

## **Korelasi Tradisi, Kelentukan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang (SSB) Kabupaten Bireuen**

**Rahmad Hidayat<sup>1</sup>, Imran Fadhil<sup>2</sup>, Dedi Saputra<sup>3</sup>, Rohadatul 'Alsy<sup>4</sup>, Isy Maryam Rosyidah<sup>5</sup>**

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

<sup>5</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Syariah Wal Aqidah Ash-Shofa Manonjaya

Email : [rahmadhidayat042@gmail.com](mailto:rahmadhidayat042@gmail.com)<sup>1</sup>, [imranmpd@gmail.com](mailto:imranmpd@gmail.com)<sup>2</sup>,

[dedisaputrampo15@gmail.com](mailto:dedisaputrampo15@gmail.com)<sup>3</sup>, [raihan.birn@gmail.com](mailto:raihan.birn@gmail.com)<sup>4</sup>,

[ismymrosyidah@gmail.com](mailto:ismymrosyidah@gmail.com)<sup>5</sup>

---

DOI: <https://doi.org/10.63142/fdb0r669>

---

Received: 10 September 2024

Accepted: 10 Desember 2024

Published: 11 Desember 2024

---

### **Abstract :**

The ability to play soccer is influenced by psychological factors of physiological factors. Physiological factors are physical conditions which in this case are flexibility and agility while psychology in which there are aspects of tradition. This study aims to determine the contribution of tradition, flexibility and agility with the ability to play soccer Putra Kutablang Bireun Regency. The population in this study were all Kutablang Putra Students of Bireun Regency totaling 33 people. Based on the sampling reference with the total sample method, all Kutablang Boys of Bireun Regency are sampled. From the results of data analysis that can be obtained, the correlation coefficient of Tradition (X1) with the ability to play Football (Y) is 0.62, with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.62 > 0.291$ ), so there is a correlation of X1 with Y. The coefficient of Determination (X2) with the Ability to Play Football (Y) is 0.54, with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.54 > 0.291$ ), so there is a correlation of X2 with Y. The correlation coefficient of Agility (X3) with the Ability to Play Football (Y) is 0.46, with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.46 > 0.291$ ), so there is a correlation between X3 with Y. The correlation coefficient together Tradition, Determination, Agility with the Ability to Play Football Putra Kutablang Bireuen amounted to 0.93, For the level of confidence 0.05 and  $n = 33$ , with  $r_{table} = 0.291$  and  $r_{count} = 0.93$  it can be concluded that  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.93 > 0.291$ ). So that there is a correlation of Tradition, Determination and Agility with the Ability to Play Football Putra Kutablang Bireuen. From the calculation of hypothesis testing obtained  $f_{count} = 62.61$  while then obtained the value of  $f_{table} = 2.94$  which means  $f_{count} > f_{table}$  ( $62.61 > 2.94$ ) (f count greater than f table.). This means that the hypothesis that the author proposes is accepted.

**Keywords:** *Tradition, Flexibility, Agility, Soccer Playing Skills.*

### **Abstrak:**

Kemampuan bermain sepakbola dipengaruhi oleh faktor psikologis faktor fisiologis. faktor fisiologis yaitu kondisi fisik yang dalam hal ini adalah kelentukan dan kelincahan sedangkan psikologis yang didalamnya terdapat aspek tradisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan kemampuan bermain Sepakbola Putra Kutablang Kabupaten Bireun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Putra Kutablang Kabupaten Bireun yang berjumlah 33 orang. Berdasarkan acuan pengambilan sampel dengan metode total sampel maka seluruh Siswa Putra Kutablang Kabupaten Bireun di jadikan sampel. Dari hasil analisis data yang dapat diperoleh hasil penelitian, Koefisien korelasi Tradisi (X1) dengan kemampuan bermain Sepakbola (Y) sebesar 0,62, dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,62 > 0.291$ ), sehingga terdapat korelasi X1 dengan Y. Koefisien Kelentukan(X2) dengan Kemampuan Bermain Sepakbola(Y) sebesar 0,54, dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,54 > 0.291$ ), sehingga terdapat korelasi X2 dengan Y. Koefisien korelasi Kelincahan (X3) dengan Kemampuan Bermain Sepakbola (Y) sebesar 0,46, dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,46 > 0.291$ ), sehingga terdapat korelasi antara X3 dengan Y. Koefisien korelasi secara bersama-sama Tradisi, Kelentukan, Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Putra Kutablang Bireuen sebesar 0,93, Untuk taraf kepercayaan 0,05 dan  $n = 33$ , dengan  $r_{tabel} = 0.291$  dan  $r_{hitung} = 0,93$  dapat disimpulkan bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,93 > 0,291$ ). Sehingga terdapat korelasi Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Putra Kutablang Bireuen. Dari

penghitungan pengujian hipotesis diperoleh  $f_{hitung}=62,61$  sedangkan kemudian diperoleh nilai  $f_{tabel}=2,94$  yang artinya  $f_{hitung} = 62,61 >$  dari nilai  $f_{tabel}= 2,94$  ( $f_{hitung}$  lebih besar dari  $f_{tabel}$ ). Berarti hipotesis yang penulis ajukan diterima kebenarannya.

**Kata Kunci:** Tradisi, Kelentukan, Kelincahan, Keterampilan Bermain Sepakbola.

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk Allah yang sengaja diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Hal ini terbukti dari kelengkapan fisik, mental dan keadaan sosial yang benar-benar lengkap dengan fungsi yang mengagumkan terutama bila dibandingkan dengan makhluk lainnya. Banyak sekali keunggulan-keunggulan yang dimiliki manusia, baik ditinjau dari susunan organ tubuhnya maupun dari sistem kerjanya yang benar-benar memang sangat menakutkan. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela daerah, bangsa dan negara. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Perubahan teknik dasar bermain sepakbola, merupakan salah satu perubahan yang dihasilkan dari proses latihan. Pengertian latihan menurut Rothig (Imanudin 2008:13) adalah “semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Sedangkan menurut Herre (Imanudin 2008:13) “latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi siswa untuk mencapai prestasi tinggi”. Lebih luas lagi pengertian dari latihan “proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan”, menurut Bumpa (Imanudin, 2008:13).

Seseorang bisa dikatakan telah melakukan kegiatan latihan apabila telah terjadi perubahan tingkah laku dari orang tersebut dan perubahan tingkah laku ini haruslah secara menyeluruh baik aspek *kognitif*, *afektif*, maupun *psikomotor*. Proses latihan yang berkualitas didukung oleh beberapa faktor, dan faktor-faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor yang bersifat endogen dan bersifat *eksogen*. Faktor yang bersifat endogen yaitu faktor yang berada di dalam diri siswa yang termasuk di dalamnya yaitu bakat, tradisi (kebiasaan) kemampuan siswa (fisik, teknik, kelincahan, dan mental) dan juga tingkat motivasi yang dimiliki. Faktor yang berada di luar tubuh siswa seperti kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil riset, pertandingan, manajemen, dan lingkungan. Adanya kebiasaan dalam berlatih, maka keterampilan dalam berolahraga akan lebih mudah diterapkan, kelentukan dan kelincahan juga sangat dibutuhkan dalam penerapan keterampilan dalam berolahraga serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik dan tradisi atau kebiasaan menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, di mana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution (1956:31) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya.

Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981:1), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur kondisi fisik permainan sepakbola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan tradisi, kelentukan dan kelincahan dibutuhkan

oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan.

Kabupaten Bireuen pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola melalui sekolah-sekolah sepakbola, salah satunya SSB Putra Banna (SPB). SPB merupakan salah satu perkumpulan sepakbola yang para pemainnya terdiri dari anak-anak baru tumbuh, yang melibatkan pemerintah daerah dan swasta. Para pemain direkrut dari sekolah dasar dan sekolah menengah tingkat pertama, yang dianggap memiliki potensi atau bakat dalam cabang olahraga sepakbola, untuk dibina, dikembangkan dan ditingkatkan ketrampilan dasar bermain secara maksimal.

Pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola di Bireuen, sangat tepat melalui sekolah-sekolah sepakbola, hal ini terbukti dengan prestasi pemain- pemain muda di kompetisi ditingkat daerah maupun nasional. SPB didirikan pada tahun 2000, dan menerima pemain atau siswanya, dengan melakukan seleksi ketat, sehingga diperoleh calon-calon pemain yang berbakat.

Hasil-hasil pembinaan yang dari SPB telah dapat dirasakan, sehingga sebagian besar para pemainnya telah memberikan hasil yang maksimal, tim LPI SMP Negeri 1 peusangan 2011 dan 2012, tim LPI SMA negeri 2 Bireuen 2012, tim POPDA Bireuen dan tim POPWIL Aceh 2012, semua kompetisi itu, pemain binaan SPB menjadi pemain kunci di tim- tim tersebut. Hasil pembinaan yang lain yang sangat terasa, Nazarul Fahmi yang lolos seleksi dari ribuan anak Indonesia, untuk bisa berguru dan belajar di Akademi Arsenal di London, Inggris, itu semua hasil-hasil positif pembinaan SPB di tiga tahun terakhir ini.

Dalam proses pelatihan di SPB, melibatkan tenaga-tenaga yang menguasai dan mempunyai lisensi kepelatihan sepakbola tradisi, kelentukan dan kelincahan, serta bakat memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola didalam meningkat ketrampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil observasi pada SPB, dapat digambarkan prestasi yang diperoleh sangat baik. Prestasi yang diperoleh tidak terlepas dari pogram latihan di SPB, dengan dimulai dari tahap seleksi yang ketat dalam mencari pemain-pemain yang berbakat dan ketrampilan dasar bermain sepakbola merupakan menu utama dengan didukung program latihan fisik untuk meningkatkan komponen-komponen fisik dan psikis, hal ini sesuai dengan pendapat Harsono tingkat pertama, yang dianggap memiliki potensi atau bakat dalam cabang olahraga sepakbola, untuk dibina, dikembangkan dan ditingkatkan ketrampilan dasar bermain secara maksimal.

Pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola di Bireuen, sangat tepat melalui sekolah-sekolah sepakbola, hal ini terbukti dengan prestasi pemain- pemain muda di kompetisi ditingkat daerah maupun nasional. SPB didirikan pada tahun 2000, dan menerima pemain atau siswanya, dengan melakukan seleksi ketat, sehingga diperoleh calon-calon pemain yang berbakat.

Hasil-hasil pembinaan yang dari SPB telah dapat dirasakan, sehingga sebagian besar para pemainnya telah memberikan hasil yang maksimal, tim LPI SMP Negeri 1 peusangan 2011 dan 2012, tim LPI SMA negeri 2 Bireuen 2012, tim POPDA Bireuen dan tim POPWIL Aceh 2012, semua kompetisi itu, pemain binaan SPB menjadi pemain kunci di tim- tim tersebut. Hasil pembinaan yang lain yang sangat terasa, Nazarul Fahmi yang lolos seleksi dari ribuan anak Indonesia, untuk bisa berguru dan belajar di Akademi Arsenal di London, Inggris, itu semua hasil-hasil positif pembinaan SPB di tiga tahun terakhir ini.

Dalam proses pelatihan di SPB, melibatkan tenaga-tenaga yang menguasai dan mempunyai lisensi kepelatihan sepakbola tradisi, kelentukan dan kelincahan, serta bakat memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola didalam meningkat ketrampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil observasi pada SPB, dapat

digambarkan prestasi yang diperoleh sangat baik. Prestasi yang diperoleh tidak terlepas dari pogram latihan di SPB, dengan dimulai dari tahap seleksi yang ketat dalam mencari pemain-pemain yang berbakat dan ketrampilan dasar bermain sepakbola merupakan menu utama dengan didukung program latihan fisik untuk meningkatkan komponen-komponen fisik dan psikis, hal ini sesuai dengan pendapat Harsonotingkat pertama, yang dianggap memiliki potensi atau bakat dalam cabang olahraga sepakbola, untuk dibina, dikembangkan dan ditingkatkan ketrampilan dasar bermain secara maksimal.

Pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola di Bireuen, sangat tepat melalui sekolah-sekolah sepakbola, hal ini terbukti dengan prestasi pemain- pemain muda di kompetisi ditingkat daerah maupun nasional. SPB didirikan pada tahun 2000, dan menerima pemain atau siswanya, dengan melakukan seleksi ketat, sehingga diperoleh calon-calon pemain yang berbakat.

Hasil-hasil pembinaan yang dari SPB telah dapat dirasakan, sehingga sebagian besar para pemainnya telah memberikan hasil yang maksimal, tim LPI SMP Negeri 1 peusangan 2011 dan 2012, tim LPI SMA negeri 2 bireuen 2012, tim POPDA Bireuen dan tim POPWIL Aceh 2012, semua kompetisi itu, pemain binaan SPB menjadi pemain kunci di tim- tim tersebut. Hasil pembinaan yang lain yang sangat terasa, Nazarul Fahmi yang lolos seleksi dari ribuan anak Indonesia, untuk bisa berguru dan belajar di Akademi Arsenal di London, Inggris, itu semua hasil-hasil positif pembinaan SPB di tiga tahun terakhir ini.

Dalam proses pelatihan di SPB, melibatkan tenaga-tenaga yang menguasai dan mempunyai lisensi kepelatihan sepakbola tradisi, kelentukan dan kelincahan, serta bakat memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola didalam meningkat ketrampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil observasi pada SPB, dapat digambarkan prestasi yang diperoleh sangat baik. Prestasi yang diperoleh tidak terlepas dari pogram latihan di SPB, dengan dimulai dari tahap seleksi yang ketat dalam mencari pemain-pemain yang berbakat dan ketrampilan dasar bermain sepakbola merupakan menu utama dengan didukung program latihan fisik untuk meningkatkan komponen-komponen fisik dan psikis, hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:87) yang mengatakan bahwa faktor psikis dan fisik merupakan hal yang sangat menentukan terhadap baik tidaknya keterampilan berolahraga seseorang, oleh karena itu penulis ingin menguji teori tersebut dengan penelitian yang berjudul “Korelasi Tradisi, Kelentukan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang (SSB) Kabupaten Bireuen”.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya pembinaan sepak bola dalam meningkatkan kelincahan dan kelentukan pemain, yang berperan signifikan dalam keterampilan menggiring bola. Misalnya, penelitian oleh Hamdi et al. (2019) mengungkapkan bahwa kemampuan teknik dasar sepak bola pada siswa SMP sangat dipengaruhi oleh latihan fisik yang berfokus pada kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan menggiring bola secara signifikan (Hamdi et al., 2019). Selain itu, penelitian Maryono, Rahayu, dan Rustiana (2017) menunjukkan bahwa metode latihan yang mengombinasikan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki dapat meningkatkan kemampuan dribbling secara efektif. Latihan eksplosif power juga mendukung peningkatan kelentukan pemain yang dibutuhkan untuk

menggiring bola dengan cepat dan efisien (Maryono et al., 2017).

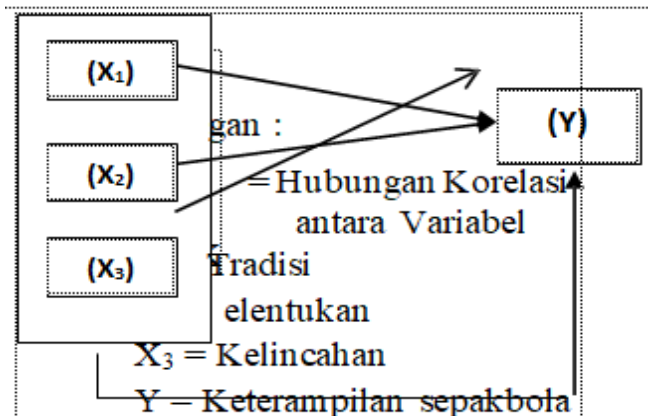
Penelitian oleh Efendi, Pahliwandari, dan Arifin (2018) menyoroti bahwa latihan kelincahan yang terstruktur dapat secara langsung memengaruhi kecepatan menggiring bola pada pemain mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara peningkatan kelincahan dan kemampuan teknik dasar sepak bola, terutama dalam situasi permainan yang membutuhkan respons cepat (Efendi et al., 2018). Selain aspek fisik, motivasi latihan juga memainkan peran penting. Studi oleh Hidayat, Imanudin, dan Ugelta (2019) menunjukkan bahwa pemain yang memiliki motivasi tinggi dalam latihan fisik cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam kompetisi, termasuk dalam hal kelincahan dan kelentukan menggiring bola. Penelitian ini dilakukan terhadap pemain Timnas Indonesia U-19, yang menekankan pentingnya latihan fisik yang konsisten dan terstruktur (Hidayat et al., 2019).

Lebih lanjut, Hartati dan Ryansyah (2019) menemukan bahwa keseimbangan tubuh dan koordinasi mata-kaki berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar dalam permainan futsal. Penelitian ini relevan untuk mendukung pengembangan latihan kelincahan dan kelentukan dalam sepak bola secara umum (Hartati & Ryansyah, 2019). Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi antara latihan kelincahan, kelentukan, dan motivasi dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola di berbagai level. Pembinaan yang sistematis dan penggunaan metode latihan yang tepat menjadi kunci keberhasilan dalam pengembangan kemampuan pemain.

## METODE PENELITIAN

### 1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dapat dilihat dari gambar berikut ini :



### 2. Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti dan populasi dibatasi sebagai sejumlah subjek atau individu yang paling sedikitnya mempunyai sifat yang sama. Hadi, (2000:220). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepak bola putrabanna yang berjumlah 33 orang.

Sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti Arikunto (2002:109). Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Arikunto (2006:134) bahwa "Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15 %". Mengingat jumlah populasi yang

relatif kecil, maka semua anggota populasi yang berjumlah 33 orang dijadikan sampel penelitian (*total sampling*).

### 3. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam suatu penelitian menjadi syarat mutlak yang diperlukan untuk mengumpulkan data. Alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian lazimnya disebut instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis, sehingga lebih mudah diolah Arikunto (2006:91).

Pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument. Instrument penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Nurhasan (2000 : 1) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu: “Suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data.”

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kajian Teori

#### 1. Tradisi dalam Latihan Sepak Bola

Tradisi atau kebiasaan dalam latihan memegang peran penting dalam pembinaan pemain sepak bola. Menurut Bompa (2018), tradisi latihan yang terstruktur dapat meningkatkan disiplin serta konsistensi pemain dalam mempelajari keterampilan sepak bola. Kebiasaan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang membantu pembentukan pola gerak yang efektif dan efisien. Penelitian Hartati & Ryansyah (2019) menunjukkan bahwa pemain yang memiliki rutinitas latihan lebih konsisten cenderung lebih siap menghadapi situasi pertandingan dengan tekanan tinggi.

#### 2. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung performa pemain sepak bola. Kelentukan yang baik membantu pemain melakukan pergerakan dengan lebih bebas dan mengurangi risiko cedera otot. Menurut Maryono et al. (2017), kelentukan yang dilatih secara rutin dapat memperbaiki koordinasi tubuh, terutama saat menggiring atau menendang bola. Selain itu, Efendi et al. (2018) menekankan bahwa fleksibilitas pergelangan kaki memengaruhi kemampuan dribbling secara signifikan.

#### 3. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Hamdi et al. (2019), kelincahan sangat penting dalam permainan sepak bola untuk menghadapi situasi seperti menghindari lawan atau menguasai bola di ruang sempit. Latihan kelincahan yang terprogram dapat meningkatkan kemampuan respons pemain terhadap perubahan situasi pertandingan. Studi oleh Hidayat et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan pola zig-zag dan cone drills dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola secara signifikan.

#### 4. Keterampilan Bermain Sepak Bola

Keterampilan bermain sepak bola melibatkan teknik dasar seperti menggiring,

mengoper, menendang, dan mengontrol bola. Hartati & Ryansyah (2019) menyatakan bahwa peningkatan keterampilan bermain sepak bola tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga kondisi fisik dan mental pemain. Proses pembinaan yang komprehensif, seperti yang diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB), terbukti efektif dalam menghasilkan pemain berkualitas. Menurut Hidayat et al. (2019), keterampilan bermain juga dipengaruhi oleh motivasi dan pengalaman bertanding pemain.

#### 5. Hubungan Tradisi, Kelentukan, dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepak Bola

Hubungan antara tradisi latihan, kelentukan, dan kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola bersifat saling mendukung. Bempa (2018) menegaskan bahwa latihan yang terstruktur dan konsisten membentuk kebiasaan positif yang meningkatkan performa pemain. Sementara itu, Efendi et al. (2018) menunjukkan bahwa kelentukan yang baik meningkatkan jangkauan gerak pemain, sedangkan kelincahan membantu pemain merespons perubahan situasi dengan cepat. Kombinasi dari ketiga aspek ini membantu pemain mengembangkan keterampilan sepak bola secara optimal.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Tradisi dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen adalah sebesar 0,62 sehingga dapat disimpulkan bahwa “ terdapat korelasi Tradisi dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang cukup”
- 2) Berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Kelentukan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen adalah sebesar 0,54 sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelentukan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang sedang”
- 3) Berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen adalah sebesar 0,33 sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang sedang”
- 4) Berdasarkan analisis data ,Koefisien korelasi secara bersama-sama Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen sebesar 0,93, sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelincahan Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang tinggi”

### Pembahasan

Secara simultan atau bersama-sama berdasarkan keterampilan penelitian menunjukkan bahwa Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan menunjukan korelasi secara signifikan terhadap keterampilan dalam bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen. Derajat hubungan Tradisi terhadap keterampilan bermain Sepakbola dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,62, dengan  $t_{hitung} = 4,40 > t_{tabel} = 1,68$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. derajat

korelasi Kelentukan terhadap keterampilan dalam bermain Sepakbola dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,54, dengan  $t_{hitung} = 23,57 > t_{tabel} = 1,68$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Derajat korelasi Kelincahan terhadap keterampilan dalam bermain Sepakbola dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,46, dengan  $t_{hitung} = 2,88 > t_{tabel} = 1,68$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Derajat Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan terhadap keterampilan dalam bermain Sepakbola dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,93, dengan  $f_{hitung} = 62,61 > f_{tabel} = 32,94$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dari penelitian ini diketahui pula bahwa Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan memberikan korelasi terhadap keterampilan bermain Sepakbola. Terkait dengan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat digunakan sebagai pedoman bagi seorang pelatih dalam pemberian program latihan yaitu tetap memperhatikan program latihan pada peningkatan Tradisi dan Kelentukan secara rutin disamping program latihan teknik, disamping itu tidak terlepas juga Kelincahan atlet untuk lebih dikembangkan dalam bermain bola Sepakbola.

Hal tersebut didukung pendapat Sajoto (1995:33) yang menyatakan bahwa: “Unsur-unsur kondisi fisik harus ditingkatkan seoptimal mungkin bagi setiap atlet dan kekuatan merupakan unsur yang lebih dominan dibanding lainnya, perlu mendapat prioritas utama dalam pelaksanaan program latihan”.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat dideskripsikan bahwa bahwa baik dan buruknya keterampilan bermain Sepakbola mempunyai korelasi dengan Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan, hal tersebut sesuai dengan teori Harsono dalam Husdarta (2011: 36), mengemukakan bahwa, “olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya”. Menurut Brittenham (2002:82) bahwa kelincahan membutuhkan keseimbangan tubuh untuk mengketerampilankan kecepatan dan ketepatan perubahan posisi pada gerakan Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan tingkat keterampilan dalam bermain sepakbola, komponen kondisi fisik berupa kelentukan dan kelincahan sangat diperlukan karena dengan kelentukan dan kelincahan seorang pemain sepakbola dapat melakukan gerakan yang sulit dalam sepakbola, maka gerakan saat melakukan dribbling, passing dan bahkan saat melakukan shooting akan semakin halus mengarah pada sudut tembakan, operan yang diperlukan yang pada akhirnya arah bola akan menjadi semakin akurat masuk ke dalam gawang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai Korelasi Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen, mendapatkan kesimpulan bawah pertama, berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Tradisi dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen adalah sebesar 0,62 sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Tradisi dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang cukup”. Kedua, berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Kelentukan

dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen adalah sebesar 0,54 sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelentukan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang sedang”. Ketiga, berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra KutablangPeusangan Bireuen adalah sebesar 0,33 sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang sedang”. Keempat, berdasarkan analisis data, Koefisien korelasi secara bersama-sama Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen sebesar 0,93, sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi Kelincahan Tradisi, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Kutablang Bireuen dengan tingkat korelasi yang tinggi”. Keterampilan bermain sepakbola ditentukan oleh berbagai faktor antara lain: Faktor Fisik, teknik, taktik, dan mental. Ditinjau dari komponen fisik kelentukan dan kelincahan merupakan komponen penting yang menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Kedua komponen fisik tersebut perlu diperhatikan dalam menyeleksi pemain sepakbola agar tercapai keterampilan dan prestasi dalam bermain sepakbola. Dengan komponen fisik tersebut, maka akan mampu meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Bahasa Prise
- Bompa, T. O. (2018). *Perencanaan Latihan dalam Olahraga (edisi revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Olahraga.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/ Hunt Publishing Company
- Csanadi, Arpad. (1972). *Soccer*. Budapest
- Efendi, A., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 55-65.
- Efendi, A., Widodo, W., & Harsono, S. (2018). Pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola pada pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 45-53.
- Hamdi, M., Sholeh, S., & Fitria, D. (2019). Pengaruh kelincahan terhadap kemampuan menghindari lawan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 132-139.
- Hamdi, S., Maulana, Y., & Kusuma, B. (2019). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal*

*Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 21-30.

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Hartati, H., & Ryansyah, I. (2019). Pengaruh tradisi latihan terhadap peningkatan keterampilan sepak bola di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 117-124.
- Hartati, S., & Ryansyah, M. (2019). Pengaruh Keseimbangan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribbling Menggunakan Kaki Luar Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(3), 45-53.
- Hidayat, M., Imanudin, A., & Ugelta, R. (2019). Pengaruh Motivasi Latihan Fisik Terhadap Prestasi Pemain Sepak Bola Timnas Indonesia U-19. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 98-110.
- Hidayat, T., Sari, S., & Kurniawan, D. (2019). Pengaruh kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola usia muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 13(1), 22-28.
- Hocke dan Nasution. (1956). *Olahraga dan Prestasi*. Bandung: Penerbit Ternate
- Hughes, Charles. (1980). *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Corporation <http://djiastuti.blogspot.com>, <http://orkesnews.blogspot.com> <http://perpushomedision.blogspot.com>
- Iskandar. (1986). *Kondisi Fisik Atlit*. Yogyakarta. PT. Maju Perkasa.
- Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel. (1984). *Atletik II*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Maryono, A., Rahayu, S., & Rustiana, N. (2017). Pengembangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 67-75.
- Maryono, M., Sudirman, S., & Rachmat, R. (2017). Pengaruh kelentukan terhadap kemampuan dribbling dalam sepak bola pada siswa sekolah sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 45-50.
- Moeloek, Dangsina dan Arjadino, Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nosseck, Joesef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd 5
- Saifuddin, (2001). *Studi Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelentukan Tungkai dengan keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Club Ban Timoh Banda Aceh*. Universitas Negeri Jakarta.
- Saifudin. (1999). Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 3(1). Januari 2001.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.