

Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban

Andrias Puguh¹, Weda², M. Akbar Husein Allsabah³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹andrias.puguh@gmail.com, ²weda@unpkediri.ac.id, ³akbarmuha07@ymail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

dribbling, kelincahan, index massa tubuh, sepakbola

Keywords:

agility, body mass index, dribbling, soccer

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain SSB Cendoro usia 14 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan sebesar 2,1% antara indeks massa tubuh dengan menggiring bola, ada hubungan yang signifikan sebesar 16,9% antara kelincahan dengan menggiring bola dan ada hubungan yang signifikan sebesar 3,4% antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola yang dapat ditunjukkan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.

Abstract

The purpose of this study was to determine how much the relationship between body mass index and agility with the results of dribbling on SSB Cendoro players aged 14 years. This research is quantitative descriptive. The results showed a significant relationship of 2.1% between body mass index with dribbling, there was a significant relationship of 16.9% between agility with dribbling and there was a significant relationship of 3.4% between body mass index and agility by dribbling. The conclusion in this study is that there is a relationship between body mass index and agility with dribbling that can be shown by the statistical value that has been done.

PENDAHULUAN

Perjalanan olahraga sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan tempat lahirnya kompetisi olahraga tersebut. Namun demikian, sebenarnya di dunia sudah mengenal aktivitas menendang bola dari abad ke 3 sebelum masehi. Menurut Hidayat (2017) permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu*, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Di Indonesia dikenal dengan PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), namun seiring perjalanannya telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini (Nugraha, 2016).

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, menghambat permainan, merubah situasi permainan. Banyak pemain dunia yang memiliki kemampuan dribling yang luar biasa, seperti Messi, Ronaldo, Robben.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kesiapan dan kondisi fisik yang baik pada tiap individu pemain (Sajoto, 1988).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di area tertentu. kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien dan efektif (Brian, 1997). Salah satu komponen kondisi fisik dalam olahraga adalah komponen kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan hampir pada semua cabang olahraga permainan. Yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pemain sepakbola harus mempunyai kelincahan yang baik. Di semua posisi dalam permainan sepakbola pasti butuh kelincahan,

seorang striker harus melewati pemain *defender* untuk bisa mencetak gol dan apabila tidak mempunyai kelincahan yang baik maka tidak akan bisa melewati pemain *defender*, oleh karena itu kelincahan sangat dibutuhkan. Adapun untuk mengukur kelincahan pemain sepakbola dengan menggunakan *shuttle run* (Menpora, 2005).

Dribling adalah teknik dasar sepakbola yang membutuhkan kelincahan dalam pelaksanaannya. Indeks massa tubuh juga merupakan bagian dari kelincahan, karena pada prinsipnya kelincahan adalah gerakan cepat tanpa dengan keseimbangan. Oleh karena itu penting bagi pelatih menganalisis kondisi ini. Dengan adanya penelitian ini dapat membantu pelatih dan klub untuk melakukan evaluasi dalam peningkatan kemampuan teknik dalam sepakbola.

METODE

Metode dan Desain

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ilmiah ini adalah dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016).

Dengan data berupa angka-angka yang nantinya akan di deskripsikan dengan kata-kata untuk memperjelas arti dari sebuah angka. Oleh karena itu pada penelitian ini juga bisa disebut penelitian deskriptif korelasional.

Partisipan

Populasi penelitian dilakukan di SSb Cendoro usia 14 tahun. Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada SSb Cendoro usia 14 tahun berjumlah 30 atlet.

Sampel menurut Sugiyono (2016) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 30 atlet yang merupakan keseluruhan dari populasi.

Instrumen

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran menggunakan stadiometer dan illinois tes.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kelincahan.

Analisis Data

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan antara indeks massa tubuh, kelincahan dan *power* otot tungkai dengan menggiring bola dilakukan dengan analisis regresi linier berganda. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0.

HASIL

Ada hubungan yang signifikan sebesar 2,1% antara indeks massa tubuh dengan menggiring bola (X_1 dengan Y). Hasil analisis menunjukkan hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan indeks massa tubuh dengan menggiring bola pada pemain sekolah sepakbola Cendoro, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

Ada hubungan yang signifikan sebesar 16,9% antara kelincahan dengan menggiring bola (X_2 dengan Y). Hasil analisis menunjukkan hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan kelincahan dengan menggiring bola pada pemain sekolah sepakbola Cendoro, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

Ada hubungan yang signifikan sebesar 3,4% antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola (X_1 dan X_2 , dengan Y). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola pada pemain sekolah sepakbola Cendoro, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

PEMBAHASAN

Indeks massa tubuh mempunyai hubungan yang erat dengan menggiring bola. Dengan hasil data yang sudah diperoleh maka indeks massa tubuh akan berhubungan menggiring bola. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat dengan usaha menaikkan indeks massa tubuh. Walaupun pada SSb Cendoro masih sangat kecil tingkat hubungannya. Hal tersebut dapat dikarenakan IMT lebih dominan pada saat gerakan yang lebih labil. Dan dengan membaiknya IMT maka gerakan akan menjadi lebih efisien.

Berdasarkan hasil olah data indeks massa tubuh memiliki hubungan sebesar 2,1 % dengan menggiring bola pada atlit sekolah sepakbola Cendoro. Hal tersebut berarti bahwa pada atlit sekolah sepakbola Cendoro terdapat peningkatan yang signifikan.

Variabel kelincahan ini yang juga berhubungan dengan menggiring bola. Kelincahan juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Sama halnya dengan variabel indeks massa tubuh, bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang sedikit dengan hasil menggiring bola. Kelincahan sebenarnya lebih dominan digunakan pada teknik sepakbola yang lain seperti menggiring. Namun variabel kelincahan masih memiliki hubungan yang positif.

Berdasarkan hasil olah data kelincahan memiliki hubungan sebesar 16,9 % dengan menggiring bola pada atlit sekolah sepakbola Cendoro. Hal tersebut berarti bahwa pada atlit sekolah sepakbola Cendoro terdapat peningkatan yang signifikan.

Variabel indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola secara bersama sama memiliki hubungan sebesar 3,4 %. Hal tersebut berarti ada 96,6 % untuk meningkatkan menggiring bola yang variabelnya tidak dilakukan pada penelitian ini. Untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola maka perlu meningkatkan indeks massa tubuh dan kelincahan hal tersebut juga sangat dominan untuk meningkatkan

menggiring bola tendangan pada pemain sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yang memiliki kesesuaian dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara IMT dan kelincuhan dengan menggiring bola pada pemain SSb Cendoro usia 14 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Arisanti, P. 2019. *Profil Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Atlet Putri Klub Bolavoli Mars 76 Kota Kediri Tahun 2018*. Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- <http://www.topendsport.com>). Diunduh pada 12 Juni 2020.
- <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghitung-indeks-massa-tubuh-imt-yang-akurat>). Diunduh pada 12 Juni 2020
- Mac, Brian. 1997. Football (<http://www.brianmac.co.uk/football/.htm>. diakses tanggal 18 Juni 2020)

- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Masyhuri Dan Zainuddin. 2008. *Metodologi Penelitian Dan Sosial Ekonomi Pendekatan Praktis Dan Adaptif*. Bandung: Alfabeta.
- Menegppora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Nugraha, A.C. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung Nuansa.
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2018. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wafiudin, N. 2019. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Jauhnya Tendangan Pada Atlet di SSb Wonorejo Usia 13-15 Tahun*. Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Winarno, M E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP Universitas Negeri Malang, lib.um, (Online), tersedia: <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Tes-Keterampilan-Olahraga.pdf>. diunduh 23 April 2020