

PROFIL KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI

¹Tujiro I. Koba, ²Fentje Langitan, ³Nancy S. Bawiling

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹Ktujiro@gmail.com, ²fentjelangitan@unima.ac.id,

³nancybawiling@unima.ac.id

Diterima: 27-06-2025 Diterima: 29-06-2025 Diterima: 30-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Touluaan. Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Dalam upaya meningkatkan keterampilan tersebut, diperlukan latihan yang terencana dan terarah dengan memperhatikan komponen kondisi fisik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 hari, dan setiap hari dilakukan latihan dengan porsi dan intensitas tertentu. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menggiring bola sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada pre-test diperoleh nilai signifikansi uji normalitas sebesar 0,373 dan pada post-test sebesar 0,826. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Hal ini membuktikan bahwa komponen kondisi fisik, seperti kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan, memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendukung peningkatan kemampuan menggiring bola siswa.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Keterampilan Menggiring Bola, Sepakbola

PHYSICAL CONDITION PROFILE ON THE SKILL OF DRIBBLEING THE BALL WITH THE IND OF THE FOOT

Abstract

This study aims to determine the effect of training on improving dribbling skills in class II students of SMA Negeri 1 Touluaan. Dribbling skills are one of the basic techniques in soccer that are very important to be mastered by every player. In an effort to improve these skills, planned and directed training is needed by paying attention to the components of students' physical conditions. The research method used is an experimental method with a pre-test and post-test design without a control group. This study was conducted for 4 days, and every day training was carried out with a certain portion and intensity. Data were collected through a dribbling skills test before (pre-test) and after (post-test) treatment. The results of data analysis showed that in the pre-test the significance value of the normality test was 0.373 and in the post-test it was 0.826. Both values are greater than 0.05, which means the data is normally distributed. Based on these results, it can be concluded that the training given has an effect on improving dribbling skills. This proves that the components of physical condition, such as speed, coordination, agility, and strength, have a significant contribution in supporting the improvement of students dribbling abilities.

Keywords: Physical Condition, Dribbling Skills, Football

Pendahuluan

Kemampuan *motor educability* yang tinggi pada seorang atlet memungkinkan mereka untuk lebih cepat menguasai gerakan-gerakan baru dalam olahraga, termasuk dalam sepak bola. Pemahaman yang baik terhadap pola gerak baru ini akan berdampak pada penguasaan teknik yang lebih efisien dan efektif. Dengan demikian, atlet yang memiliki tingkat motor *educability* yang tinggi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan keterampilan dalam sepak bola, yang mencakup pemrosesan gerak cepat dan akurat (Sudharto et al., 2020). Sepak bola sendiri dikenal sebagai olahraga yang kompleks karena melibatkan berbagai macam gerakan motorik, mulai dari berlari, melompat, hingga menendang (Werd & Knight, 2010). Kompleksitas gerak ini menuntut penguasaan teknik yang matang serta respon motorik yang baik. Daya tarik permainan sepak bola terletak pada kemampuan para pemain dalam memperlihatkan teknik yang unik, kreatif, dan menghibur, yang mampu memberikan ketegangan dan keseruan tersendiri bagi para penonton, baik yang menonton langsung maupun melalui media elektronik (Jasang, 2020).

Penguasaan teknik dasar dalam sepakbola melibatkan dua aspek: gerak tubuh seperti berlari dan melakukan manuver, serta pengolahan bola menggunakan tubuh. Tak jarang, pemain mengalami kesulitan saat menerapkan teknik ini di lapangan. Hal ini disebabkan oleh lemahnya kesiapan fisik, terutama kelincahan, yang merupakan kemampuan bergerak cepat dan mengubah arah tanpa jatuh atau kehilangan kontrol. Pemain dengan daya tangkap gerak tinggi dan kondisi fisik optimal cenderung lebih cepat memahami gerakan yang dilatihkan. Maka, fisik yang kuat menjadi kunci dalam menunjang performa teknik yang konsisten dan efektif selama pertandingan.

Untuk menjaga kontrol bola saat menghadapi tekanan, pemain sepakbola harus mampu menggiring menggunakan berbagai bagian kaki, terutama sisi dalam dan luar. Keterampilan ini biasanya digunakan dalam kondisi sulit, seperti ketika harus menembus bek lawan atau bergerak di area yang sempit. Dengan teknik dribbling yang baik, pemain bisa lebih mudah menciptakan peluang gol dan mendekat ke gawang lawan. Karena itu, kemampuan menggiring bola adalah keterampilan fundamental yang harus dimiliki, sebab pemain tidak hanya berlari, tetapi juga membawa bola dengan efektif saat menyerang.

Meningkatkan performa dalam sepak bola tidak bisa lepas dari pemahaman pelatih terhadap aspek fisik yang dibutuhkan dalam permainan. Pelatih harus berpatokan pada ciri-ciri fisik khas sepak bola saat merancang latihan. Latihan yang tepat akan mendukung pemain mencapai kondisi prima dan prestasi maksimal. Penyesuaian kondisi fisik dengan dinamika permainan berperan besar dalam memajukan kemampuan atlet. Oleh karena itu, fisik bukan sekadar pendukung, melainkan fondasi dari pencapaian dalam sepak bola. Aktivitas dalam sepak bola seperti berlari cepat, menjaga ketahanan tubuh, dan melakukan perubahan arah membutuhkan fisik yang tangguh. Untuk mendukung tuntutan ini, pemain perlu membangun kebugaran tubuh melalui kebiasaan hidup sehat. Latihan yang konsisten, pola makan yang tepat, serta waktu istirahat yang cukup menjadi kunci utama dalam menjaga dan meningkatkan kualitas fisik setiap atlet.

Berdasarkan observasi dan hasil tes menggiring bola yang telah dilakukan di SMA N 1 Touluaan, terdapat beberapa siswa memiliki kemampuan fisik yang lemah akibat kurangnya komponen pendukung kondisi fisik. Setelah ditelusuri ternyata ada beberapa siswa yang tidak memiliki waktu istirahat dan nutrisi yang cukup dalam menopang kondisi fisik mereka. Berdasarkan latarbelakang masalah yang ada ini, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Profil Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepak Bola di SMA N 1 Touluaan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2012), metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek tertentu dalam sebuah populasi. Desain penelitian yang digunakan adalah O1 X O2, dengan keterangan O1 sebagai pretest, X sebagai perlakuan, dan O2 sebagai posttest. Penelitian ini akan dilaksanakan di kelas II SMA Negeri 1 Touluaan yang terletak di Desa Silian, Kecamatan Silian Raya, Kabupaten Minahasa Tenggara, dan akan dilaksanakan setelah proposal penelitian disetujui serta telah melalui ujian secara ilmiah oleh dosen penguji. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa dan seluruh populasi akan dijadikan sampel dalam pelaksanaan penelitian.

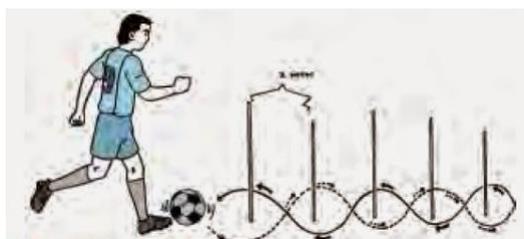
Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes tendangan dan uji menggiring bola menggunakan punggung kaki setelah memenuhi kebutuhan komponen kondisi fisik. Penulis akan mengamati cara siswa menendang dan menggiring bola melewati 10 tiang pancang dengan jarak 2 meter disetiap tiangnya dan mengukur komponen kondisi fisik dengan penilaian data statistik sebagai berikut:

Tabel 1. Data Statistik Nilai Komponen Kondisi Fisik

Daya Tahan	Kekuatan	Daya Ledak	Kecepatan	Kelentukan	Kelincahan	Keseimbangan	Kordinasi	Jumlah
12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	100

Selain data statistik nilai komponen kondisi fisik diatas terdapat pula penilaian menggiring bola yang bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMAN 1 Touluaan seperti dibawah ini:

Gambar 1. Penilaian Menggiring Bola



Teknik analisis data yang dilakukan yaitu mengkaji data pre-test dan data post-test. Berdasarkan data yang ada, kemudian dibuat perbandingan antara hasil dan perbedaan teknik menggiring bola sebelum dan sesudah dilaksanakan penelitian. Hasil akan diuji melalui uji normalitas menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dengan hasil $>0,5$ (normal) dan $<0,5$ (tidak normal).

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Touluaan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan latihan fisik selama tiga hari, dan hasil pengukuran dianalisis untuk melihat perubahan keterampilan menggiring bola, berikut hasil pre test yang dilakukan:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* Siswa

Nama	Jenis Kelamin L/P	Komponen Kondisi Fisik								Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Abraham	L	10,1	9,6	8,5	8,3	7,2	7,4	5	6,3	62,4
Andika	L	7,3	8,2	5	7,4	7,4	6	7,3	6,3	54,9
Andini	P	3,3	4	3	3,7	5	5	4	5,7	33,7
Bella	P	5	4	4	4	5	3	3	3	31
Bianca	P	4	4,3	4,2	5	5	5	4,5	5	37
Chelsi	P	5	6	5	5	4,5	4,5	6	6	42
Citra	P	6	6	6	4,5	4,5	6	6	8	47
Delon	L	8	9	9	9	8,7	8	8	8	67,7
Dion	L	7	7	6	9	9	9,2	9	10,3	66,5
Gabriel	L	8	8	7	6	7	7	7	9	59
Gerry	L	8	9	8	8	9,3	9	9	11,6	71,9
Jacky	L	7,8	8,5	8,4	8	9,8	9	10,3	11,3	73,1
Jhosua	L	8	8,4	8,6	7,4	11,3	8,5	8,5	10,5	71,2
Kalvin	L	11,3	9,3	9,6	8,3	9,4	10,7	10,5	11,5	80,6
Putra	L	7,6	8,5	11,2	11,5	10,4	9,4	9,4	8,6	76,6
Raditia	L	11,5	9,4	11,5	10,5	11,3	10,5	9,2	9,7	85,1
Sammy	L	8,8	9,6	11,6	11,7	10,5	9,4	10,5	10,5	82,6
Sania	P	5	5	6,5	6,5	6	6	5	5	45
Sellyn	P	4,5	4,5	5	6	7	6	5	5	43
Sillya	P	6,5	5	5	8	9	9	7	7	56,5
Rata-rata										1.186,8

Berdasarkan hasil pre-test (O1) yang dilakukan pada hari pertama, diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.186,8. Nilai ini mencerminkan keterampilan dasar siswa dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki sebelum menerima perlakuan latihan fisik. Hasil tersebut diperoleh melalui pengukuran delapan komponen kondisi fisik yang meliputi daya tahan(1), kekuatan(2), daya ledak(3), kecepatan(4), kelentukan(5), kelincahan(6), keseimbangan(7), dan koordinasi(8).

Perlakuan (X) yang diberikan kepada siswa berupa berbagai bentuk latihan fisik, antara lain: latihan interval (lari cepat dan lari lambat), plyometric (squat jump), latihan inti (plank, russian twist, leg raise), box jumps, deadlifts, lunges, serta latihan dribbling (menggiring dengan kecepatan tinggi, perubahan arah, dan kontrol bola menggunakan berbagai bagian kaki). Latihan ini dilakukan secara intensif selama tiga hari berturut-turut dan dirancang untuk memperkuat komponen fisik yang berpengaruh langsung terhadap keterampilan menggiring bola.

Setelah perlakuan diberikan, dilakukan post-test (O2) pada hari keempat untuk mengukur perubahan keterampilan siswa, berikut hasil post test yang didapatkan:

Tabel 3. Hasil *Post-test* Siswa

Nama	Jenis Kelamin L/P	Komponen Kondisi Fisik								Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Abraham	L	10,9	11	10,5	9,3	10,5	9,4	10,5	9,3	81,4
Andika	L	9,3	11,2	10,5	10,4	9,4	11,6	9,9	11,3	83,6
Andini	P	10,3	9,4	10,8	9,7	10,5	9,5	11,4	9,7	81,3
Bella	P	9,8	10,4	10,7	10,4	8,5	8,3	7,9	8,3	74,3
Bianca	P	10,7	9,3	10,4	9,5	9,5	8,9	10,5	9,5	68,8
Chelsi	P	8,5	9,3	9,9	11,5	10,5	10,5	9,6	10	78,3
Citra	P	10	10	9,6	9,5	9,5	8,6	8,6	10	66,8

Delon	L	10	10,9	10,9	11,5	9,7	9	10	9,9	81,9
Dion	L	9,7	10	8,6	11,5	11,3	10,2	9,2	10,6	81,1
Gabriel	L	10	10	9,8	10,6	10,2	9,8	9,5	10	79,9
Gerry	L	10	10	10,8	9,9	11,2	11,5	10	11,9	85,3
Jacky	L	11,8	10,5	11,4	8,9	11,7	10,9	10,9	11,8	87,9
Jhosua	L	10,9	9,9	10,6	10,4	11,9	10,5	9,8	10,9	84,9
Kalvin	L	11,9	12,3	11,8	10,3	10,9	11,9	11,8	12	92,9
Putra	L	10,9	10,4	11,9	11,8	11,4	10,7	10,5	10	87,6
Raditia	L	11,9	11,8	11,8	11,5	11,9	10,9	11,7	11	92,5
Sammy	L	10,5	11,2	11,9	11,9	11	10	11,7	11	89,2
Sania	P	9	8,9	10,5	10,5	7,6	7,6	9,9	9,5	73,5
Sellyn	P	9	10	10	11,2	9	10	9,3	6	74,5
Sillya	P	7	8	8	8,5	9,8	9,7	8	8	76
									Rata-rata	1.612,7

Dari hasil post-test, diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.612,7, menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 425,9 poin dibandingkan dengan pre-test. Peningkatan ini bersifat menyeluruh, terlihat dari naiknya skor pada hampir semua peserta. Misalnya, siswa dengan nilai awal terendah seperti Bella (31) dan Andini (33,7) meningkat menjadi 74,3 dan 81,3 pada post-test. Sementara itu, siswa dengan skor awal tinggi seperti Calvin (80,6) dan Raditia (85,1) juga menunjukkan peningkatan menjadi masing-masing 92,9 dan 92,5.

Untuk menguji normalitas data, digunakan uji Shapiro-Wilk, berikut hasil uji normalitas data:

Tabel 4. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
Pretest	.950	20	.373
Posttest	.975	20	.826

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pre-test sebesar 0,373 dan post-test sebesar 0,826, keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dianalisis lebih lanjut untuk melihat efektivitas perlakuan. Dengan demikian, terdapat dasar yang kuat untuk menyimpulkan bahwa peningkatan keterampilan menggiring bola secara statistik signifikan setelah perlakuan latihan fisik diberikan.

B. Pembahasan

Peningkatan signifikan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa latihan fisik yang diberikan secara terstruktur mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan menggiring bola dengan punggung kaki, peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh merupakan dasar utama dalam menunjang keterampilan teknik dalam olahraga, termasuk sepak bola.

Keterampilan menggiring bola membutuhkan integrasi beberapa kemampuan fisik sekaligus. Daya tahan dan kecepatan memungkinkan pemain untuk mempertahankan intensitas dribbling dalam waktu lama, kekuatan dan daya ledak mendukung akselerasi dan gerakan eksplosif, sementara kelincahan dan koordinasi penting dalam mengontrol bola saat bergerak cepat atau berubah arah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika delapan komponen kondisi fisik tersebut dilatih secara terencana, keterampilan teknik menggiring bola dapat meningkat secara nyata.

Latihan interval dan plyometric memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kecepatan dan daya ledak, dua aspek yang penting dalam fase awal menggiring bola. Sementara latihan inti dan box jumps membantu meningkatkan stabilitas dan keseimbangan tubuh saat pemain bergerak dinamis. Deadlifts dan lunge sangat mendukung penguatan otot bagian bawah yang sangat vital dalam gerakan menggiring, sedangkan latihan dribbling

secara langsung mengembangkan koordinasi mata-kaki, fokus visual, dan kontrol bola. Integrasi berbagai bentuk latihan ini menghasilkan output yang maksimal dan terbukti secara kuantitatif dalam hasil post-test siswa.

Lebih lanjut, temuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan kelincuhan mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola secara signifikan. Dalam penelitian ini, kelincuhan merupakan salah satu komponen yang dilatih melalui latihan lari zig-zag, box jumps, dan dribbling dengan variasi arah. Respons motorik siswa menjadi lebih baik, memungkinkan mereka melakukan gerakan menggiring yang lebih efektif dan adaptif terhadap tekanan atau gangguan dalam permainan.

Menariknya, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan tidak terbatas pada siswa laki-laki, tetapi juga terjadi pada siswa perempuan, yang sebelumnya memiliki nilai awal lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan latihan yang diberikan inklusif dan dapat diaplikasikan pada semua jenis kelamin, asalkan dilakukan dengan intensitas dan metode yang sesuai. Penyesuaian kebutuhan fisiologis dan psikologis siswa dalam latihan terbukti mampu mendorong kemajuan performa yang signifikan.

Secara keseluruhan, keberhasilan latihan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola memperkuat pentingnya pelatihan fisik terencana dalam pendidikan olahraga di tingkat sekolah menengah. Latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga pada fondasi fisik, akan memberikan hasil yang lebih optimal. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi guru olahraga atau pelatih sepak bola di sekolah untuk merancang program latihan yang holistik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perlakuan X yaitu latihan komponen kondisi fisik dapat berpengaruh terhadap keterampilan menendang bola menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas II SMA N 1 Touluaan.

Daftar Pustaka

- Anas Sudjono. 2009. Pengantar Statistika Pendidikan, Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature review: hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6-12.
- Hadisunario, et al. 2020. Kontribusi Kelincuhan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bolapada Permainan Sepak Bola Siswa Smk Negeri 5 Makassar. *Sports Review Journal*. Vol 1, (1), 69-75
- JASANG, H. S. (2020). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI*
- Sattu, Y., Pinangkaan, E., & Sumendap, A. (2024). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Dalam Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP Kristen Senduk. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 73-77.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1-5
- Snow, S. (2011). *Coaching Youth Soccer*. USA: Human Kinetics.

- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- TRIADIANSYAH, M. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Metode Drill Shooting Untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 6(1), 1145-1151.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Werd, M. B., & Leslie Knight, E. (2010). Athletic footwear and orthoses in sports medicine. *Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine*, 1–350. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-76416-0>
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta*.