

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN
SEPAKBOLA SSB PORSIL JUNIOR U17
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan*



**OLEH:
JAFRINO WALDI
NIM 21086385**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING**SKRIPSI**

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

Nama : Jafrino Walidi

NIM : 21086385

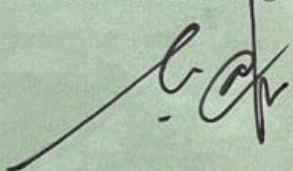
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

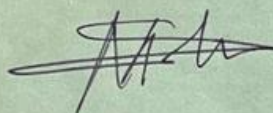
Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Mardepi Saputra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19950314 202203 1 006

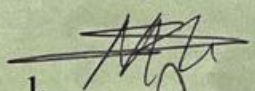
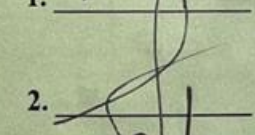
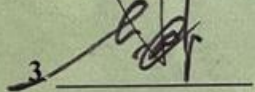
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jafrino Walidi
NIM : 21086385

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

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

Padang, Februari 2026

- | Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| 1. Ketua : Mardepi Saputra, S.Pd., M.Pd | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd | 3.  |

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan” adalah asli karya saya sendiri.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Jafrino waldi
NIM. 21086385

ABSTRAK

Jafrino Walidi, 2026. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan”.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pada pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan. Salah satu diduga kurangnya kemampuan dribbling. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan berupa tes standing broad jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan menggiring bola secara zig-zag untuk mengukur kemampuan dribbling. Analisis data menggunakan teknik korelasi sederhana (pearson product moment) dan korelasi ganda (uji F).

Hasil analisis data menggunakan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dribbling dengan nilai koefisien sebesar -0,516, yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi $< 0,004$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling dengan nilai koefisien sebesar 0,501, yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi $< 0,005$. (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling dengan nilai Fhitung 9,469 $>$ Ftabel 3,35 dengan signifikansi 5% (sig.) $0,001 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan, baik dari segi penulisan maupun kedalaman kajian, seiring dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, dengan terbuka menerima saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusi selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung, khususnya kepada:

1. Ayah dan ibu tercinta, serta seluruh keluarga besar penulis, yang senantiasa memberikan dukungan, do'a, meyakinkan, serta menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan studi sampai tahap ini.
2. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis terima kasih atas segala kebaikan,

dukungan, arahan, saran dan doa yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa (Dunsanak fc) di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Diharapkan semoga skripsi ini dapat dilanjutkan ke tahap penelitian berikutnya.

Padang, Januari 2026

Jafrino Waldi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai	16
4. Kecepatan	24
5. Dribbling (Menggiring Bola)	29
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual.....	35
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan waktu penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41

F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data	50
2. Uji Prasyarat	55
3. Uji Hipotesis.....	57
B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Teknik Mengiring Bola	30
Gambar 2. Kerangka Konseptual	38
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan Tes Standing Broad Jump	43
Gambar 4. Tes Lari 30 Meter	44
Gambar 5. Bentuk Tes Dribbling Bola Zig zag.....	46
Gambar 6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SSB Porsil Junior U 17	51
Gambar 7. Histogram Kecepatan Pemain Sepak Bola SSB Porsil Junior U 17	53
Gaambar 8. Histogram Dribbling Pemain Sepak Bola SSB Porsil Junior U 17	54
Gambar 9. Alat Pengambilan Data.....	80
Gambar 10. Tes Daya ledak Otot Tungkai	80
Gambar 11. Tes Sprint Lari 30 Meter.....	81
Gamabar 12. Tes Kemampuan Dribbling.....	82
Gambar 13. Foto Bersama Pemain Sepak Bola SSB Porsil Junior U 17.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Prestasi Pemain SSB Porsil Junior FC	6
Tabel 2. Jumlah Populasi.....	40
Tabel 3. Interval Nilai Koefisien Korelasi	48
Tabel 4. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i>	53
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 8. Hasil Uji Linearitas Daya Ledak Otot Tungkai dan <i>Dribbling</i>	56
Tabel 9. Uji Linearitas Kecepatan dan <i>Dribbling</i>	56
Tabel 10. Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan <i>Dribbling</i> (Y)	57
Tabel 11. Uji Korelasi Kecepatan (X_2) dengan <i>Dribbling</i> (Y).....	58
Tabel 12. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Dribbling.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Rekap Data Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Dribbling...	74
Lampiran 3. Hasil Statisti Uji Deskriptif Data.....	75
Lampiran 4. Hasil Statistik Uji Prasyarat.....	76
Lampiran 5. Hasil Statistik Uji Hipotesis	77
Lampiran 6. Tabel Harga Kritik dari Product-Moment.....	79
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat dekat dengan kehidupan manusia dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja. Hal ini karena olahraga termasuk salah satu kebutuhan penting yang perlu dipenuhi oleh setiap individu. Dalam kehidupan modern, aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari manusia, baik dalam konteks pendidikan, kesehatan, rekreasi, maupun sebagai sarana pembinaan dan pencapaian prestasi. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dan berkelanjutan karena berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik serta menunjang kualitas kinerja dalam aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, berbagai aspek kehidupan manusia mengalami perubahan yang cepat, yang turut mendorong terjadinya globalisasi dan terbentuknya sistem pasar bebas (Ridwan, M., & Irawan R. 2018).

Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam UUD Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Keolahragaan Nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. “Di dalam Undang-Undang No 11 Tahun 2022 Tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi “Olahraga Prestasi adalah olahraga olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu,

berjenjang, dan berkelanjutan, melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sepakbola moderen memiliki gaya permainan yang simpel dan cepat agar tidak menguras tenaga yang banyak dalam upaya menciptakan gol yang banyak. Menurut Emral (2020), Sepakbola merupakan olahraga yang sangat banyak digemari seluruh dunia. Sepakbola adalah olahraga dengan tempo permainan yang cepat, dan berlari ke gawang lawan dengan cepat dengan upaya memasukan bola ke gawang lawan.

Sepakbola merupakan permainan tim yang setiap pemainnya memiliki peran masing-masing. Diantaranya seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugasnya tertera bersamaan menguasai teknik yang baik. Setiap atlet harus memahami dan menguasai teknik dasar sepakbola. Keterampilan dasar dari teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai cara seperti berlari, mengiring bola, mengoper dan menembak, itu termasuk kedalam keterampilan teknis (Bozkurt, 2020).

Banerjee, M., & Bag, S. (2019) menjelaskan “permainan yang dilakukan oleh dua tim dimana tiap tim terdiri dari 11 pemain yang berada di dalam lapangan dan memiliki tujuan untuk mencetak angka ke gawang lawan lebih banyak dari pada kebobolan merupakan sepakbola”. Menurut Irfan, dkk, (2018), teknik dasar dalam bermain sepakbola ada beberapa macam antara lain adalah: 1) *Passing*, 2) *Dribbling*, 3) *Shooting*, 4) *Heading*. Selain menguasai empat komponen dan teknik dasar permainan sepakbola tersebut, seorang pemain sepakbola juga harus melakukan latihan yang rutin, dan

berkesinambungan agar bisa mendapatkan cara bermain yang bagus. Selain latihan yang rutin, sifat rendah hati dari seorang pemain juga dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seorang pemain sepakbola, sifat yang tidak cepat puas akan selalu memotivasi pemain sepakbola agar tidak pernah berhenti untuk melatih kemampuannya.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama dalam menunjang performa atlet sepak bola. Menurut Sajoto (2015), komponen kondisi fisik yang penting dalam sepak bola meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Setiap elemen tersebut memiliki peran tersendiri. Misalnya, kecepatan dibutuhkan saat sprint mengejar bola, sedangkan daya tahan sangat dibutuhkan untuk mempertahankan performa selama 2x45 menit permainan. Oleh karena itu, pengembangan kondisi fisik harus menjadi bagian utama dalam program latihan pemain sepak bola, dengan mempertimbangkan usia, posisi bermain, dan tingkat kompetisi.

Selain kondisi fisik yang bagus dalam permainan sepakbola, Asupan gizi memiliki peran penting dalam menunjang performa atlet sepak bola, karena olahraga ini menuntut kombinasi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan konsentrasi selama pertandingan yang berlangsung 90 menit atau lebih. Menurut Maughan et al. (2018), atlet sepak bola memerlukan keseimbangan gizi makro dan mikro untuk mendukung fungsi otot, metabolisme energi, serta pemulihan pasca pertandingan. Nutrisi yang optimal sebelum, selama, dan setelah bermain dapat meningkatkan performa fisik dan mencegah kelelahan dini. Burke, L.M., dan Hawley, J.A. (2018)

menyatakan bahwa karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam olahraga intensitas tinggi seperti sepak bola. Selain karbohidrat, protein juga penting untuk regenerasi otot dan pemulihan. Jadi, asupan gizi sangat berperan penting terhadap kondisi fisik seorang atlet, salah satunya olahraga sepakbola.

Adapun faktor penunjang dalam meningkatkan latihan teknik dan kondisi fisik yang baik dalam bermain sepakbola seperti sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana sangat memengaruhi proses pembinaan olahraga usia dini. Kurangnya fasilitas yang sesuai standar dapat menghambat pengembangan teknik dasar dan taktik pemain sepak bola. Sarana dan prasarana adalah salah satu komponen penting dalam menunjang kelancaran dan kualitas suatu kegiatan olahraga, termasuk permainan sepak bola. Menurut Sukintaka (2016), sarana merupakan segala bentuk alat yang digunakan secara langsung dalam aktivitas olahraga, seperti bola, sepatu, pelindung kaki (shin guard), dan gawang. Sementara itu, prasarana adalah fasilitas pendukung yang lebih bersifat tetap, seperti lapangan sepak bola, tribun penonton, ruang ganti, dan tempat latihan. Maka dari itu, sarana dan prasarana yang memadai akan berdampak langsung terhadap peningkatan performa dan motivasi atlet agar dapat mencapai suatu prestasi yang diinginkan.

Untuk mengembangkan potensi pemain, pelatih juga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan performa pemain dan tim dalam olahraga sepak bola. Menurut Sukadiyanto (2015) Pelatih memiliki tanggung

jawab tidak hanya dalam menyusun program latihan, tetapi juga dalam membentuk karakter dan mental pemain. Dalam sepak bola, pelatih berperan sebagai pengarah, pembimbing, dan motivator bagi para pemain agar mencapai performa maksimal.

Dalam meningkatkan kemampuan pemain tidak hanya dukungan dari pelatih saja, dukungan keluarga juga berperan penting untuk menumbuhkan semangat dan percaya diri. Menurut Harwood & Knight (2015), dukungan orang tua dalam bentuk dorongan, perhatian, dan keterlibatan dalam kegiatan anak-anaknya di bidang olahraga sangat berpengaruh terhadap performa dan kepuasan atlet muda. Mereka menemukan bahwa atlet yang mendapatkan dukungan positif dari keluarganya cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat dan cenderung lebih tahan terhadap tekanan kompetisi. Jadi, dukungan keluarga sangat penting dalam perkembangan prestasi dan motivasi pemain sepak bola, terutama pada usia dini dan remaja karena dapat membentuk kepercayaan diri, disiplin, dan semangat bermain seorang atlet.

SSB Porsil Junior adalah salah satu SSB yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan. Jadwal latihan SSB Porsil Junior U17 dilakukan 3 kali dalam seminggu yang mana jadwal latihannya yaitu pada hari selasa jam 16.00-18.10 WIB, hari kamis jam 16.00-18.10 WIB, dan hari sabtu jam 16.00-18.10 WIB. Dilapangan Simpang Lagan, Nagari Punggasan Utara, Kecamatan Linggo Sari Baganti, Kabupaten Pesisir Selatan. Kegiatan latihan diawali dengan berdo'a sebelum memulai aktivitas

latihan, kemudian melakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan inti latihan, melakukan pendinginan (*cooling down*), dan yang terakhir melakukan evaluasi.

SSB Porsil Junior merupakan salah satu SSB yang sudah berdiri sejak tahun 2017 hingga sampai saat sekarang ini masih aktif melakukan program latihan sampai saat sekarang ini. SSB Porsil Junior juga termasuk SSB yang sangat disegani di Kabupaten Pesisir Selatan, hal ini terbukti dengan sederet prestasi Porsil junior yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Prestasi Pemain SSB Porsil Junior FC

No	Tahun	Prestasi
1	2018	Juara 1 PPLGM CUP III
2	2019	Juara 2 PUNGGASAN CUP II
3	2020	Juara 2 PPLGM CUP IV
4	2021	Semi final POLJA CUP III
5	2022	Semi final CUPAK CUP IV
6	2023	Semi final PORSIL CUP III
7	2024	Babak 16 besar POLJA CUP IV
8	2025	Babak 16 besar PASAR BUKIT CUP III

Sumber: Sekretaris SSB Porsil Junior

Dari beberapa informasi yang peneliti dapatkan ternyata SSB porsil Junior telah mengalami penurunan prestasi dari tahun ke tahun. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Jafrizal, S.Pd.,Gr selaku pelatih kepala SSB Porsil Junior tanggal 24 Mei 2025 bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain. Diduga apabila permasalahan ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepakbola pemain SSB Porsil Junior akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang baik diduga

mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain SSB Porsil Junior tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang berperan penting ketika melakukan *dribbling*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi factor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi pemain adalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar
2. Kondisi fisik
3. Asupan gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Pelatih
6. Keluarga

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas banyak yang dapat ditemui dan menjadi permasalahan bagi peneliti untuk bisa diteliti lebih dalam, diantaranya sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pemain SSB Porsil Junior U17
2. Kecepatan pemain SSB Porsil Junior U17
3. Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Porsil Junior U17

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam peniliti ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan dari daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling*?
2. Bagaimana hubungan dari kecepatan dengan kemampuan *dribbling*?
3. Bagaimana hubungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan dari daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling*.
2. Untuk mengetahui hubungan dari kecepatan dengan kemampuan *dribbling*.
3. Untuk mengetahui hubungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan setelah melakukan penelitian hubungan latihan daya ledak otot tungkai dan latihan kecepatan terhadap keterampilan mendribbling pemain SSB Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan, sebagai berikut:

1. Bagi pemain penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bermain sepakbola dan melatih penguasaan teknik-teknik tinggi bertujuan

agar pemain memiliki gerak yang lebih efisien dan efektif serta mencapai prestasi yang diinginkan.

2. Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mendapatkan data perkembangan pemain.
3. Bagi tim sepakbola lainnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan perbandingan mengenai latihan daya ledak otot tungkai dan kecepatan bermain sepakbola di Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Salatan. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,516, yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi $< 0,004$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Salatan. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,501, yang termasuk dalam kategori hubungan sedang, serta nilai signifikansi $< 0,005$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Porsil Junior U17 Kabupaten Pesisir Salatan. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai $F_{hitung} 9,469 > F_{tabel} 3,35$ dengan signifikansi 5% (sig.) $0,001 < 0,05$.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya dapat menambah variabel lain seperti kelincahan, koordinasi, atau keseimbangan untuk melihat faktor-faktor lain yang memengaruhi kemampuan *dribbling*.
2. Disarankan menggunakan kelompok sampel yang berbeda, seperti kategori usia lain atau tingkat kompetisi berbeda, agar hasil penelitian lebih luas dan dapat dibandingkan.
3. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan program latihan tertentu untuk melihat pengaruh langsung latihan daya ledak atau kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mubarak, F. and Sukoco, P. (2019). The Effectiveness of Shooting and Sprint Training Variations on Shooting Improvement for 13-15 Year Old Soccer Players. *In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports* (YISHPESS and CoIS 2019), pages 115-120, DOI: 10.5220/0009214201150120.
- Andera, M. R., Bakhtiar, S., Emral, E., & Martha, I. A. (2022). Kontribusi Koordinasi dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Ripans Soccer School. *Jurnal JPDO*. 5(11). Hlm. 115--121.
- Arsil. (2010). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional. Halaman 127.
- Arsil & Antoni, Despita. (2018). Scoott Motor Ability Test – Lari 30 m. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, hal. 182–184. Unp Press, Malang.
- Azmi, Zacky Tsabitul.(2023). “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Painan”. *JPDO*. 6(10). FIK UNP. Hlm.12-16.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics, hlm. 248.
- Bozkurt, s., Coban, M., & Demircan, U. (2020). The Effect of Football Basic Technical Training Using Unilateral Leg Transfer in Male Children. *Journal of Psysica Education*, 31, 1-10.
- Candra, R., & Suwirman. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Tendangan Pemain Sepak Bola. Padang: Universitas Negeri Padang. hlm. 32.
- Daru Ady. (2021). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Puslat Pandanaran Boyolali*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Emral (2020). *Sepakbola Dasar : Padang :Sukabina Press*
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). The Effect of Interval Training on Anaerobic Endurance of Futsal Players at the Women's Club of Siak Regency. *Stamina Journal*, 3(2), 112-123.
- Ganesha. (2010). *Pedoman dasar PSSI Pasal 35*, hlm.17-18.
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma. Halaman 153.
- Harsuki. (2015). *Pengantar Ilmu Kevelatihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers. hlm. 121.

- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Kahfi, M. L. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anggota Ssb Arba Sepak Bola Garut (Studi Deskriptif pada Anggota SSB ARBA Sepak Bola Garut). PhD Thesis. Universitas Siliwangi. Hlm. 24--25.
- Lutan, R. (2015). Tesis dan Disertasi Olahraga: Fisiologi, Psikologi, dan Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers. hlm. 45
- Markis, R. O. (2020). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Maulana, Teguh, dkk. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021. *Jurnal JPDO*, 6.11: 136-142.
- Nurkadri, Nurkadri, and Rois Kholil. "Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021." *Journal Coaching Education Sports* 2.2 (2021): 137-150.
- Prasetyo, I. (2021). Teknik Dasar Sepakbola Prestasi Dari Sebuah Pondasi. Samarinda: Badan Pengembangan SDM Provinsi Kalimantan Timur.
- Putra, A. E., Yulifri, Y., Asnaldi, A., & Saputra, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2019) Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. Motion: *Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121.
- Rusli Lutan. (2017). Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 1-11.
- Saputra, A. (2021). Analisis Ketepatan Akurasi Passing (EduSport, 5(1), 67–70). Hal. 68.

- Sasongko, Chandra; HUSIN, Sudirman; SURANTO, Suranto. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 2016, 4.4.
- Siregar, S. (2022). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Sudirman, Ridwan. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes STKIP Setia Budhi Rangkasbitung." *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi (JPDS)* 2.1 (2018): 17-29.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, & Lismadiana. (2016). Pengembangan SSB sebagai wadah pembinaan usia dini.
- Waliyul Azhim, Aprianova, & Pamungkas Aji. (2014–2020). Pengertian dan Tujuan SSB (Survei Sarana dan Prasarana di DIY). Hal. 28–30.
- Yulifri. (2019). *Permainan sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Zulfikar. (2019). *Dasar-Dasar Teknik Dribbling dalam Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Zulbahri, Z. 2022. Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, Volume 5 No 2 : 80-84 Olahraga. 1(2). Hlm 32-41.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. 2019. Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*. 3(1). Hlm 77-88.