

**HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGINGIRING BOLA DI SSB BERINGIN PUTRA KECAMATAN SUKODADI  
LAMONGAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

Fathoni Nur walid  
NPM: 13.1.01.09.0011  
Penjaskesrek-FIKS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Menganalisa hubungan tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola . (2) Menganalisa hubungan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola.(3) Menganalisa hubungan tinggi badan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan teknik penelitian asosiatif. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis asosiatif yang bersifat kausal, yang artinya hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada dua variabel yaitu *independent variable* dan *dependent variable*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 30 atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamonga. Analisis data menggunakan regresi linier berganda.

Berdasarkan hasil analisis data (1) Tinggi badan ( $X_1$ ) memberikan representasi keberhasilan deangan kemampuan menggiring bola (Y) sebesar  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $-0,211 < 0,005$  ). (2) Kecepatan lari ( $X_2$ ) memberikan representasi keberhasilan terhadap kemampuan menggiring bola (Y) sebesar  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $0,003 < 0,005$ ). (3) Hasil analisis dengan uji regresi linier berganda dengan perolehan nilai  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $1,023 \geq 3,34$ ), menunjukkan hubungan yang cukup signifikan antara tinggi badan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan negatif antara tinggi badab dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021 (2) Ada hubungan positif antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021 (3) Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021.

Kata kunci : Tinggi Badan, kecepatan lari, tinggi badan dan kemampuan menggiring bola

---

## I. PENDAHULUAN

Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga, diantaranya meliputi aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, teori belajar motorik, serta karena kurang efektif dan efisiennya pembinaan dan metode pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia pada siswa. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan

kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula..

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pencapaian prestasi semua

cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya. Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Strategi pembelajaran yang menarik agar siswa termotivasi untuk bergerak salah satunya adalah melalui pendekatan bermain (Wing Prasetya & Mokhammad Firdaus)

Di tempat yang saya observasi yaitu di SSB Beringin Putra merupakan SSB yang berskala sedang di Kecamatan Sukodadi Lamongan dan mempunyai prestasi yang normal seperti SSB pada umumnya yaitu kadang berprestasi dan kadang tidak, prestasi yang diraih walaupun dalam skala daerah akan tetapi itu sudah mencerminkan pembinaan usia dini dalam olahraga sepakbola sudah mulai dikembangkan di daerah Sukodadi. SSB Beringin Putra

mempunyai para atlet dan pelatih yang menurut saya mempunyai kompetensi untuk menyumbangkan bakat-bakat sepak bola, tetapi ada beberapa hal yang masih kurang dilakukan seperti pemanfaatan *sport science* untuk melihat keberhasilan dan evaluasi dari SSB tersebut. Pengamatan yang dilakukan di lapangan inilah yang membuat saya menjadi tertarik untuk melakukan penelitian yang bersifat sederhana berkaitan dengan penelitian korelasi yaitu menghubungkan antara tinggi badan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola.

## II. METODE PENELITIAN

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2013: 93) teknik penelitian asosiatif ini merupakan penelitian yang berusaha mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis asosiatif yang bersifat kausal, yang artinya hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada dua variabel yaitu *independent variable* (variabel yang mempengaruhi) dan *dependent variable* (variabel yang dipengaruhi).

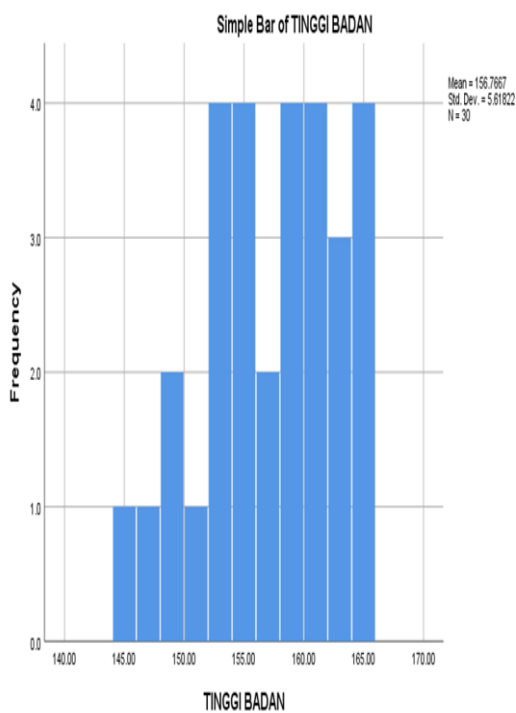
Menurut Sugiyono (2013: 116) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel populasi yaitu diambil keseluruhan populasi karena jumlah yang terbatas 30 anak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Arikunto (2010: 53) Tes adalah merupakan alat atau prosedur yang

digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Dalam melakukan tes pada penelitian ini akan ada beberapa jenis tes, tinggi badan, kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

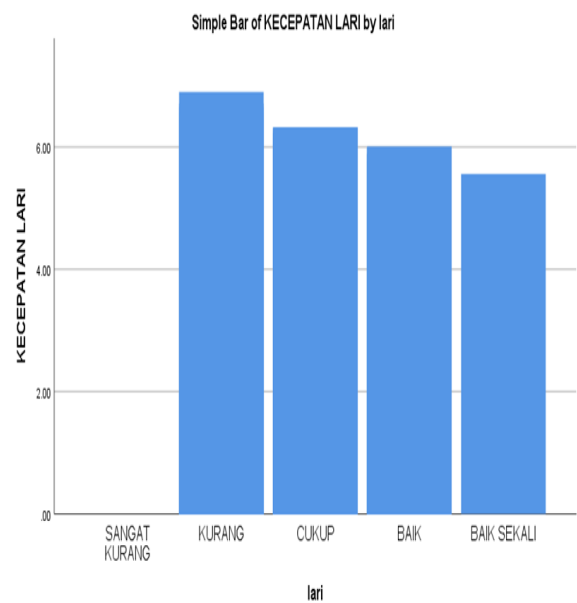
Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:



Gambar 4.1: Diagram Tinggi Badan

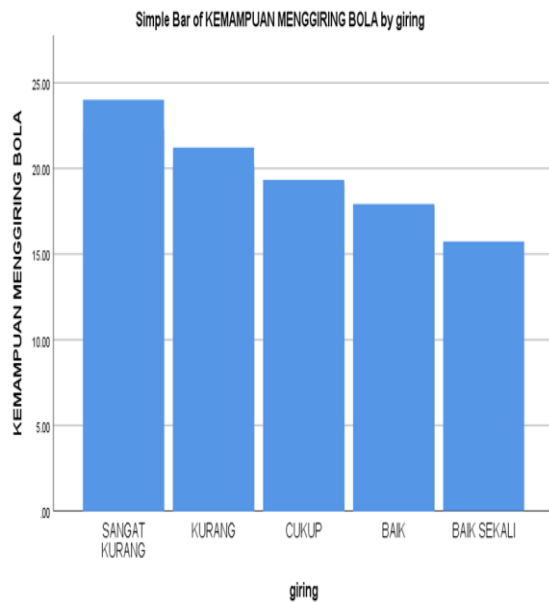
Dari tabel 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran tinggi badan rata-rata dari sebanyak 30 SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan adalah mean berjumlah sebesar 156.7667 dengan standar deviasi berjumlah sebesar 5.61822. Sedangkan tinggi badan minimum adalah berjumlah sebesar 145 dan maksimum

berjumlah sebesar 165. Dengan tinggi badan 145 cm, 147 cm, 148 cm, 149 cm, 150 cm, 152 cm, 156cm , 157cm, dan 164 cm masing-masing sebanyak 1 atlet atau sebesar 3.3%. Sedangkan tinggi badan 153 cm, 163 cm, dan 165cm masing-masing sebanyak 3 atlet atau sebesar 10%. Dan atlet dengan tinggi badan 155 cm, 158 cm, dan 160 cm masing-masing sebanyak 4 atlet atau sebesar 13.3%.



Gambar 4.3: Diagram Kecepatan lari

Dari keterangan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa kecepatan lari pada atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan yang masuk pada kategori baik sekali 1 atlet sebesar 3,3%, kategori baik 8 atlet sebesar 26.7%, kategori cukup 11 atlet sebesar 36.7%, dan kategori kurang 10 atlet sebesar 33,3%.



Gambar 4.3: Diagram Kemampuan Menggiring Bola

Dari keterangan tabel 4.5 dan gambar 4.3 di atas dapat diketahui bahwa kemampuan menggiring bola atlet SSB SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan yang masuk pada kategori baik sekali 1 atlet sebesar 3.3%, kategori baik 15 siswa putra sebesar 50%, kategori cukup 7 siswa putra sebesar 23.3%, sedangkan kategori kurang 4 siswa putra sebesar 13.3%, dan kategori kurang sekali 3 siswa putra sebesar 10%.

### 1. Pengujian Hipotesis Pertama

Untuk mengetahui hubungan tinggi badan ( $X_1$ ) dengan kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program *SPSS Statistic v.25*. Pada tabel 4.8 menunjukkan hasil uji korelasi dengan hasil kemampuan menggiring bola sebagai berikut

Berdasarkan hasil uji korelasi tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada tabel 4.8 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $-0.211 < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan negative antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan.

### 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Untuk Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari ( $X_2$ ) dengan kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program *SPSS Statistic v.25*. Pada tabel 4.9 menunjukkan hasil uji korelasi kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sebagai berikut.

Berdasarkan hasil uji korelasi kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,003 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_2$  ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan positif antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada atlet atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan.

### 3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Untuk mengetahui hubungan tinggi badan ( $X_1$ ), kecepatan lari ( $X_2$ ) dengan variabel kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda yang perhitungannya dibantu dengan

program *SPSS statistics v.25*. Pada tabel 4.16 menunjukkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi antara variabel hubungan tinggi badan, kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola sebagai berikut.

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi tinggi badan, kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola pada tabel 4.10 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0.373 < 0,05$  atau nilai  $F_{hitung} 1.023 > 3,34 F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_3$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tinggi badan, kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan. Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4.11 diperoleh nilai *Rsquare* sebesar 0,52 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya hubungan tinggi badan dan kecepatan lari dalam menjelaskan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan sebesar 52% dan sisanya yaitu 48% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan negatif antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi

Lamongan. Karena hasil uji korelasi dengan hasil kemampuan menggiring bola diperoleh nilai signifikan sebesar  $-0.211 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima.. Hal ini berarti terdapat hubungan negative antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan

2. Ada hubungan positif antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada atlet atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan. Kekuatan hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola adalah sebesar  $-0,003$  masuk pada kategori sedang dengan arah negatif yang artinya semakin lambat kecepatan lari seseorang maka kemampuan menggiring bola semakin menurun. Jadi besarnya sumbangan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola adalah  $-32\%$ .

3. Terdapat hubungan antara tinggi badan dan kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan. Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai *Rsquare* sebesar 0,52 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya hubungan tinggi badan dan kecepatan lari dalam menjelaskan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Beringin

Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan sebesar 52% dan sisanya yaitu 48% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

Fenlampir, Albertus dan Muhyi faruq. 2014.

Tes & Pengukuran dalam  
Olahraga. Yogyakarta : Cv Ando  
Offset

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur  
Penelitian. Jakarta: PT Rineka  
Cipta.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian  
Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar- Dasar  
Sepakbola Modern Untuk Pemain  
dan Pelatih. Malang* : Dioma  
Publishing

Wing Prasetya K. Mokhammd Firdaus. 2020.  
Pendekatan Bermain Sebagai  
Solusi Mengenalkan Teknik  
dasar Sepak Takraw. Jurnal  
Sportif, Jurnal Penelitian  
pembelajaran, Vol 6 ,No 1 April  
2020.

[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13652](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13652)