



HUBUNGAN BMI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Reza Adhi Nugroho¹⁾, Nur Kozim²⁾

^{1,2)} Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132

Reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, nurkozim@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara BMI dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik sampling jenuh, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 atlet yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMA Muhammadiyah Gisting. Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kolerasi *product moment*, sebelum melakukan analisis korelasi *product moment* terlebih dahulu data harus diuji normalitas, uji homogenitas. Dengan instrument penelitian BMI, Kelincahan dan Keterampilan menggiring bola. Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa BMI memiliki hubungan yang signifikan sebesar 23,5 % terhadap keterampilan menggiring bola. Lalu kelincahan memiliki hubungan yang signifikan sebesar 22,2 % terhadap keterampilan menggiring bola, dan BMI dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan sebesar 29,3 % terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: *Body Mass Index*, kelincahan, keterampilan menggiring bola

Abstract

This study aims to determine the relationship between BMI and agility on the dribbling skills of soccer extracurricular participants at SMA Muhammadiyah Gisting. This research is a correlational research, namely research that aims to determine whether there is a relationship between variables. The sampling technique used was the saturated sampling technique, the number of samples in this study amounted to 24 athletes who took part in football extracurricular activities at SMA Muhammadiyah Gisting. The analytical method used in this study is the product moment correlation method, before conducting the product moment correlation analysis, the data must first be tested for normality, homogeneity test. With the research instrument BMI, Agility and dribbling skills. From the results of the study, it was concluded that BMI had a significant relationship of 23.5% on dribbling skills. Then agility has a significant relationship of 22.2% to dribbling skills, and BMI and agility have a significant relationship of 29.3% to dribbling skills.

Keywords: *Body Mass Index, agility, dribbling skills*



PENDAHULUAN

Arti Permainan sepak bola di dunia sangat populer di semua kalangan masyarakat dan telah diselenggarakan dari tingkat dunia, benua, antar negara, nasional hingga daerah terpencil. Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentunya harus ditunjang dengan penguasaan teknik dasar sepak bola. Salah satu keterampilan yang berperan penting dalam sepak bola adalah menggiring bola. Faktor kelincahan juga harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola agar mampu mengubah arah dan posisi dengan cepat untuk melewati lawan sehingga tercipta sebuah gol. (Adensya, 2018). salah satu faktor keberhasilan seorang pemain sepak bola menjadi atlet yang terampil salah satunya adalah faktor genetik mengenai pewarisan gen dari satu generasi ke generasi berikutnya. Menurut WHO dalam (Annas et al., 2018).

Perbedaan fisik dalam dunia sepak bola ini sangat berpengaruh, hal ini menunjukkan bahwa dalam permainan sepak bola, gizi dan olahraga secara bersama-sama akan menghasilkan prestasi yang baik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya pembinaan siswa yang dilaksanakan atau diadakan di lingkungan sekolah (Adhi & Gumantan, 2020). Salah satu sekolah di Kabupaten Tanggamus yang belum berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah SMA Muhammadiyah Gisting, hal ini dibuktikan dengan prestasi yang dicapai ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting yang masih tergolong rendah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada atlet sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting, ditemukan bahwa atlet sepak bola banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar dalam sepak bola, terutama yang sangat diperhatikan saat melakukan keterampilan *dribbling*. Hal ini terlihat dari keseriusan atlet saat melakukan latihan dan secara umum mungkin karena tes *dribbling* yang sangat jarang dilakukan. Masalah lainnya adalah tingkat kelincahan atlet masih tergolong lambat karena pemain sepak bola memiliki berat badan yang tidak ideal atau berlebihan. Hal lainnya adalah pemain sepak bola juga memiliki berat badan yang kurang sehingga menyebabkan permainan sepak bola bagi atlet di SMA Muhammadiyah Gisting tidak maksimal. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan IMT dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Muhammadiyah Gisting”.

METODE PENELITIAN

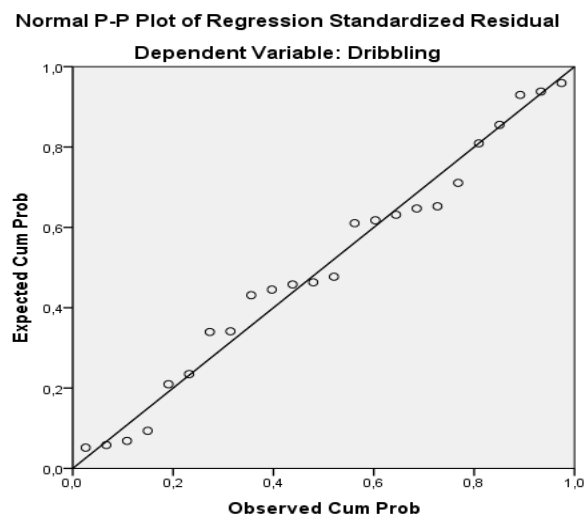
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang mengkaji hubungan antara IMT dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau situasi (Sugiyono, 2015). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional. Menurut Arikunto dalam (Pratomo & Gumantan, 2020) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan. Populasi atau Semesta adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

(Sugiyono, 2015). Sugiyono, 2015) Sampel dan populasi penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah Gisting yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa laki-laki. Variabel ditentukan oleh peneliti apapun bentuknya untuk memperoleh informasi yang relevan dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Variabel bebas dinotasikan (X). Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu: Body Mass Index (X1) dan Agility (X2). Variabel terikatnya adalah: keterampilan menggiring bola (Y). *Data collection techniques are the most strategic step in research, because the main purpose of research is to obtain data(Sugiyono, 2015). Data collection techniques in this study is to collect data in the form of tests obtained from students. The data collection technique used is a survey method with a test and measurement technique that is carried out once so that the data taken is not affected by the tests conducted previously.*(Adensya, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan distribusi pada grafik Plot PP. Gambar Plot PP dapat dilihat dibawah ini :



Gambar 1. Plot Drawing

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki nilai varians yang sama atau tidak. Dikatakan memiliki nilai varians yang sama/tidak berbeda (homogen) jika tingkat signifikansi > 0,05 dan jika tingkat signifikansi < 0,05 maka data disimpulkan tidak memiliki nilai varians yang sama/berbeda (tidak homogen). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 1. Tes Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| ,542 | 1 | 46 | ,466 |

Berdasarkan Tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikansi 0,466 diatas $> 0,05$ sehingga dapat dikatakan data homogen atau sama (tidak berbeda).

Uji Korelasi

Hubungan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

Table 2. *Test Results of BMI Analysis and Dribbling Skills*

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 25,409 | 1 | 25,409 | 6,291 | ,020 ^b |
| | Residual | 88,855 | 22 | 4,039 | | |
| | Total | 114,264 | 23 | | | |

Dapat dilihat pada tabel 4.11 di atas bahwa nilai signifikansi 0,020 lebih rendah dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting sehingga hipotesis 2 Ha diterima, yaitu “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting” dan Ho ditolak.

Hubungan antara BMI dan Kelincahan pada Keterampilan Menggiring Bola

Table 3. *Test Results of BMI and Agility Analysis on Dribbling Skills*

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 33,505 | 2 | 16,752 | 4,356 | ,026 ^b |
| | Residual | 80,759 | 21 | 3,846 | | |
| | Total | 114,264 | 23 | | | |

Dapat dilihat pada table diatas bahwa nilai signifikansi 0,026 lebih rendah dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara IMT dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting sehingga hipotesis 3 Ha adalah diterima yaitu “Ada hubungan bersama antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kelincahan pada keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah Gisting” dan Ho ditolak.



SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting.
3. Ada hubungan bersama antara indeks massa tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting

DAFTAR PUSTAKA

- Adensya, 2018. (2018). Hubungan Antara Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Dengan Permainan Sepakbola Modifikasi Siswa Kelas Xi Ips Putra Sma Negeri 1 Cawas.
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science And Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science And Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Afdal, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Gaya Mengajar Divergent Di Smp Negeri 1 Balusu.
- Alhamda, S., & Yustina Sriani. (2015). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Deepublish.
- Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). ^{3 1 2 3}, *I*(1), 21–28.
- Ardi, A. (2014). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribble Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 17 Kota Bengkulu.
- Arifin, R., & H Warni. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepak Bola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 17, 63–66.
- Fadhli. (2017). Perancangan Alat Ukur Tinggi, Berat Badan Dan Body Mass Index Berbasis Arduino Dengan Output Berupa Lcd Dan Suara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4–20.
- Fahlefi. (2020). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 2(2), 62–68. <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V2i2.15195>



- Kasidu, H. W., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kelincahan Terhadap Permainan Bola Kecil Berbasis Kreatif Pada Pembelajaran Pjok, 7(1), 74–81.
- Kurniasari, A. D., & Nurhayati, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan , Pekerjaan Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Siswa Sd Hangtuh 6 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(02), 163–170.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.823>
- Maulana, 2019. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor R-17 Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola, 2019.
- Mawardi, M. (2019). Manajemen Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sma Negeri 3 Pinrang.
- Neizar, I. G. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.
- Nugroho & Yulliandra, 2020. (N.D.). A Nalisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada, 2(1), 34–42.
- Nugroho, T. P. (2005). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Nurdianto, 2017. (2017). Landasan Teori Kegiatan Ekstrakurikuler. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nurhasan, & Abdul Narlan. (2017). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Tasikmalaya. *Pjkr-Fkip*.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V1i1.181>
- Priatna Dkk, 2018. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Sepak Bola Melalui Kucing Bola (Penelitian Tindakan Kelas Di Kls Iv Sdn Cisitu Kec. Cisitu Kab. Sumedang), 131–140.



- Prihatini & Achmad, 2019. (2019). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Dan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 45–50.
- Puguh Dkk, 2020. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di Ssb Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Putri, 2016. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Di Salatiga Training Center Dan Puslat Salatiga Fc Kota Salatiga, 4(4).
- Riyoko, E. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Bola Basket D'bascom. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(2), 148–158.
<https://doi.org/10.31851/Wahanadidaktika.V17i02.2502>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianto, A. P. (2021). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola Di Ssb Cendoro Kabupaten Tuban Usia 14 Tahun.



SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL

Available at: <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>