*Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,*
*ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X*
*Volume 12 Nomor 03, September 2026*

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA CLUB PORMAL JUNIOR FC LADING-LADING KABUPATEN LOMBOK UTARA TAHUN 2026

Hilal Wasjuda[1*], Balkis Ratu Nurul [2], Kokom Supriyatnak [3]
[1,2,3] Universitas Pendidikan Mandalika
wasjudahilal@gmail.com , balkisesser@undikma.ac.id,
kokomsupriyatnak@undikma.ac.id

***ABSTRACT***

*Self-control is the ability of students to manage their behavior, speech, and emotions so that they align with existing norms. Meanwhile, aggressive behavior is defined as actions or behaviors intended to hurt others, either physically or verbally. This study aims to find out the relationship between self-control and verbal aggressive attitudes among eighth-grade students at SMP Negeri 3 Mataram in the 2025/2026 academic year. Data collection was carried out using two types of questionnaires: a self-control questionnaire and a verbal aggression attitude questionnaire as the main data sources, with documentation as a supporting data source. The research population consisted of 109 students, and using the simple random sampling method, a sample of 52 students was obtained. The data analysis technique used was the Pearson product-moment statistical test. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient value is -0.631 with a significance value (sig) of 0.000. Since the significance value is less than 0.05, it can be concluded that there is a significant relationship between self-control and verbal aggressive behavior in eighth-grade students at SMP Negeri 3 Mataram in the 2025/2026 academic year. The level of the relationship is considered strong, with a negative direction, meaning the higher the self-control a student has, the lower the tendency to exhibit verbal aggressive behavior.*

***Keywords:*** *leg muscle strength, agility, dribbling ability, football.*

**ABSTRAK**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang ditentukan dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan korelasi ganda pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,086 dan signifikansi 0,719 (p > 0,05). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,757 dan signifikansi < 0,001 (p < 0,05). Secara bersama-sama, kekuatan otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola, dengan

nilai R = 0,769, signifikansi < 0,001, dan R Square = 0,591. Hal ini menunjukkan bahwa 59,1% kemampuan menggiring bola berkaitan dengan kedua variabel tersebut, sedangkan 40,9% berkaitan dengan faktor lainnya. Dengan demikian, kelincahan memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuan menggiring bola, sedangkan kekuatan otot tungkai secara parsial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Secara simultan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola.

**Kata kunci:** kekuatan otot tungkai, kelincahan, kemampuan menggiring bola, sepak bola.

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan, (PJOK) merupakan salah satu bagian dari proses Pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, serta membentuk kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas jasmani. PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan psikomotor, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui berbagai aktiviktas olahraga.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan Teknik, kondisi fisik, dan koordinasi gerak yang baik. Salah satu Teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah menggiring (dribbling). Kemampuan menggiring bola digunakan pemain untuk membawa bola, melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang dalam permainan. Keberhasilan melakukan Teknik menggiring bola dipengaruhi oleh bebrapa komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerak. (Rizki Khoirul Yakin, 2025)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak untuk melewati lawan, mencari ruang, maupun mempertahankan, penguasaan bola. Kemampuan menggiring bola membutuhkan koordinasi antara gerakan kaki, keseimbangan tubuh, kecepatan, serta kemampuan mengontrol bola agar dapat dilakukan secara efektif. Keberhasilan seseorang pemain dalam melakukan dirbbling tidak hanya ditentukan oleh Teknik dasar, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang mendukung.

(Rudiansyah, 2020) mengatakan bahwa salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain adalah menggiring bola. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (dribbling). Selanjutnya (Rudiansyah, 2020) juga mengatakan menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah mengguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-lading, ditemukan bahwa kemampuan menggiring bola beberapa pemain masih belum maksimal. Pada saat latihan maupun pertandingan, masih terdapat pemain yang mengalami kesulitan dalam menguasai bola ketika bergerak, kurang cepat dalam melakukan perubahan arah, serta kehilangan konttrol bola ketika menghadapi lawan. Beberapa pemain masih terlihat kurang mampu melakukan dribbling dengan efektif sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Permasalahan tersebut di duga berkaitan dengan kondisi fisik pemain, terutama pada aspek kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Dalam permainan sepak bola, kemampuan fisik menjadi salah satu faktor penting yang menunjang keterampilan pemain. Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan dalam kemampuan bermain sepak bola antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan keseimbangan. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan karena hampir seluruh aktivitas dalam permainan sepak bola melibatkan kerja otot tungkai, seperti berlari, menendang, melakukan perubahan arah, serta menggiring bola.

Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot bagian tungkai dalam menghasilkan tenaga maksimal untuk melakukan suatu gerakan. Dalam Teknik menggiring bola, kekuatan otot tungkai berperan dalam memberikan dorongan saat melangkah, menjaga kestabilan tubuh, serta mengontrol pergerakan

bola ketika pemain bergerak. Semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain, maka kemampuan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan tenaga dan kontrol kaki semakin optimal.

Menurut (Rizki Khoirul Yakin, 2025) kekuatan otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan dirbbling. Otot tungkai yang kuat memungkinkan pemain untuk melakukan start-stop cepat saat menggiring bola, terutama dalam menghadapi tekanan lawan. Namun penting dicatat bahwa kekuatan otot tungkai harus dikembangkan secara fungsional dan spesifik untuk gerakan sepak bola.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-lading, aspek kekuatan otot tungkai beberapa pemain masih menunjukkan kemampuan dorongan kaki yang kurang optimal ketika melakukan gerakan membawa bola dengan kecepatan tinggi. Hal tersebut terlihat dari gerakan pemain yang kurang stabil saat melakukan akselerasi maupun ketika melakukan perubahan langkah dalam menggiring bola. Kurangnya kekuatan otot tungkai dapat menyebabkan pemain mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh serta mengontrol bola secara maksimal.

Pada kemampuan menggiring bola, seorang pemain membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik untuk menghasilkan gerakan kaki yang kuat dan stabil. Pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh serta mengontrol bola ketika bergerak dengan kecepatan tinggi. Oleh karena itu, kekuatan otot tungkai diduga memiliki hubungan terhadap kemampuan pemain dalam melakukan menggiring bola.

Selain kekuatan otot tungkai, kelincahan juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat serta tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan sepak bola, pemain sering melakukan perbuahan arah secara tiba-tiba untuk melewati lawan, mempertahankan bola, maupun mencari ruang kosong. Oleh karena itu, pemain dengan tingkat kelincahan

yang baik akan lebih mudah melakukan gerakan dribbling secara efektif.

Menurut (Gugun Gunawan, 2019) kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainya.

Hasil observasi yang dilakukan pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading, pada aspek kelincahan juga ditemukan beberapa kendala ketika pemain melakuakn gerakan menggiring bola. Beberapa pemain masih mengalami keterlambatan dalam mengubah arah gerakan, kurang cepat merespons pergerkan lawan, serta belum mampu melakukan perpindahan posisi secara efektif ketika membawa bola. Kondisi tersebut dilakukan menjadi kurang optimal dan peluang kehilangan bola menjadi lebih besar.

Dalam permainan sepak bola, kemampuan menggiring bola membutuhkan kombinasi antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Kekuatan otot tungkai yang baik akan membantu pemain menghasilkan gerakan yang kuat dan stabil, sedangkan kelincahan membantu pemain melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila kedua komponen tersebut belum berkembang secara optimal, maka kemampuan pemain dalam melakukan Teknik menggiring bola dapat mengalami hambatan.

Berdasarkan kondisi yang ditemukan pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading, dapat diketahui bahwa masih terdapat permasalahan dalam kemampuan menggiring bola yang kemungkinan berkaitan dengan faktor kondisi fisik pemain. Kurangnya kemampuan dalam menghasilkan tenaga dari otot tungkai serta kurang optimalnya kemampuan mengubah arah gerakan dapat memengaruhi efektivitas pemain dalam melakukan dribbling.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekutan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Portal Junior FC Lading-Lading.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara Tahun 2026. Penelitian ini tidak memberikan perlakuan kepada subjek, melainkan melakukan pengukuran terhadap kondisi fisik dan keterampilan pemain.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 pemain.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga jenis tes. Kekuatan otot tungkai (X1) diukur menggunakan *Leg Dynamometer* dengan satuan kilogram (kg). Setiap pemain melakukan dua kali percobaan dan nilai tertinggi digunakan sebagai hasil akhir. Kelincahan (X2) diukur menggunakan *Illinois Agility Test*. Pemain menyelesaikan lintasan yang telah disusun menggunakan cone, kemudian waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch dalam satuan detik. Tes dilakukan sebanyak dua kali dan waktu tercepat digunakan sebagai hasil akhir. Kemampuan menggiring bola (Y) diukur menggunakan *Soccer Dribbling Test* dengan metode dribbling zig-zag. Pemain menggiring bola melewati cone hingga garis finish, kemudian waktu tempuh dicatat dalam satuan detik. Tes dilakukan sebanyak dua kali dan waktu tercepat digunakan sebagai skor akhir.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan persiapan alat dan instrumen, penentuan lokasi penelitian, serta pemberian penjelasan mengenai prosedur tes kepada seluruh sampel. Sebelum melakukan tes, pemain melakukan pemanasan. Selanjutnya, setiap pemain melaksanakan tes

kekuatan otot tungkai, tes kelincahan, dan tes kemampuan menggiring bola sesuai prosedur yang telah ditentukan. Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar pengumpulan data untuk kemudian dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari setiap variabel. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola serta hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola digunakan analisis korelasi ganda. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Apabila nilai signifikansi < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan apabila nilai signifikansi > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan. Tingkat hubungan ditentukan berdasarkan besarnya koefisien korelasi.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,086 dengan nilai signifikansi sebesar 0,719 (p>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Bola. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola ditolak.

Menurut Harsono (2018), kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan dalam melakukan suatu aktivitas. Dalam

permainan sepak bola, kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk melakukan gerakan seperti berlari, menendang, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh selama permainan. Namun, kekuatan bukan satu-satunya komponen fisik yang menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan teknik dasar sepak bola.

(Zulkarnain & Haqiyah, 2018) menjelaskan bahwa kemampuan menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang memerlukan perpaduan antara penguasaan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, serta kontrol bola yang baik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi belum tentu memiliki kemampuan menggiring bola yang baik apabila tidak didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya dan penguasaan teknik dribbling.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Kondisi tersebut diduga karena kemampuan menggiring bola pada pemain Club Bola lebih dipengaruhi oleh kemampuan mengontrol bola, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kelincahan dibandingkan kekuatan otot tungkai semata. Selain itu, seluruh responden berasal dari satu club sehingga memiliki program latihan yang relatif sama, yang memungkinkan variasi kekuatan otot tungkai antar pemain tidak terlalu besar.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Johan Wahyudi, 2023) dan (Lalu Heri, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra SMA Negeri 2 Praya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan kekuatan otot tungkai dapat mendukung peningkatan kemampuan menggiring bola. Perbedaan hasil penelitian ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, tingkat keterampilan bermain, jumlah sampel, serta metode pengukuran yang digunakan.

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian (Ihsan & Adil, 2023) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik memiliki hubungan dengan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik akan

mendukung penguasaan teknik dribbling, meskipun kontribusi masing-masing komponen kondisi fisik dapat berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian serta didukung teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pada pemain Club Bola Pormal Junior FC yang menjadi responden penelitian ini, kekuatan otot tungkai bukan merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola merupakan keterampilan yang kompleks sehingga dipengaruhi oleh kombinasi berbagai komponen kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar sepak bola.

**Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola**

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,757 dengan nilai signifikansi < 0,001 (p<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Bola. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,757 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori kuat, sehingga semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya.

Menurut (Harsono 2018), kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat serta tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga sepak bola karena pemain dituntut mampu bergerak cepat, menghindari lawan, dan tetap mempertahankan penguasaan bola.

Sejalan dengan pendapat tersebut, (Luxbacher 2012) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dasar sepak bola yang membutuhkan kemampuan mengontrol bola sambil bergerak, mengubah arah, dan mempertahankan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung mampu melakukan dribbling dengan lebih efektif dibandingkan pemain yang memiliki tingkat kelincahan rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Pemain

yang mampu bergerak dengan cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, serta menjaga keseimbangan tubuh akan lebih mudah melewati lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan menggiring bola tidak hanya dilakukan melalui latihan teknik, tetapi juga perlu didukung oleh latihan kelincahan secara terprogram.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ni Komang Jely Tismayanthi, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tembuku. Penelitian tersebut memperoleh nilai signifikansi 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,637 yang menunjukkan hubungan positif dan kuat antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Abdi A'mali & Henjilito, 2025) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah melakukan perubahan arah, mempertahankan keseimbangan, dan mengontrol bola ketika melewati lawan.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki hubungan erat dengan kemampuan menggiring bola. Semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam mengontrol bola, melakukan perubahan arah, serta melewati lawan saat permainan berlangsung.

**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dalam kemampuan Menggiring Bola**

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,769 dengan nilai signifikansi < 0,001 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Bola. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,591 menunjukkan bahwa sebesar 59,1% kemampuan menggiring bola dapat dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai dan kelincahan

secara bersama-sama, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Menurut (Harsono 2018), prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh satu komponen kondisi fisik, tetapi merupakan hasil dari perpaduan berbagai komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan yang saling mendukung dalam menghasilkan performa gerak yang optimal. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan olahraga perlu dilakukan melalui latihan yang terintegrasi terhadap berbagai komponen kondisi fisik.

Sejalan dengan itu, (Luxbacher 2012) menjelaskan bahwa kemampuan menggiring bola merupakan teknik dasar sepak bola yang memerlukan kombinasi antara penguasaan teknik dan kondisi fisik. Seorang pemain harus mampu mengontrol bola sambil berlari, mengubah arah, menjaga keseimbangan, dan menghindari lawan. Dengan demikian, kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi oleh beberapa komponen kondisi fisik yang bekerja secara bersamaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun kekuatan otot tungkai secara parsial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola, ketika dianalisis secara bersama-sama dengan kelincahan, kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola merupakan keterampilan yang bersifat kompleks sehingga memerlukan dukungan lebih dari satu komponen kondisi fisik. Kelincahan berperan dalam melakukan perubahan arah dan mempertahankan kontrol bola, sedangkan kekuatan otot tungkai membantu menghasilkan dorongan dan menjaga stabilitas tubuh selama melakukan dribbling.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rizki Khoirul Yakin, 2025) yang menyimpulkan bahwa kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel-variabel kondisi fisik secara simultan memberikan

kontribusi yang besar terhadap kemampuan menggiring bola.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Ahmad Syaifuddin Anwari, 2020) yang menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK YAPPI Wonosari. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kemampuan menggiring bola merupakan hasil dari perpaduan beberapa komponen kondisi fisik, bukan hanya satu komponen saja.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh kombinasi beberapa komponen kondisi fisik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, program latihan tidak hanya difokuskan pada peningkatan kekuatan otot tungkai, tetapi juga perlu disertai latihan kelincahan serta komponen kondisi fisik lainnya agar kemampuan teknik pemain dapat berkembang secara optimal.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara Tahun 2026. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Club Pormal Junior FC Lading-Lading Kabupaten Lombok Utara Tahun 2026.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdi A'mali, F., & Henjilito, R. (2025). Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap menggiring bola sepakbola pada siswa SSB Patriot Muda Kuok. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research, 2*(3).

Ahmad Syaifuddin Anwari. (2020). *Hubungan antara*

*koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari*.

Gugun Gunawan. (2019). Hubungan power tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. *Jurnal Speed, 1*.

Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ihsan, A., & Adil, A. (2023). Analisis komponen fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 1 Kabupaten Sinjai. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport, 4*(1), 1–8. https://doi.org/10.37638/hanoman.v4.i1.726

Johan Wahyudi, L. H. A. (2023). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan dalam menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Praya tahun ajaran 2022/2023. *JIOPJ, 1*(2). https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jiopj

Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Rajawali Pers.

Ni Komang Jely Tismayanthi, I. M. Y. P., & I. G. A. S. (2023). Hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola di SMA Negeri 1 Tembuku. *Jurnal Kajian Akademik dan Strategis?*, 2(1). https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index

Rizki Khoirul Yakin, A. O. S. B. S. (2025). Hubungan kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, *6*.

Rudiansyah, A. A. W. Y. (2020). *Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepakbola di SMAN 1 Tebas*.

Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 32*(1), 15–21. https://doi.org/10.21009/pip.321.3