


# Kontribusi Tinggi Dan Berat Badan Dengan Kelincahan Terhadap Hasil (Dribbling) Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya

Ilham Firdaus<sup>1</sup> , Joan Siswoyo<sup>2</sup>, Dwi Priyono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas lampung

<sup>1</sup>[ilhamfirdaus0722@gmail.com](mailto:ilhamfirdaus0722@gmail.com), <sup>2</sup>[joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id), <sup>3</sup>[dwi.priyono@fkip.unila.ac.id](mailto:dwi.priyono@fkip.unila.ac.id)

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Kata Kunci:</b> <i>Tinggi dan Berat badan, Kelincahan, Dribbling</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi tinggi badan, berat badan, dan kelincahan terhadap hasil <i>dribbling</i> dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Waway Karya. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kesulitan siswa dalam melakukan <i>dribbling</i> untuk melewati lawan, yang terlihat dari beberapa siswa yang lambat saat melakukan <i>dribbling</i>. Tinggi dan berat badan merupakan dua variabel fisik yang sering kali dianggap berpengaruh dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Selain itu, kelincahan, yang mencakup kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, juga merupakan faktor kunci dalam <i>dribbling</i>. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di sekolah tersebut. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi dan berat badan ideal dengan kelincahan mempengaruhi hasil <i>dribbling</i> siswa putra SMA Negeri 1 Waway Karya. Nilai Significance F yang sangat kecil (<math>7,40578E-21</math>) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan sangat signifikan. 0.629, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara tinggi dan berat badan ideal dengan hasil <i>dribbling</i>, 0.629 menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara kelincahan dengan kemampuan <i>dribbling</i>.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Height and Weight, Agility, Dribbling</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This study aims to analyze the contribution of height, weight and agility to dribbling results in extracurricular football games for male students at SMA Negeri 1 Waway Karya. The main problem faced is the difficulty of students in dribbling to pass opponents, which can be seen from several students who are slow when dribbling. Height and weight are two physical variables that are often considered influential in various sports, including football. Additionally, agility, which includes the ability to move quickly and nimbly, is also a key factor in dribbling. This research uses quantitative methods with a population of male students who take part in soccer extracurriculars at the school. The results of the research show that ideal height and weight and agility influence the dribbling results of male students at SMA Negeri 1 Waway Karya. The significance value F is very small (<math>7.40578E -21</math>) shows that the overall regression model is very significant. 0.629, which indicates a very strong relationship between ideal height and weight and dribbling results. 0.629 indicates that there is a very strong relationship between agility and dribbling ability.</i></p>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA</a> license.</i></p> 

**Penulis Korespondensi:**

Ilham Firdaus  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Lampung  
[ilhamfirdaus0722@gmail.com](mailto:ilhamfirdaus0722@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia, dan dimainkan di hampir setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, dan Afrika. Fakta bahwa sepak bola digemari tidak hanya di kalangan masyarakat umum tetapi juga di kalangan intelektual dibuktikan dengan banyaknya buku dan penelitian yang ditulis oleh para ilmuwan olahraga tentang pembinaan, pelatihan, dan ilmu- ilmu pendukung lainnya yang berkaitan dengan sepak bola. Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai sejarah dan budaya, serta sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama (Pramono, 2022).

Di Indonesia sepak bola mendapat simpati di hati masyarakat olahraga ini sangat di gemari mulai dari anak-anak hingga dewasa dan juga lapisan masyarakat tingkat daerah nasional dan juga internasional, permainan sepak bola dilakukan dengan cara menendang atau menyepak bola, dribbling dan juga membutuhkan kerjasama tim karena sepak bola adalah permainan beregu dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, karena itu permainan ini dituntut memiliki ketrampilan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya, disamping itu setiap individu atau pemain mampu menghadapi tekanan pada saat permainan dan kelelahan serta lawan yang tangguh maka setiap individu harus memiliki kondisi kebugaran fisik yang bagus selama permainan berlangsung para pemain dituntut berlari secara terus menerus. Taktik dan strategi juga sangat perlukan dalam permainan ini karena kesigapan dan kepekaan para individu atau pemain untuk mengambil keputusan terhadap situasi yang terjadi pada saat permainan sering kali berubah di sepanjang jalanya permainan. Menurut Yulianto (2016), sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang masing-masing beranggotakan sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang

Pendidikan adalah satu upaya untuk memajukan bangsa dan negara. Manfaat pendidikan yang paling nyata manfaatnya yaitu meningkat kualitas untuk mencerdaskan suatu bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniyah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur (Wicaksana, 2021). Salah satu pembangunan yang dilakukan pemerintah dalam pendidikan yaitu di bidang olahraga. Sebagai mana yang tertuang dalam Undang-undang No.3 tahun 2005 Tentang Sistem Olahraga Nasional yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani” (Azizi, 2014).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya didapat disekolah saja, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat dimana saja yaitu dengan mengikuti kegiatan yang berada di luar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler, didalam kegiatan tersebut kita tidak hanya disuruh untuk bermain bola saja, namun kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat sesuai dengan Undang-undang No.3 tahun 2005 yang berbunyi “Pembinaan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler” (Reilly et al., 2000).

Masalah prestasi dibidang olahraga yang banyak digemari masyarakat di seluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya, namun olahraga ini bukanlah jenis yang mudah dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepak bola modern menuntut setiap pemainnya untuk memiliki skill yang baik yakni eksekusi teknik seperti Dribbling , control, passing, heading, shooting, harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit (Stolen, et al., 2005).

Tinggi dan berat badan merupakan dua variabel fisik yang sering kali dianggap berpengaruh dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Tinggi badan yang ideal dapat memberikan keuntungan dalam hal jangkauan dan penglihatan yang lebih luas di lapangan, sementara berat badan yang proporsional penting untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh (Young & Willey, 2010). Selain itu, kelincahan, yang mencakup kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, juga merupakan faktor kunci dalam dribbling. Kelincahan memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efektif, yang sangat diperlukan dalam situasi satu lawan satu (Iman, 2013). Dalam konteks ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya, kemampuan dribbling merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan oleh para siswa putra. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain sepak bola (Práxedes et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi tinggi badan, berat badan, dan kelincahan terhadap hasil dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya. Dengan mengetahui kontribusi dari masing-masing faktor tersebut, diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dribbling para siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi tinggi dan berat badan serta kelincahan terhadap hasil dribbling dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Waway Karya. Dengan memahami pengaruh dari faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan pendekatan pelatihan yang lebih efektif dan sesuai untuk meningkatkan keterampilan dribbling para siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada teknik, tetapi juga pada pengembangan fisik dan kelincahan siswa secara keseluruhan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan datanya menggunakan tes. Metode survei merupakan penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada dan mencari kekurangan faktual. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Korelasi tidak menjamin kausalitas (hubungan sebab akibat), tetapi kausalitas menjamin adanya korelasi (Siyoto & Sodik, 2015). Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya yang berjumlah 30 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diselidiki (Sutrisno, 1996). Berdasarkan pengertian tersebut yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang jumlahnya sebesar populasi seringkali disebut sampel total (Winarno, 1980). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya dengan jumlah 15 siswa dari populasi yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Waway Karya, sebanyak 30 siswa sebagai sampel dalam penelitian dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran berupa tinggi, berat badan siswa dan kelincahan dalam dribbling. Pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak satu kali tes dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan (pita meter), timbangan badan untuk mengukur berat badan, Tes Shuttle Run 4 x 10 Meter dan stopwatch untuk menguji kelincahan pada setiap siswa. dapat diambil kesimpulan bahwa tinggi dan berat badan (X1) dan kelincahan (X2) secara signifikan memberikan kontribusi dalam dribbling (Y). Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penelitian berupa tinggi dan berat badan ideal setiap siswa dan hasil tes kelincahan yang dilakukan setiap siswa dalam dribbling. Dari penilaian yang telah dilakukan diperoleh data tinggi dan berat badan ideal, kelincahan dalam dribbling secara jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1 Deskripsi Hasil Penelitian Tinggi dan Berat Badan, Kelincahan, Dribbling**

Hasil	Variabel		
	Tinggi dan Berat badan X1	Kelincahan X2	Dribbling
N	30	30	30
Sum	620,64426	609,17500	489,81500
Rata-rata	20,68814	20,30583	16,32717
SD	2,780902186	3,239718241	2,383553086

D Hasil analisis kontribusi antara Tinggi dan Berat Badan (X1), Kelincahan (X2), dan Dribbling (Y) yang terdiri dari 30 observasi untuk masing-masing variabel. Hubungan antar variabel untuk mengetahui hubungan antar variabel, seperti apakah tinggi dan berat badan (X1) mempengaruhi dribbling (Y) atau kelincahan (X2) mempengaruhi dribbling (Y), kita perlu melakukan analisis korelasi atau regresi. Nilai Rata-Rata Tinggi Dan Berat Badan (X1) diperoleh sebesar 20,68814 menunjukkan nilai rata-rata gabungan dari tinggi dan berat badan peserta. Rata-rata Kelincahan (X2): 20,30583 menunjukkan kelincahan rata-rata peserta, dan Rata-rata Dribbling (Y) sebesar 16,32717 menunjukkan nilai rata-rata kemampuan dribbling peserta.

**Tabel 2 Kontribusi tinggi dan berat badan dengan kelincahan terhadap hasil dribbling**

	Korelasi	F hitung	F tabel	Keterangan	Kriteria
Tinggi dan berat badan terhadap hasil dribbling	X1.Y	0,692	0,237	Signifikan	Sangat Kuat
Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling	X2.Y	0,692	0,237	Signifikan	Sangat Kuat

Nilai korelasi sebesar 0,629 menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kelincahan dan kemampuan dribbling. Semakin tinggi kelincahan seseorang, semakin baik kemampuan dribbling yang dimilikinya. Dalam pengujian hipotesis, jika nilai F hitung lebih besar dari F tabel, maka hubungan antara variabel-variabel tersebut dianggap signifikan. Dalam kasus ini, F hitung (0,629) lebih besar daripada F tabel (0,237), yang menunjukkan bahwa korelasi yang ditemukan adalah signifikan. Artinya, hubungan

antara kelincahan dan kemampuan dribbling tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki dasar yang kuat. Berdasarkan kriteria umum untuk interpretasi koefisien korelasi, nilai antara 0,6 hingga 0,8 dikategorikan sebagai hubungan yang kuat. Oleh karena itu, dengan nilai korelasi 0,629, hubungan antara kelincahan dan kemampuan dribbling dapat dikategorikan sebagai sangat kuat. Dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribbling. Artinya, kelincahan merupakan faktor yang dapat memprediksi kemampuan dribbling seseorang dengan cukup baik.

## PEMBAHASAN

Dari keterangan diatas, bahwa tinggi dan badan ideal dengan kelincahan yang dimiliki siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Waway Karya dalam hal ini berkontribusi dalam kemampuan dribbling dengan hasil yang maksimal. Hal tersebut juga dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa F hitung (0,629) lebih besar daripada F tabel (0,237), yang membuktikan bahwa adanya kontribusi yang sangat kuat pada tinggi dan berat badan ideal dengan kelincahan terhadap hasil dribbling. Dengan kata lain semakin baik kelincahan dan berat badan yang ideal maka semakin baik hasil kemampuan dalam dribbling. dapat disimpulkan bahwa tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan dan sangat kuat terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Artinya, upaya untuk meningkatkan dribbling bisa dilakukan dengan memperhatikan faktor fisik seperti tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa keduanya adalah indikator penting untuk kemampuan dribbling yang lebih baik. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini sangat signifikan dan menjelaskan sebagian besar variasi dalam kemampuan dribbling, yang berarti peningkatan dalam tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling siswa.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan dribbling siswa. Upaya untuk meningkatkan dribbling dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor fisik seperti tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa kedua variabel tersebut adalah indikator penting untuk kemampuan dribbling yang lebih baik.

## REFERENSI

- Pramono, S. A. (2022). *Hubungan Kecepatan, Kalincahan dan Berat Badan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun*. Yogyakarta: UNY .
- Wicaksana, S. A. (2021). *Pengukuran Potensi dan Kompetensi Individual di Lingkup Industri dan Organisasi*. Publishing, Humaika Institute Publisher.
- Azizi, M. (2014). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan, dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Studi pada Atlet PASI-Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 180-188.

- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669- 683.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Young, W. B., & Willey, B. (2010). Agility and change-of-direction speed: the effects of practice design. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 492-498.
- Iman, I. (2013). *Hubungan Antar Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola*. Pontianak: FIK, UTP.
- Praxedes, A., Mareno, A., SevilJ, Garcia-Gonzalez, L., & Del Villar, F. (2018). A preliminary study of the effects of a comprehensive dribbling task program in youth basketball players. *Journal of Conditioning Research*, 32(1), 191-198.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* . Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sutrisno , H. (1996). *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Yayasan Fakultas UGM.
- Winarno, S. (1980). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.
- Nopriansyah (2015). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan Di Ukm Pencak Silat Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol. 11. No.2, Juli 2015.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan rekreasi*, 1 (1), 2-13.
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(1), 109-121.
- Suardi, M. I. (2018). Pengaruh Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Atlet Bolabasket BEM FIK UNM. Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sinarsari, N. M. (2019). Delapan Gerakan Pijat Sehat. *Widya Kesehatan*, 1(2), 44-48.
- Yusuf, M. (2019). Pengaruh Massage Olahraga Terhadap Penurunan Asam Laktat Atlet HOKI FIK UNM (Doctoral dissertation, FIK)
- Widhiyanti, K. A. T. (2017). Teknik massage effleurage pada ekstremitas inferior sebagai pemulihan pasif dalam meningkatkan kelincahan. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 3(1), 9-17.
- Zulpikar Ilham (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:12 -21.