



# Korelasi Fleksibilitas Pergelangan Kaki, dan Percaya Diri dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Agus Abdul Rohman<sup>1</sup>, Akhmad Sobarna<sup>2</sup>, Rony Mohamad Rizal<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: [abrohman@stkipasundan.ac.id](mailto:abrohman@stkipasundan.ac.id), [akhmadsobarna9@gmail.com](mailto:akhmadsobarna9@gmail.com), [denrony@gmail.com](mailto:denrony@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-01	The aim of this research is to determine the relationship between wrist and foot confidence and dribbling skills in soccer games. The type of research is descriptive quantitative using correlational methods. The population in this study was all 43 students of Pasundan 4 Bandung High School who were members of the football extracurricular, using a purposive sampling technique, so the sample was selected directly with several considerations and obtained 26 people who met the criteria. The instruments used are foot understanding statistics, confidence questionnaires and ball dribbling skills tests. The results of the research show that: 1) There is a significant relationship between foot friendship and soccer ball dribbling skills, and gives a correlation value of 0.665 2) There is a significant relationship between self-confidence and soccer ball dribbling skills, and gives a correlation value of 0.871 3) There is There is a significant relationship between foot friendship and self-confidence with soccer dribbling skills, and gives a correlation value of 0.884. The conclusion of the research results is that there is a correlation between foot transcription and self-confidence together with ball dribbling skills in the game of football, meaning that the higher the ankle flexibility and self-confidence, the better the dribbling skills in the game of football.
<b>Keywords:</b> <i>Ankle Flexibility;</i> <i>Confidence;</i> <i>Dribbling;</i> <i>Football.</i>	

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-01	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki dan percaya diri dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Jenis penelitiannya deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pasundan 4 Bandung yang tergabung pada anggota ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 43 orang, dengan menggunakan teknik purposive sampling, maka sampelnya dipilih secara langsung dengan beberapa pertimbangan dan didapat sebanyak 26 orang yang masuk kriteria. Instrumen yang digunakan adalah, statis fleksibilitas pergelangan kaki, kuesioner percaya diri dan tes keterampilan menggiring bola. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,665 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,871 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki, dan percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,884. Kesimpulan hasil penelitian terdapat hubungan fleksibilitas pergelangan kaki dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola artinya semakin tinggi Fleksibilitas pergelangan kaki dan kepercayaan diri maka makin baik pula keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
<b>Kata kunci:</b> <i>Fleksibilitas Pergelangan Kaki;</i> <i>Percaya Diri;</i> <i>Menggiring Bola;</i> <i>Sepak Bola.</i>	

## I. PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola memang sedang digemari dan diminati oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa yang tentunya setiap orang memiliki tujuan yang berbeda dalam melakukannya, ada yang hanya untuk mencari keringat, memperbanyak relasi atau pertemanan, menjaga kebugaran, mencari kesenangan, sekedar mengikuti pelajaran di sekolah, bahkan ada juga yang bertujuan untuk meraih prestasi.

Olahraga ini telah banyak menarik minat masyarakat diberbagai kalangan, tidak terkecuali para pelajar (Ardiansyah, M., & Nasrullah 2017). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pelaku olahraga sepakbola yang kebanyakan dilapangan dilakukan oleh para remaja dan anak muda yang banyak mengikuti program pembinaan di Sekolah seperti pada ekstrakurikuler, maupun di luar sekolah seperti di SSB, ini tentunya menjadi berita gembira sekaligus tantangan bagi para

pelaku olahraga sepakbola, terutama pelatih ataupun pembina olahraga sepakbola.

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, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto 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, R., Rizky, M. Y., & Firdaus 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, F., Hidayat, R., & Syahrudin 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, A. F., & 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.

Selanjutnya, setelah aspek fisik seseorang telah memadai untuk melakukan olahraga sepakbola, aspek lain seperti psikis juga sangat diperlukan, karena tidak jarang ketika seorang atlet telah memiliki penguasaan teknik dasar yang baik dan kekuatan atau kondisi fisik yang prima, tetap saja selalu tidak bisa menampilkan keterampilan bermain yang optimal. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor psikis seperti mental berupa motivasi, rasa percaya diri, tingkat emosional, kreatifitas dan juga kewaspadaan. Faktor psikis dapat timbul dari dalam dirinya (intrinsik) maupun dari luar dirinya (ekstrinsik), dan yang cukup dominan dalam olahraga adalah faktor intrinsik 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.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan tersebut, peneliti mendapatkan beberapa aspek penting yang berkaitan dengan keterampilan bermain sepakbola salah satunya pada teknik dasar menggiring bola, yaitu mengenai fleksibilitas pergelangan kaki dan juga aspek psikis seperti rasa percaya diri. Aspek-aspek tersebut menurut peneliti sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut, sehingga diharapkan nantinya dapat memberikan informasi yang lebih baik bagi permainan olahraga sepakbola.

## **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, Aini, and Tangkudung 2018). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan kaki (X1), Fleksibilitas pergelangan kaki (X2) Percaya diri, sedangkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola (Y) adalah variabel terikatnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Pasundan 4 Bandung 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 SMA Pasundan 4 Bandung yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling, artinya sampel penelitian diambil dan juga ditentukan secara langsung oleh peneliti dengan beberapa pertimbangan. Instrumen dalam penelitian ini yaitu Tes Menggiring Bola (Dribbling). Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki dan Instrumen percaya diri dalam penelitian ini adalah berupa angket.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan apakah terhadap hubungan fleksibilitas pergerakan kaki dan kepercayaan diri dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SMA Pasundan 4 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, pengumpulan data dilakukan terhadap 26 orang anggota ekstrakurikuler sepakbola di peroleh dari hasil pengujian menggunakan tes fleksibilitas pergelangan kaki dan angket dengan jumlah 34 soal, sedangkan data keterampilan menggiring bola dengan tes yang dilakukan kepada seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Pasundan 4 Bandung. Pengolahan data menggunakan tehnik statistik Deskriptif dengan menghitung nilai terendah dan tertinggi, nilai rata-rata dan standar deviasi, selanjutnya di lakukan uji korelasi dan regresi linear sederhana dengan menggunakan software statistik SPSS Seri 25 for windows.

##### 1. Mendistribusikan Nilai-Nilai Hasil Tes

Setelah melakukan pengumpulan data dengan cara melakukan tes dari variabel Fleksibilitas pergelangan kaki, kepercayaan diri dan keterampilan menggiring bola, maka didapat hasil nilai sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Tes Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pasundan 4 Bandung

No	Nama	Fleksibilitas	Kepercayaan Diri	Menggiring Bola
1	Responden 1	34	151	68
2	Responden 2	32	118	67
3	Responden 3	34	142	75
4	Responden 4	32	119	67
5	Responden 5	36	117	75
6	Responden 6	36	141	77
7	Responden 7	32	112	67
8	Responden 8	31	109	60
9	Responden 9	35	65	52
10	Responden 10	29	109	60
11	Responden 11	34	143	77
12	Responden 12	36	118	70
13	Responden 13	31	104	53
14	Responden 14	34	116	66
15	Responden 15	39	145	78
16	Responden 16	36	116	69
17	Responden 17	32	67	54
18	Responden 18	40	145	78
19	Responden 19	20	67	52
20	Responden 20	33	90	53
21	Responden 21	37	116	71
22	Responden 22	33	104	53
23	Responden 23	33	100	52
24	Responden 24	39	148	78
25	Responden 25	38	141	75
26	Responden 26	34	103	60

**Tabel 2.** Deskripsi Presentasi Tingkat Fleksibilitas pergelangan kaki Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pasundan 4 Bandung

Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	> 35.00	10	38.5%
Baik	35.00 - 32.51	7	26.9%
Cukup	32.50 - 29.51	9	34.6%
Kurang	29.50 - 26.50	0	0.0%
Sangat Kurang	< 26.50	0	0.0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat dari 26 sampel dan terdapat sebanyak 10 Siswa (38.5%) mempunyai tingkat Fleksibilitas pergelangan kaki yang sangat tinggi, 7 Siswa (26.9%) juga mempunyai tingkat Fleksibilitas pergelangan kaki yang baik, 9 siswa (34.6%) mempunyai tingkat Fleksibilitas pergelangan kaki cukup. Dengan melihat frekuensi dari setiap kategori, dapat dikatakan bahwa dominasi variabel Fleksibilitas pergelangan kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah antara kategori Sangat Baik, dengan jumlah 10 Siswa (38.5%). Dari tabel 2 di atas, selanjutnya akan dibuat grafik. Ada dua sumbu yang diperlukan dalam pembuatan grafik yakni sumbu vertikal sebagai sumbu frekuensi absolut, dan sumbu horizontal sebagai sumbu kelas interval. Grafik variabel

fleksibilitas Pergelangan kaki siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram Hasil Tes Fleksibilitas

**Tabel 3.** Deskripsi Presentasi Tingkat Kepercayaan Diri Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pasundan 4 Bandung

Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	140-170	8	30.76%
Baik	105-119	10	38.46%
Cukup	70-104	5	19.23%
Kurang	35-69	3	11.53%
Sangat Kurang	0-34	0	0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat dari 26 sampel dan terdapat sebanyak 8 Siswa (30.76%) mempunyai tingkat Kepercayaan Diri yang sangat tinggi, 10 Siswa (38.46%) mempunyai tingkat Kepercayaan Diri yang baik, 5 siswa (19.23%) mempunyai tingkat Kepercayaan Diri Cukup. Dengan melihat frekuensi dari setiap kategori, dapat dikatakan bahwa dominasi variabel Kepercayaan Diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah antara kategori Baik, dengan jumlah 10 Siswa (38.46%). Dari tabel 3 di atas, selanjutnya akan dibuat grafik. Ada dua sumbu yang diperlukan dalam pembuatan grafik yakni sumbu vertikal sebagai sumbu frekuensi absolut, dan sumbu horizontal sebagai sumbu kelas interval. Grafik variabel Kepercayaan Diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Hasil Tes Kepercayaan Diri

**Tabel 4.** Deskripsi Presentasi Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pasundan 4 Bandung

Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	>68	11	42.30%
Baik	60-67	8	30.76%
Cukup	52-54	7	26.92%
Kurang	44-51	0	0.00%
Sangat Kurang	<43	0	0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat dari 26 sampel dan terdapat sebanyak 11 Siswa (42.30%) mempunyai tingkat Keterampilan Menggiring Bola yang sangat tinggi, 8 Siswa (30.76%) mempunyai tingkat Keterampilan Menggiring Bola yang baik, 7 siswa (26.92%). Dengan melihat frekuensi dari setiap kategori, dapat dikatakan bahwa dominasi variabel Keterampilan Menggiring Bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah antara kategori Sangat Baik, dengan jumlah 11 Siswa (42.30%). Dari tabel 4 di atas, selanjutnya akan dibuat grafik. Ada dua sumbu yang diperlukan dalam pembuatan grafik yakni sumbu vertikal sebagai sumbu frekuensi absolut, dan sumbu horizontal sebagai sumbu kelas interval. Grafik variabel Kepercayaan Diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 4 Pasundan adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola

- Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap variabel.

Setelah melakukan pengumpulan data yaitu dengan cara melakukan tes dari variabel Fleksibilitas Pergelangan kaki(X1) dan kepercayaan diri (X2) Dengan Ktereampilan Menggiring Bola (Y), maka di dapat hasil nilai rata-rata dan simpangan baku sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Variabel	N	Descriptive Statistics			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas	26	20	40	33.96	3.914
Kepercayaan Diri	26	65	151	115.62	24.905
Menggiring Bola	26	52	78	65.65	9.629
Valid N (listwise)	26				

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5 tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil rata-rata fleksibilitas pergelangan kaki (X1) adalah sebesar 33.96 dan standar deviasinya 3.914. Pada variabel percaya diri (X2) didapat nilai ratarata sebesar 115,62 dan standar deviasinya adalah 24.905. Sedangkan pada variabel keterampilan menggiring bola (Y) mendapat nilai rata-rata sebesar 65.65 dan simpangan bakunya 9.629.

a) Pengujian Persyaratan Analisis Data

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan analisis statistik, Analisis statistik adalah cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa, mengumpulkan, menyusun, dan menyajikan data penyelidikan yang berwujud angka-angka Sebelum melakukan uji analisis terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk dapat mengetahui kelayakan data serta sumbangan X1, X2 dan Y. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Uji Normalitas

Setelah diketahui hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas. Pengujian Normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan Liliefors yaitu uji non parametrik Uji Normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah

data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dengan kriteria jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 berarti distribusi data normal, dan jika signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 berarti distribusi data tidak normal

**Tabel 6.** Hasil Perhitungan Uji Normalitas X1 X2 Dan Y

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Fleksibilitas	Kepercayaan Diri	Menggiring Bola
N		26	26	26
Normal	Mean	33.96	115.62	65.65
Parameters <sup>a</sup>	Std. Deviation	3.914	24.905	9.629
Most Extreme	Absolute	.154	.131	.156
Differences	Positive	.109	.138	.156
	Negative	-.154	-.154	-.142
Test Statistic		.154	.154	.156
Asymp. Sig. (2-tailed)		.113 <sup>b</sup>	.117 <sup>b</sup>	.103 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				

Berdasarkan hasil tabel 6 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 0,113 > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya pada variabel X2 atau percaya diri memiliki nilai signifikansi 0,117 > 0,05 maka datanya berdistribusi normal. Dan pada variabel Y atau keterampilan menggiring bola memiliki nilai signifikansi sebesar 0,103 > 0,05 yang artinya data tersebut juga berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan dari ketiga variabel tersebut semuanya memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) atau p value > 0,05, yang artinya semua datanya berdistribusi normal.

2) Uji linieritas

Setelah diketahui normalitas variabel, selanjutnya adalah menghitung nilai Linieritas variabel. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Linieritas adalah (a), jika nilai signifikan > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi adalah tidak sama. (b), jika nilai signifikan < 0,05 maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi adalah sama atau linier.

**Tabel 7.** Hasil Perhitungan Linieritas Variabel Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola*	Between Groups	1832,001	11	166,546	4,799	,005
	Linearity	1025,416	1	1025,416	29,546	,000
Fleksibilitas	Deviation from Linearity	806,585	19	80,658	2,324	,073
	Within Groups	485,883	14	34,706		
Total		2317,885	25			

Berdasarkan tabel di atas 7 Perhitungan menggunakan spss 25, dari data yang diambil Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai Sig. linearity sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Fleksibilitas Pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring Bola.

**Tabel 8.** Hasil Perhitungan Linieritas Variabel Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Menggiring Bola

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola*	Between Groups	2296,718	17	135,101	31,962	,000
	Linearity	1756,953	1	1756,953	664,045	,000
Kepercayaan Diri	Deviation from Linearity	539,765	16	33,735	12,750	,001
	Within Groups	21,167	8	2,646		
Total		2317,885	25			

Berdasarkan tabel di atas 0 Perhitungan menggunakan spss 25, dari data yang diambil Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai Sig. linearity sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Kepercayaan Diri dengan keterampilan menggiring Bola.

### 3) Uji Determinasi

Uji diterminasi digunakan untuk menegetahui besarnya kontribusi variabel independent atau variabel (x) terhadap variabel dispenden atau variabel (y). Besarnya pengaruh akan terlihat dari tingginya R square. Semakin tinggi r square maka akan semakin besar kontribusinya variabel independent (x) terhadap variabel dependen (y) yang ada.

**Tabel 9.** Hasil Perhitungan Uji Determinasi Fleksibilitas Dan Kepercayaan diri dengan Akurasi Shooting

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Menggiring Bola				
* Kepercayaan Diri	.800 <sup>a</sup>	.782	.995	.991

Berdasarkan tabel di atas 9 Perhitungan menggunakan spss 24, dari data yang diambil berdasarakan uji determinasi di ketahui bahwa R square sebesar 0,782 nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh Fleksibilitas (X1) dan Kepercayaan diri dengan Keterampilan menggiring bola (Y) adalah sebesar 78,2 % sedangkan 21,8% keterampilan menggiring bola di pengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti.

### b) Pengujian Hipotetis

Uji korelasi digunakan untuk menggambarkan besar kecilnya koefisien korelasi antara variabel atau lebih. Hal ini sesuai dengan penelitian penulis, dimana terdapat dua variabel bebas dan dan satu variabel terikat yang kemudian akan dikorelasikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korlasi adalah (a), jika nilai signifikan signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan memiliki korelasi. (b), jika nilai sig signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan tidak memiliki korelasi. Pengujian korelasi antara Varibel (X1) dengan Varibel (Y) Untuk mengetahui Fleksibilitas pergelangan tangan (X1) Akurasi Shooting Petanque (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam SPSS 25. Pada tabel 10 menunjukkan hasil uji korelasi power Fleksibilitas pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola sebagai berikut:

**Tabel 10.** Hasil Perhitungan Korelasi Fleksibilitas Dengan Keterampilan Menggiring Bola

Correlations			
		Fleksibilitas Menggiring Bola	
Fleksibilitas	Pearson Correlation	1	.665**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	26	26
Menggiring Bola	Pearson Correlation	.665**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	26	26

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

Berdasarkan tabel di atas 10 Perhitungan menggunakan spss 25, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa fleksibilitas dengan keterampilan Menggiring bola memiliki nilai sig 0,000 < 0,005 sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

**Tabel 11.** Hasil Perhitungan Kepercayaan diri Dengan Keterampilan Menggiring Bola

Correlations			
Kepercayaan Menggiring Bola Diri			
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1	.871**
	Sig. (2-tailed)		.000
Menggiring Bola	Pearson Correlation	.871**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	26	26

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

Berdasarkan dari tabel di atas 11 Perhitungan menggunakan spss 25, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa kepercayaan diri dengan keterampilan Menggiring bola memiliki nilai sig 0,000 < 0,005 sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap keterampilan menggiring bola.

**Tabel 12.** Hasil Perhitungan Fleksibilitas dan Kepercayaan diri Dengan Keterampilan Menggiring Bola

Model Summary <sup>a</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					B Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.884 <sup>a</sup>	.782	.763	4.684	.782	41.328	2	23	.000

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, Fleksibilitas  
b. Dependent Variable: Menggiring Bola

Berdasarkan tabel di atas 12 Perhitungan menggunakan spss 25, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa fleksibilitas dan kepercayaan diri dengan keterampilan menggiring bola memiliki nilai sig F change 0,000 < 0,005 dan nilai R coeficien corelasi 0,884 dan berhubungan positif. Maka Ho di tolak dan Hi diterima, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki dan kepercayaan diri terhadap keterampilan menggiring bola.

Dasar Pedoman derajat hubungan koefisien Korelasi sebagai berikut:

- 1) nilai pearson correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi.
- 2) nilai pearson correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah.
- 3) nilai pearson correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang.
- 4) nilai pearson correlation 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat.
- 5) nilai pearson correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Dari hasil pengolahan mengetahui Fleksibilitas (X1) kepercayaan diri (X2) keterampilan menggiring bola (Y) nilai R atau disebut juga dengan nilai person correlation 0,884 dan termasuk kategori Korelasi sangat kuat. dalam hal ini fleksibilitas dan kepercayaan diri memberikan dukungan yang positif terhadap keterampilan menggiring bola . Sehingga hal tersebut dapat di artikan bahwa siswa yang memiliki fleksibilitas dan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki tingkat keterampilan yang tinggi juga dalam melakukan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbol.

Hipotesis:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y.

Hi : Terdapat hubungan yang positif antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y.

Jika r hitung > r tabel maka terdapat hubungan yang signifikan atau Ho ditolak dan Hi diterima dan jika r hitung < r tabel maka Hi ditolak dan Ho diterima. Dari hasil pengolahan nilai person correlation ( r hitung) sebesar 0,800 sedangkan nilai r tabel N 26 dengan signifikasi 5 % sebesar 0.3882 sehingga r hitung 0,800 > r tabel 0.3882 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara Fleksibilitas dan kepercayaan diri terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain Ho ditolak dan Hi diterima.

## 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. Kelentukan 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 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 and 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).

### 3. Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Kaki dan Percaya Diri 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. 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 diraihannya

#### 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 percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan kaki dan percaya diri dengan keterampilan menggiring bola sepakbola.

##### B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya

adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang

#### DAFTAR RUJUKAN

- 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>.
- Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. 2017. "Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017." *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8064>.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. 2020. "Pengaruh Komponen Fisik Dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola." *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126-139. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>.
- Millah, Haikal. 2018. "Hubungan Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Panggul Dengan Keterampilan Lempar Cakram." *Journal of SPORT* 2(1): 49-54.
- 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. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/9499/7625>.
- Nuruhidin Ahmad, Rachman Fadlu, M. N. A. 2020. "Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal." *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.75>.
- Pandini, D. M. C. I. P. 2021. "Kepercayaan Diri Atlet: A Literature Review." *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." *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138-144.  
<https://doi.org/10.35569/biormatika.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), 15-27.
- Tangkudung, James, Khurotul Aini, and Albert Tangkudung. 2018. *Metodologi Penelitian: Kajian Dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tangkudung, James, and Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.