



Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki, *Power* Tungkai dan Percaya Diri dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola

Wawan Agustian¹, Akhmad Sobarna², Rony Mohamad Rizal³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: wawan.agustian@stkipasundan.ac.id, akhmadsobarna9@gmail.com, denrony@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-01 Keywords: <i>Ankle flexibility;</i> <i>limb power;</i> <i>confidence;</i> <i>Dribbling;</i> <i>Soccer.</i>	The aim of this research is to determine the relationship between ankle flexibility, leg power and self-confidence with dribbling skills in soccer games. The results of the research show that: There is a significant relationship between ankle flexibility and soccer dribbling skills, and provides a correlation value of 0.797 or 63.5%. There is a significant relationship between leg power and soccer dribbling skills, and gives a correlation value of 0.595 or 35.4%. There is a significant relationship between self-confidence and soccer dribbling skills, and gives a correlation value of 0.792 or 62.7%. 4) There is a significant relationship between ankle flexibility, leg power and self-confidence together with soccer dribbling skills. , and gives a correlation value of 0.893 or 79.7%.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-01 Kata kunci: <i>Fleksibilitas Pergelangan Kaki;</i> <i>Power Tungkai;</i> <i>Percaya Diri;</i> <i>Menggiring Bola;</i> <i>Sepakbola.</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki, <i>power</i> tungkai dan percaya diri dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,797 atau 63,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>power</i> tungkai dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,595 atau 35,4%. Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,792 atau 62,7%, 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki, <i>power</i> tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,893 atau 79,7%.

I. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memiliki tujuan beragam, tidak hanya untuk kesehatan fisik saja, tetapi juga dapat meningkatkan aspek psikis, karena karakteristik dari permainan ini yang sifatnya berkelompok yang mengharuskan setiap tim untuk dapat bekerjasama satu sama lain. Olahraga sepakbola juga sekarang ini sering dipertandingkan baik pada ditingkat regional, nasional maupun internasional. Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia memang cukup pesat, hal tersebut dapat ditandai dan dibuktikan dengan sudah bergulirnya Liga Sepakbola Indonesia, mulai dari Liga 1 sampai 3 atau Liga Sepakbola Nasional yang sekarang menjadi Liga Sepakbola Nusantara yang diikuti oleh klub-klub profesional di Indonesia, dimana para pemainnya merupakan pemain tim nasional sepakbola Indonesia.

Aspek teknik dalam setiap cabang olahraga merupakan aspek yang sangat penting, begitu juga dalam olahraga sepakbola (Hadiana & Sartono, 2017). Pada dasarnya teknik dasar pada olahraga sepakbola merupakan aktivitas

memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Di dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling diperhatikan dan sering menjadi sorotan adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), karena hal menarik dalam permainan sepakbola biasanya adalah ketika seorang pemain dapat memainkan bola untuk mengelabui atau mengecoh pemain lawan, dan ini merupakan salah satu tujuan dari teknik dasar menggiring bola (Priya Pratama et al., 2018). Menggiring bola adalah memainkan bola dengan kaki sambil berlari, baik lurus maupun berbelok-belok. Seseorang yang dapat menguasai teknik menggiring bola dengan baik, cenderung berpeluang mendapatkan skor lebih banyak, karena dengan mengelabui lawan peluang mencetak gol juga semakin besar. Inilah yang membuktikan bahwa teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang penting dan perlu diberikan pembinaan.

Di samping teknik dasar, aspek yang perlu diberikan pembinaan dan pelatihan dalam olahraga sepakbola adalah aspek fisik.

Karakteristik dari olahraga sepakbola yang permainannya cepat, banyak gerakan eksplosif, membuat aspek fisik menjadi kunci utama dalam olahraga ini (Alfiansyah et al., 2021). Hal ini dikarenakan, teknik dasar yang baik tidak akan berjalan baik, jika tidak ditopang dengan kekuatan dan daya tahan fisik yang baik. Beberapa komponen fisik yang diperlukan dalam bermain sepakbola diantaranya seperti: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan (Dahlan et al., 2020). Aspek-aspek fisik tersebut dapat menunjang terhadap penampilan seorang pemain, karena di dalam olahraga sepakbola seorang pemain diharuskan selalu berubah posisi selama permainan berlangsung.

Agar para pemain sepakbola mampu terus bergerak dan merubah posisinya secara cepat, maka aspek fisik kelincahan sangatlah diperlukan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah gerakannya dengan cepat agar tidak berbenturan dengan lawan dan mencari ruang. Akan tetapi aspek kelincahan ini terbentuk dari kelentukan atau fleksibilitas tubuh seseorang, karena ketika seseorang merubah arah dengan cepat, maka dibutuhkan elastisitas otot dan keleluasaan gerak persendian yang baik (Prasetyo & Rudiana, 2020). Jelaslah bahwa ketika seorang pemain sepakbola hendak memiliki kelincahan yang baik, maka kelentukan harus baik. Salah satu kelentukan yang dominan dalam teknik dasar menggiring bola adalah fleksibilitas pergelangan kaki.

Selain membutuhkan fleksibilitas pergelangan kaki yang baik, aspek fisik lain yang dirasakan memiliki kontribusi dalam menggiring bola adalah power tungkai. Power tungkai adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan kekuatan tungkai secara maksimal untuk dapat menggerakkan bagian tungkainya dengan cepat. Makin tinggi power tungkai seseorang, maka makin baik pula bagian tungkai seseorang tersebut untuk bergerak. Oleh karena teknik dasar menggiring bola menggunakan bagian tungkai dalam gerakannya, dan ini harus berlangsung secara cepat agar tidak mudah dihalau oleh lawan, maka pemain sepakbola harus memiliki power tungkai yang baik (Lalu Hulfiah, 2018).

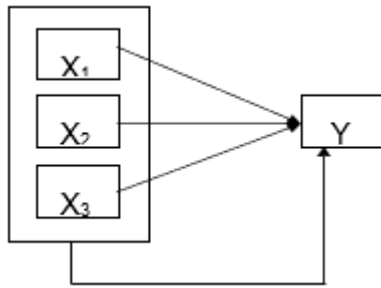
Faktor psikis dapat timbul dari dalam dirinya (instrinsik) maupun dari luar dirinya (ekstrinsik), dan yang cukup dominan dalam olahraga adalah faktor instrinsik atau aspek psikologi yang terdapat dalam dirinya, salah satunya adalah rasa percaya diri (Pandini, 2021).

Hal ini dikarenakan, ketika atlet memiliki rasa percaya diri yang baik, cenderung akan menampilkan kualitas permainan yang baik pula. Rasa percaya diri sangat dibutuhkan ketika atlet sedang menggiring bola, karena ketika melakukan teknik menggiring bola seorang pemain dihadapkan dengan beberapa tantangan, baik dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Dari luar dirinya yaitu dapat berupa tekanan dari lawan dan penonton, sedangkan dari dalam dirinya adalah berupa rasa cemas ataupun rasa keingintahuan dalam dirinya, apakah dia dapat melakukannya dengan baik atau tidak. Disinilah rasa percaya diri dibutuhkan untuk mengatasi tantangan tersebut.

Hal tersebut menandakan bahwa percaya diri dapat mengontrol kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga dirinya dapat memperhitungkan seberapa besar kekuatan dan kemampuan yang harus diberikan pada suatu aktivitas tertentu, dan dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang ditetapkan pada aktivitas tersebut. Weinberg dalam (Komarudin, 2013) mengatakan "confidence as the belief that you can successfully perform a desired behavior". Ini mengartikan bahwa percaya diri adalah kepercayaan diri sendiri untuk dapat menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkannya. Dengan adanya tekad yang kuat, membuat seseorang ingin melakukan semaksimal mungkin terhadap tugas yang sedang dijalannya. Dia cenderung akan selalu berusaha dan memiliki kemauan untuk menampilkan yang terbaik.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode tersebut digunakan untuk mencari keterkaitan atau hubungan dari satu variabel dengan variabel lainnya. Penggunaan model korelasi multiple digunakan jika variabel-variabel bebas dari penelitiannya secara teoretik diyakini independen atau tidak ada variabel intervening diantara variabel-variabel bebasnya (Tangkudung, 2016). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan kaki (X1), power tungkai (X2), dan percaya diri (X3) sebagai variabel bebasnya, sedangkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola (Y) adalah variabel terikatnya. Agar lebih jelasnya, peneliti menggambarkan konstelasi penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Konstelasi Penelitian

Keterangan:

- X1 : Fleksibilitas Pergelangan Kaki
- X2 : *Power* Tungkai
- X3 : Percaya Diri
- Y : Keterampilan Menggiring Bola

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola Kab. Sukabumi yang berjumlah sekitar 34 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan aktif latihan selama 2 kali seminggu di lapangan sekolah SMAN 1 Jampang Tengah Kab. Sukabumi yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya sampel penelitian diambil dan ditentukan secara langsung oleh peneliti dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

1. Siswa berjenis kelamin laki-laki.
2. Aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler sepakbola selama 2 kali seminggu dalam kurun waktu dua bulan terakhir.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Keseluruhan Tes

Data penelitian terkumpul setelah penulis melakukan tes kepada 26 orang atlet sepakbola yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Jampang Tengah Kab. Sukabumi. Secara sistematis penyajian deskripsi data hasil penelitian dimulai dari variabel fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai, percaya diri dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, dimana data tersebut akan menampilkan skor rata-rata, standar deviasi, skor minimum dan skor maksimum. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas Pergelangan Kaki (X1)	26	70	93	84.69	5.327
Power Tungkai (X2)	26	221	248	237.42	6.848
Percaya Diri (X3)	26	115	164	146.31	15.075
Menggiring Bola (Y)	26	8.75	12.21	10.36	.894
Valid N (listwise)	26				

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1 tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil rata-rata fleksibilitas pergelangan kaki (X1) adalah sebesar 84,69 dan standar deviasinya 5,327. Pada variabel *power* tungkai (X2) didapat nilai rata-rata sebesar 237,42 dan standar deviasinya sebesar 6,848. Kemudian pada variabel percaya diri (X3) didapat nilai rata-rata sebesar 146,31 dan standar deviasinya adalah 15,075. Sedangkan pada variabel keterampilan menggiring bola (Y) mendapat nilai rata-rata sebesar 10,36 dan simpangan bakunya 0,894.

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Setelah mendeskripsikan data-data hasil tes dari masing-masing variabel, selanjutnya penulis melakukan perhitungan persyaratan analisis pada setiap hasil tes variabel, yaitu dengan melakukan uji normalitas menggunakan pendekatan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada *IBM SPSS 25.0 Version*. Hasil perhitungan untuk uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		X1	X2	X3	Y
N		26	26	26	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	84.69	237.42	146.31	10.3635
	Std. Deviation	5.327	6.848	15.075	.89451
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.094	.171	.107
	Positive	.083	.067	.120	.107
	Negative	-.138	-.094	-.171	-.073
Test Statistic		.138	.094	.171	.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.148 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas dapat diketahui dari keempat variabel tes tersebut memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05. Seperti pada variabel X1 atau fleksibilitas pergelangan kaki, nilai

signifikansinya adalah $0,200 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Kemudian pada variabel X2 atau *power tungkai*, nilai signifikansinya adalah $0,200 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya pada variabel X3 atau percaya diri memiliki nilai signifikansi $0,148 > 0,05$ maka datanya berdistribusi normal. Dan pada variabel Y atau keterampilan menggiring bola memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya data tersebut juga berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan dari keempat variabel tersebut semuanya memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *p value* $> 0,05$, yang artinya semua datanya berdistribusi normal.

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan setelah uji persyaratan analisis menghasilkan skor tiap variable penelitian yang memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian statistic atau datanya normal. Tujuan pengujian hipotesis statistik dilakukan untuk mencari jawaban apakah hipotesis nol (H_0) yang diajukan ditolak atau diterima pada taraf kepercayaan atau $\alpha = 0,05$. Pada penelitian ini, yang ingin diketahui jawabannya adalah terkait hubungan antara ketiga variable bebas dengan satu variable terikat, baik secara sendiri-sendiri atau tunggal maupun secara bersama-sama atau ganda. Kemudian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel tersebut dilakukan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

a) Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil analisis data dari variabel fleksibilitas pergelangan kaki (X1) dengan variabel keterampilan menggiring bola (Y) dengan menggunakan *software IBM SPSS 25.0* pada analisis *Pearson Correlation*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Korelasi X1 dengan Y

		T_Skor_X 1	T_Skor_Y
T_Skor_X 1	Pearson Correlation	1	.797**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	26	26
T_Skor_Y	Pearson Correlation	.797**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada bagian ini, pengujian hipotesis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola

H_1 : Terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola

Kriteria pengambilan keputusannya adalah:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak

Berdasarkan hasil yang didapat dan dituangkan pada tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola sebesar $0,797$ dengan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah $0,000 < 0,05$. Artinya dengan demikian H_0 ditolak atau kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

b) Hubungan *Power Tungkai* dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil analisis data dari variabel *power tungkai* (X2) dengan variabel keterampilan menggiring bola (Y) dengan menggunakan *software IBM SPSS 25.0* pada analisis *Pearson Correlation*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Korelasi X2 dengan Y

		T_Skor_X2	T_Skor_Y
T_Skor_X2	Pearson Correlation	1	.595**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	26	26
T_Skor_Y	Pearson Correlation	.595**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada bagian ini, pengujian hipotesis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Ho : Tidak terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola
- H1 : Terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola

Kriteria pengambilan keputusannya adalah:

- 1) Jika probabilitas > 0,05, maka Ho diterima
- 2) Jika probabilitas < 0,05, maka Ho ditolak

Berdasarkan hasil yang didapat dan dituangkan pada tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara *power* tungkai dengan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 0,595 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,001 < 0,05. Artinya dengan demikian Ho ditolak atau kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

- c) Hubungan Percaya Diri dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil analisis data dari variabel percaya diri (X3) dengan variabel keterampilan menggiring bola (Y) dengan menggunakan *software IBM SPSS 25.0* pada analisis *Pearson Correlation*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Korelasi X3 dengan Y

		T_Skor_X3	T_Skor_Y
T_Skor_X3	Pearson Correlation	1	.792**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	26	26
T_Skor_Y	Pearson Correlation	.792**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada bagian ini, pengujian hipotesis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Ho : Tidak terdapat hubungan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
- H1 : Terdapat hubungan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola

Kriteria pengambilan keputusannya adalah:

- 1) Jika probabilitas > 0,05, maka Ho diterima
- 2) Jika probabilitas < 0,05, maka Ho ditolak

Berdasarkan hasil yang didapat dan dituangkan pada tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sebesar 0,792 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 < 0,05. Artinya dengan demikian Ho ditolak atau kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

- d) Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki, *Power* Tungkai dan Percaya Diri Secara Bersama-Sama dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil analisis data dari variabel fleksibilitas pergelangan kaki (X1), *power* tungkai (X2) dan percaya diri (X3) secara bersama-sama dengan variabel keterampilan menggiring bola (Y) dengan menggunakan *software IBM SPSS 25.0* pada analisis *R Square Change*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Korelasi X1, X2, dan X3 Secara Bersamaan dengan Y

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.893 ^a	.797	.769	4.80717	.797	28.728	3	22	.000

a. Predictors: (Constant), T_Skor_X3, T_Skor_X2, T_Skor_X1

Pada bagian ini, pengujian hipotesis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Ho :Tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola

H1 :Terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola

Kriteria pengambilan keputusannya adalah:

- 1) Jika probabilitas > 0,05, maka Ho diterima
- 2) Jika probabilitas < 0,05, maka Ho ditolak

Berdasarkan hasil yang didapat dan dituangkan pada tabel 6 tersebut dapat diketahui bahwa nilai korelasi ganda antara fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola sebesar *R Square* = 0,797 dengan nilai *Sig. F Change* adalah $0,000 < 0,05$. Artinya dengan demikian Ho ditolak atau kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

B. Pembahasan

1. Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Dalam gerakan menggiring bola, beberapa bagian tubuh yang digunakan adalah kaki, tungkai, badan, dan juga sedikit gerakan lengan. Tentunya gerakan bagian kaki haruslah cepat dan tidak kaku agar ketika menggerakkan bola untuk berkelok-kelok dapat dilakukan secara optimal, bola harus bisa digerakan

sedinamis mungkin agar lawan tidak mudah mendapatkan bola. Gerakan kaki ketika menggiring bola harus cepat dan luwes agar adanya perpindahan bola yang dapat menambah daya dorong kepada kaki untuk lebih cepat menggerakkan bola secepat mungkin mungkin. Gerakan ini tentunya yang berperan penting adalah fleksibilitas pada pergelangan kaki. Dengan tingkat kelentukan persendian pada bagian pergelangan kaki, atlet akan lebih mendapatkan keluwesan gerakan meliuk-liuk dengan bola. Gerakan kaki tidak akan terasa kaku, sehingga bola akan mampu dipindahkan dari sisi kanan dan juga kiri.

Kelenturan memberikan sumbangan terhadap hasil *dribble* pada permainan sepakbola, hal ini membuat efektivitas gerakan jauh semakin bisa dioptimalkan, sehingga mendapatkan hasil gerakan yang baik (Nuruhidin Ahmad, Rachman Fadlu, 2020). Jelaslah disini kiranya dapat dipahami bahwa fleksibilitas pergelangan kaki dapat memberikan pengaruh terhadap cepat atau lambatnya suatu gerakan kaki ketika melakukan gerakan menggiring bola.

2. Hubungan *Power* Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Gerakan pada saat menggiring bola dinilai dengan mengukur hasil kecepatan untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain yang dilakukan seorang atlet sepakbola, dimana ketika atlet melakukan gerakan beberapa bagian tubuh seperti kaki, tungkai, badan dan bagian lengan ikut berperan dalam menghasilkan kecepatan *dribbling* yang maksimal, dan beberapa otot yang dirasakan paling berperan adalah bagian tungkai, karena tungkai yang melakukan dorongan pada bola. Oleh karena itu, kualitas otot bagian tungkai seseorang atlet sepakbola haruslah baik, tungkainya harus dalam keadaan yang kuat dan mampu bergerak cepat, agar impact yang dihasilkan pada bola akan bagus dan cenderung akan seimbang, sehingga hasilnya akan jauh lebih maksimal, yang mengakibatkan hasil giringan bola semakin cepat dan terarah.

Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, bola akan mampu digerakan dengan baik, dan dengan kecepatan yang dimiliki otot tungkai akan menghasilkan

kecepatan tubuh untuk berlari menggiring bola dengan cepat, karena akan terbantu oleh daya dorong dari kekuatan dan kecepatan tungkai tersebut. Seseorang yang memiliki kualitas daya ledak otot atau *power* tungkai yang baik akan berbeda dengan orang yang memiliki daya ledak atau *power* tungkai yang kurang dalam hal hasil menggiring bola (Gunawan, 2018; Lalu Hulfiyah, 2018). Ketika menggerakkan bola dengan cara mendorong bola ke arah sasaran, tentunya mustahil bola dan tubuh akan cepat menuju sasaran jika tidak ada daya dorong yang cepat dan kuat dari otot tungkai, maka *power* tungkai haruslah bagus. Dikatakan bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi pada olahraga sepakbola dan *power* tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam cabang olahraga sepakbola (Ramadhan et al., 2020; Sudirman, 2018).

3. Hubungan Percaya Diri dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Percaya diri adalah suatu bentuk keyakinan yang ada dalam dirinya untuk dapat melakukan sesuatu hal dengan sebaik-baiknya. Percaya diri adalah kondisi dimana seseorang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dan potensi yang ada dalam dairinya sebagai bahan aktualisasi diri untuk kepentingan dirinya dan juga untuk lingkungan sekitarnya (Millah, 2018). Seseorang dengan rasa percaya diri yang baik, cenderung akan melakukan segala bentuk tugas yang diberikan dengan baik, karena dirasakan tugas tersebut tidak berdampak jelek bagi pelaku, sehingga bebas dan tanpa

beban (*enjoy*) untuk melakukannya, sehingga dengan begitu diharapkan performanya akan jauh lebih maksimal (Nasution, 2015). Berbeda dengan orang yang tingkat rasa percaya dirinya rendah atau kurang baik, dia cenderung tidak akan memiliki tujuan yang jelas dalam setiap melakukan aktivitasnya, ragu-ragu dalam bertindak, kurang fokus, dan cenderung memiliki ketakutan yang tinggi untuk gagal, dengan begitu berdampak pada penampilannya yang tidak maksimal dan ini tentunya merugikan dirinya (Mirhan & Jusuf, 2016).

Pada olahraga sepakbola, seorang atlet bisa dihadapkan pada beberapa situasi,

seperti bola yang harus digiring melewati lawan, cara bagaimana atlet melewatkan bola dari lawan, karena tidak jarang ketika akan melakukan *dribble* terlebih dahulu bola tersebut oleh lawan, dan itu semua merupakan situasi yang memerlukan aspek percaya diri yang tinggi, agar dia yakin terhadap apa yang dia lakukan dan dia pasti bisa untuk melakukannya. Kondisi fisik dan teknik memang perlu ditingkatkan dan dikuasai dengan baik oleh seorang atlet, akan tetapi jika tidak dibarengi dengan aspek percaya diri yang baik, maka keterampilan cenderung tidak akan dapat dilakukan secara optimal dan hasil tidak akan maksimal (Tangkudung & Puspitorini, 2012). Disebutkan juga bahwa percaya diri merupakan salah satu aspek karakter yang dapat menentukan kesuksesan seseorang dalam meraih prestasi yang optimal dalam olahraga (Mirhan & Jusuf, 2016).

4. Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki, Power Tungkai dan Percaya Diri Secara Bersama-sama dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

Komponen kondisi fisik yang kiranya dibutuhkan pada saat melakukan teknik gerakan menggiring bola pada olahraga sepakbola adalah kualitas kelentukan pergelangan kaki. Hal ini dibutuhkan ketika seorang atlet akan melakukan teknik giringan bola untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain tanpa terebut oleh lawan, dimana hasil luak liuk bola dapat berasal dari hasil fleksibilitas pergelangan kaki, dan tentunya ini akan memberikan efektifitas gerakan yang lebih luwes dan dapat bergerak lebih cepat. Dengan fleksibilitas pergelangan kaki atlet akan lebih cepat dalam membelokkan arah bola sehingga tidak kaku, karena kaki yang kaku akan mempengaruhi hasilnya giringan bolanya.

Aspek fisik seperti *power* tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik menggiring bola pada olahraga sepakbola. Hal ini dikarenakan pada saat mendribble untuk mendorong bola, gerakan tungkai harus kuat dan cepat sehingga gerakan tubuh dan bola akan cepat dan terhindar dari penguasaan lawan, dan ini menandakan bahwa kekuatan dan kecepatan otot tungkai harus dapat bekerja secara

maksimal. *Power* otot yang baik cenderung akan menghasilkan dorongan yang besar sehingga benda yang terdorong akan bergerak lebih maksimal, sebaliknya dengan *power* otot yang lemah, cenderung akan menghasilkan gerakan yang minimal (Hakim et al., 2022).

Disamping aspek fisik yang penting untuk dikembangkan, ada aspek yang juga tidak kalah penting untuk diperhatikan dan dikembangkan, yaitu aspek psikis atau mental seperti rasa percaya diri. Rasa percaya diri merupakan modal dasar untuk meraih prestasi, dengan memiliki rasa percaya diri seorang atlet cenderung akan dapat menampilkan performanya terbaiknya, dan tentunya ini akan membantu terhadap prestasi yang menjadi target raihannya.

Kemampuan menggiring bola pada olahraga sepakbola adalah suatu kegiatan dalam rangka memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara didorong atau ditolakan menggunakan bagian kaki dan tungkai dengan kuat dan cepat, dimana tujuannya agar bola tersebut tidak mudah diambil oleh lawan dan cepat menuju sasaran, dan ini tentunya membutuhkan kualitas baik fisik, teknik dan juga psikis yang baik. Atlet tidak akan ragu-ragu dan tidak akan punya rasa takut untuk gagal, karena dia mengetahui akan kemampuan yang dimilikinya dan bertanggung jawab terhadap hasil yang diraihnya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dalam hal ini penulis dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki, *power* tungkai dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, berikut adalah beberapa rekomendasi yang disarankan:

1. Bagi Mahasiswa Perempuan dan Laki-laki:
 - a) Terus meningkatkan motivasi dan kesadaran diri untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik demi kesehatan baik fisik maupun mental.
 - b) Memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh Universitas untuk mendukung kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.
2. Bagi Akademisi, Praktisi Olahraga, dan Pelatih:

Tidak memilah antara olahraga maskulin dan feminim dalam memberikan kesempatan juga kepada mahasiswa perempuan, sehingga mereka dapat mengembangkan motivasi mereka dalam berolahraga sesuai minat dan bakatnya.
3. Bagi Pembaca Umum:

Meningkatkan pemahaman bahwa perempuan memiliki hak yang sama dengan laki-laki untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sesuai dengan minat dan bakatnya.

Dengan implementasi rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan kampus yang inklusif dan mendukung bagi semua mahasiswa dalam menjalankan gaya hidup sehat melalui olahraga dan aktivitas fisik.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmad Sobarna, Sumbara Hambali, Sanday Tantra Pratama, Mohd Shariman Shafie, Muhammad Gilang Ramadhan. (2023). *The Effect of Training Stride Length and Stride Frequency On Increasing Sprint Speed*. Journal Migration Letters 20 (6), 1122-1136.
- Akhmad Sobarna, Joseph Lobo, Edi Setiawan, Kristia Estilo, Lou Margaret Parcon, Andrea Audine Bulquerin, Jackelyn Delos Santos, Mike Jhun Valencia, Joanna Marie Sabid, Frenzie Inayan, (2023). *An examination Of an 8-week online activity-specific skills program to BMI of local college student*. Journal Fizjoterapia Polska 3 (2023), 228-234.

- Akhmad Sobarna, Ahmad Hamidi,. (2023). Improving Adolescent Life Skills Through Sport Programs At The Child Correctional Institution, *Jurnal pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol 8, No 2 (2023)
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/9499/7625>
- Alfiansyah, R., Rizky, M. Y., & Firdaus, M. (2021). Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 21-28.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p21-28>
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 30-39. Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/download/965/520520843>
- Hadiana, O., & Sartono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Potensi Akademik Terhadap Penguasaan Bermain Sepak Bola Modifikasi. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 93.
<https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.38>
- Hakim, A., Zainur, Z., Adila, F., Ittaqwa, I., & ... (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw Di Club Rangsang Kabupaten Pulau. *Riyadhoh*.
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/8965>
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- Lalu Hulfiyah, M. (2018). Kontribusi Kelentukan Tubuh dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 22-25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29407/jsp.unpgh.v1i1.1747>
- Millah, H. (2018). Hubungan Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan, Dan Kelentukan Panggul Dengan Keterampilan Lempar Cakram. *Journal of SPORT*, 2(1), 49-54.
<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/510>
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86-96.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 3(2) 188-199.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/211/207>
- Nuruhidin Ahmad, Rachman Fadlu, M. N. A. (2020). Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Master Penjas*
- Pandini, D. M. C. I. P. (2021). Kepercayaan diri atlet: a literature review. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5-13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31597/satria.v4i1.608>
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138-144.
<https://doi.org/10.35569/biomatica.v6i02.820>
- Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola (Studi Korelasional pada Pemain Sepak Bola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri) THE CONTRIBUTION . *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpc.v1i1.p1747>
- Ramadhan, Z. F., Surisman, S., & Jubaedi, A. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2019. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 13-21.
<https://doi.org/10.33365/.v1i1.621>

- Sudirman, R. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggirng Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes STKIP Setia Budi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budi*, 2(1), 17-29.
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, J.A.P. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian (Uraian dan Contohnya)*. Jakarta: Lensa Media Pustaka.