB Porto tulang bawang barat secara keseluruhan.

3.2.2 Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto dalam (Siregar, 2022) sebagai berikut: untuk sekedar ancer- ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka dalam penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 45 orang.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Porto tulang bawang barat. Peneliti mengambil sampel semua pemain sepakbola SSB Porto yang berlatih di lapangan Tiyuh toto mulyo, yaitu berjumlah 45 orang dan penelitian dilakukan selama 2 hari.

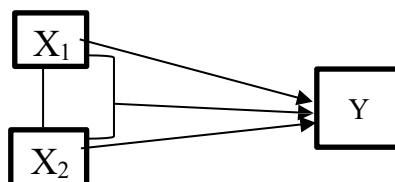
3.4 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono dalam (Rindiani Restu Nurrisqa, 2023), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari guna mengumpulkan informasi tentangnya dan kemudian menarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, variabel yang diteliti meliputi:

1. Variabel Bebas (Independent Variable) Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan terjadinya perubahan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah (X1) power otot tungkai dan (X2) Keseimbangan.
2. Variabel Terikat (Dependent Variable) Variabel terikat adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah (Y) Keterampilan dribbling.

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut: Adapun gambar desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut.



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

- X₁ : Power Otot Tungkai
 X₂ : Keseimbangan
 Y : Kecepatan *Dribbling*

3.6 Instrumen Penelitian

Suharsimi, 2004 dalam buku Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu, (Retnawati, 2017) "Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah". Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Power Otot Tungkai

Alat yang digunakan dalam tes ini adalah *Vertical Jump*.



Gambar 6. Alat *Vertical Jump*
(Sumber : Lab Penjas Unila)

Cara Pelaksanaanya :

- 1) Testi berdiri di karpet dan kedua kaki rapat.
- 2) Telapak kaki menempel penuh di karpet.
- 3) Lihat di monitor bahwa angka yang tertera 0 (nol).
- 4) Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di karpet, lutut ditekuk, kedua tangan lurus agak di belakang badan sejajar dengan pundak.
- 5) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin diikuti dengan tangan mengayunkan ke atas.

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes *Vertical Jump*

Kategori	Putra
Sangat baik	≥ 61
Baik	60 – 51
Sedang	50 – 41
Kurang	40 – 31
Kurang sekali	< 31

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2013)

2. Keseimbangan

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Standing Strok Test.



Gambar 7. Alat Tes Keseimbangan

Cara Pelaksanaanya :

- 1) peserta berdiri tanpa alas kaki dengan satu kaki sebagai tumpuan,
- 2) kaki satunya ditekuk dan telapak kakinya ditempelkan pada lutut bagian dalam kaki tumpuan, serta kedua tangan diletakkan di pinggang denham mata terpejam.
- 3) Pada aba-aba “mulai” stopwatch dijalankan dan waktu dihentikan ketika peserta kehilangan keseimbangan.

Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Keseimbangan

Kategori	Pria
Baik Sekali	> 50
Baik	41 – 50
Cukup	31 – 40
Kurang	20 – 30
Kurang Sekali	< 20

Sumber : (Brian Mackenzie dalam Endang Sepdanius, dkk, 2019)

3. Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Karena peneliti ingin mengetahui kemampuan dribbling bola maka tes yang digunakan adalah Soccer Dribble Test. Koefisien validitas yang dimiliki sebesar 0,749 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,863 Ismaryanti (2008).



Gambar 8. Kecepatan Dribbling Sepak Bola

Cara pelaksanaannya :

1. testee bersiap di belakang garis start dengan satu bola dengan menghadap cone dan berada pada satu garis lurus.
2. Setelah aba-aba “Ya”, testee mulai menggiring bola dengan melewati cone secara berurutan baik dengan kaki kiri maupun kaki kanan sampai kembali melewati garis finish.
3. Setiap testee diberikan kesempatan dua kali melakukan ulangan dengan selang waktu istirahat.
4. Nilai dicatat sampai sepersepuluh detik dengan menggunakan stopwatch. Waktu terbaik yang diambil sebagai hasil data penelitian.

Alat yang digunakan adalah :

- 1) Lapangan
- 2) Stopwatch
- 3) 10 Cone
- 4) Bola Kaki
- 5) Pluit
- 6) Blangko Penilaian

Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes Kecepatan *Dribbling*

No	Nilai	Keterangan
1.	$66 \leq X$	Baik Sekali
2.	53-65	Baik
3.	41-52	Sedang
4.	28-40	Kurang
5.	≤ 27	Kurang Baik

Sumber: (Erfayliana & Wati, 2021)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara – cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran power otot tungkai, dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling sepak bola pada SSB porto tulang bawang.

3.8 Teknik Analisis Data

3.8.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas Data

Menurut Sudjana (2005:466) Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji *Liliefors*. Tujuan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apapun distribusi yang terjadi normal atau tidaknya. Adapun Langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

- 2) Dan simpangan baku sampel.
- 3) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- 4) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
- 5) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- 6) Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka variable tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

1. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis,

perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F Hitung dengan F Tabel dengan rumus :

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian jika:

F Hitung > F Tabel maka tidak homogen.

F Hitung < F Tabel maka berarti homogen.

3.8.2 Uji Hipotesis

1) Uji Hipotesis 1

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_1y} = \frac{n\sum x_1y - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x_1^2 - (\sum x_1)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{x_1y} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X_1	= Skor variabel X_1
Y	= Skor variabel Y
$\sum X_1$	= Jumlah skor variable X_1
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X_1^2$	= Jumlah skor variabel X_1^2
$\sum Y^2$	= Jumlah skor variabel Y^2

2) Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_2y} = \frac{n\sum x_2y - (\sum x_2)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x_2^2 - (\sum x_2)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{x_2y}	= Koefisien korelasi
n	= Jumlah sampel
X_2	= Skor variabel X_2
Y	= Skor variabel Y
$\sum X_2$	= Jumlah skor variable X_2
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X_2^2$	= Jumlah skor variabel X_2^2
$\sum Y^2$	= Jumlah skor variabel Y^2

3) Uji Hipotesis 3

Menurut Riduwan (2005:144) untuk menguji hipotesis antara X_1 dan X_2 ke Y digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dan X_2 ke Y dengan rumus:

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien korelasi ganda antar variabel X_1 dan X_2

$1 - r_{x_1x_2}^2$ = secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

$r_{X_1Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap Y

$r_{X_2Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

koefisien korelasi. Jika koefisien korelasi adalah 0, maka tidak terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Untuk dapat memberikan interpretasi terhadap kekuatan hubungan antara variabel X terhadap Y , maka dapat digunakan pedoman tabel berikut:

Tabel 4. Pedoman untuk Memberikan Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah

50

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: (Sugiyono, 2022)

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* pada SSB Porto Tulang Bawang Barat, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan pada power otot tungkai dengan kecepatan *dribbling* sepak bola SSB Porto Tulang Bawang Barat $r_{hitung} = 0,135 > r_{tabel} = 0,301$
2. Ada hubungan yang signifikan pada keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* sepak bola SSB Porto Tulang Bawang Barat $r_{hitung} = 0,397 > r_{tabel} = 0,301$
3. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola SSB Porto Tulang Bawang Barat $r_{hitung} = 0,387 > r_{tabel} = 0,301$

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur praktisi sebagai bahan acuan latihan *dribbling* bahwa antara kekuatan power otot tungkai dan keseimbangan saling berhubungan pada kecepatan *dribbling*. Praktisi dalam memfokuskan pelatihan terhadap power otot tungkai dan keseimbangan untuk mendapatkan hasil yang baik.
2. Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dengan sepak bola sehingga dapat

mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis.

3. Kelemahan dari penelitian ini yaitu jumlah data yang digunakan masih relatif sedikit sehingga dianjurkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan data yang lebih banyak lagi, agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Dalam kaitannya dengan teori yang digunakan dalam penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak teori yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih mendukung hasil penelitian.
4. Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola.
5. Untuk **Tim SSB Porto Tulang Bawang Barat**, pelatih sebaiknya meningkatkan pelatihan sepak bola dengan fokus pada koordinasi motorik, menambah jam latihan, dan mendukung kegiatan sepak bola agar kemampuan atlet dalam melakukan teknik *dribbling* dapat berkembang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 17–28.
- Aras, A. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12.
- Asmajaya, D. (2022). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 3 Percut Sei Tuan. *Olympia*, 1(1), 14–15.
- Astuti, A. K. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Atiq, A., & Yunitaningrum, W. Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Sepakbola Di Sman 1 Tebas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(6).
- Azhuari, F., Syahputra, R., & Apriansyah, D. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal Di Tim Futsal Sma N 2 Seluma. *Educative Sportive*, 3(2), 230–234.
- Dinata M. 2020. Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta (ID): Cerdas Jaya
- Dinata M. 2018. pengaruh latihan dan pemulihan terhadap peningkatan VO2 Max. *Jurnal Pendidikan Ola'aga*. 7(2):153-166
- Dinata M. 2005. Lari Jarak Jauh. Jakarta (ID): Cerdas Jaya
- Elisano, A. P. (2022). Traditional Games on Increasing Arm and Leg Muscle Strength in Deaf Students. *Journal of Physical Education*, 11(3), 141–145.
- Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., & Focan, G. (2022). *The effects of proprioceptive training on balance and dribbling in adolescent soccer players. International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Gusmawan, M. R., Santos, M. H. dos, & Rijaluddin, K. (2022). Pengaruh Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Sepak Bola Sisw Smp 6 Satap Sibulue. *Indonesian Journal Of Physical*, Vol. 1(2), 29–47.

- Gusriani, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Kosakata Dengan Keterampilan Menulis Karangan Narasi Siswa Kelas Vii Smp Negeri 6 Pariaman, Bahastra: *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736.
- Habibulloh, M., & Permono, P. S. (2025). *The relationship between leg muscle explosive power and strength with dribbling skills in football games. Journal of Physical Health Recreation.*
- Heldayana, H., Supriyatna, A., & Imanundin, I. (2016). Otot Tungkai Dengan Hasil Spike Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(01), pp.1-5.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2018). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 182–190.
- Mappaompo, A., Silatulrahmi, D., Wijaya, J., Raya, K., & 14 Makassar, N. (2015). Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Kelincahan, Dan Keterampilan Menggiring Dalam Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 18(1), 11–16.
- Mubarak, Sukurni, & Rusli. (2016). Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia. In *Edisi Revisi* (Issue February).
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM), Banten.
- Pau, M., Arippa, F., Leban, B., Corona, F., Ibba, G., Todde, F., & Scorcu, M. (2015). *Relationship between static and dynamic balance abilities in Italian professional and youth soccer players. Journal of Human Kinetics*, 47, 201–211.
- Penjaskesrek, J., Rifaldo, M. F., Tarigan, H., & Aprilia, M. (2024). *JUPE : Physical Education UNILA Efforts to Improve Fine and Gross Motor Development in Early Childhood : Literature Review*. 13(2), 93–100.

- Putra, A., Gunawan, R., & Retnawati, S. (2024). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Beji Timur *Football Academy. Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 34–38.
- Retnawati, H. (2017). Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 3, 103–111.
- Rindiani Restu Nurrisqa. (2023). Pengaruh Kompetensi Komite Audit Dan Financial Stability Terhadap Financial Statement Fraud : Studi Pada Perusahaan Sektor Real Estate dan Properti Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Tahun 2018-2021. *Jurnal Ilmiah UPI*, 2019, 51–52.
- Roy Sidiq Batistuta dan Oce Wiriawan. (2021). Pengaruh Model Latihan Squat Jump Dan Forward Hops Menggunakan Pembebanan Resistance Band Terhadap Power Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 147–153.
- Sanjaya, E., Setyagraha, E., & Rahman, A. (2023). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Sepakbola Maggangka Fc Tahun 2022. *Ilara*, 14(1), 19–24.
- Saputra, Y., Saputra, M., & Kunci, K. (2025). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tangah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. 8(8), 2615–2624.
- Saleh, M. S. (2019). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamamaung III Makassar. *Jurnal Cerdas Sifa*.
- Siregar, L. F. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2012), 1349–1358.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Metode Penelitian. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Supron, S., Atiq, A., & Purnomo, E. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Club Indonesia Muda Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5), 1–8.
- Wahid, R. (2016). Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola Usia 19 Tahun Terhadap Peraturan Sepak Bola Tahun 2014/2015 (Studi Kasus Pada Pemain Liga Internal Usia 19 Klub Sepak Bola Di Kabupaten Sampang). *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 263–273.

- Wahyudi, W. (2020). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Padang. *Sport Science*, 20(1), 48-57.
- Wingki, L. O., La Sawali, & Jud. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepak Bola. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 4(1), 16–22.
- Wulandari, R. A., Antari, N. K. A. J., & Nugraha, M. H. S. (2024). The relationship between leg muscle power and dribbling skills among futsal players. *Physical Therapy Journal of Indonesia*
- Yusuf, M. Z., Rumini, R., & Setyawati, H. (2022). The effect of agility and balance training on dribbling speed in soccer games. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., Sforza, C. (2016). Dribbling Determinants In Sub-Elite Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 411-419.