

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN TEKNIK *RUNNING WITH THE BALL*
 HJSE 4 (1) (2024)



HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas/index>

BALL PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB PAMONG PRAJA

Aris Saepudin¹, Irwan Hermawan², Asep Angga Permadi³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: Kecepatan Lari, <i>Running With The Ball</i>, Sepak Bola</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Dribbling adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang memerlukan dukungan dari komponen kondisi fisik seperti kelentukan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan kecepatan. Untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan dribbling, latihan <i>Running With The Ball</i> dapat menjadi solusi efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan hasil tes <i>Running With The Ball</i> menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah 32 pemain sepak bola SSB Pamong Praja, dengan seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen penelitian terdiri atas <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kecepatan lari dan hasil tes <i>Running With The Ball</i>. Rata-rata hasil tes kecepatan lari 30 meter (X) memiliki nilai L hitung = 0,942 dengan n = 33, sedangkan L tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 0,154 (L hitung < L tabel). Sementara itu, hasil tes <i>Running With The Ball</i> (Y) memiliki nilai L hitung = 0,866 dengan n = 33, sedangkan L tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 0,154 (L hitung < L tabel). Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari dan kemampuan <i>Running With The Ball</i>.</p>		
<p>Keywords: <i>Running Speed</i>, <i>Running with Ball</i>, Soccer</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Dribbling is one of the basic techniques in soccer that requires support from physical condition components such as flexibility, agility, coordination, reaction speed, and speed. To improve speed and dribbling ability, Running With The Ball training can be an effective solution. This study aims to determine the relationship between running speed and Running With The Ball test results using a descriptive correlational method. The study population was 32 SSB Pamong Praja soccer players, with the entire population used as a sample. The research instrument consisted of pretest and post-test. The results showed a significant effect between running speed and Running With The Ball test results. The average result of the 30-meter running speed test (X) had a calculated L value = 0.942 with n = 33, while the L table at a significant level of $\alpha = 0.05$ was 0.154 (calculated L < L table). Meanwhile, the results of the Running With The Ball (Y) test have a calculated L value of 0.866 with n = 33, while the L table at a significant level of $\alpha = 0.05$ is 0.154 (calculated L < L table). In conclusion, there is a significant relationship between running speed and Running With The Ball ability.</i></p>		
<p>Info Artikel</p>	<p>Diterima: 26 Desember 2024</p>	<p>Disetujui: 26 Desember 2024</p>	<p>Dipublikasikan: 27 Desember 2024</p>
<p>Korespondensi Penulis: Aris Saepudin Email : arissaepudin8@gmail.com</p>			

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang, kebanyakan orang yang menyukai atau menggemari sepakbola itu adalah laki-laki, tetapi perempuanpun banyak juga yang menggemari olahraga sepakbola, tidak hanya suka ketika bertanding bahkan banyak juga orang yang menyukai sepakbola hanya sekedar menontonnya, sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan sebuah tim yang di dalam satu timnya berisi 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Arne Pettersen (2015:1) menyatakan "*soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players*" artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita. Yiannis Michailidis (2013:1) menyatakan "*soccer is the most popular sport the world with millions of people involved in amateur and professional level*" artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional (Gema, Rumini, and Soenyoto 2016).

Permainan sepakbola sekarang menjadi salah satu gaya hidup dan ikut memberi andil atau kontribusi yang cukup besar bagi perkembangan masyarakat karena dengan aktif dalam permainan seperti ini, masyarakat akan mendapatkan nilai-nilai positif seperti kerjasama dengan teman-teman dalam satu tim atau sosialisasi dalam lingkup tim, mengenali tim lain artinya mengenal orang baru, menambah kebugaran tubuh dan meningkatkan keterampilan sosial emosional, mental, prestisi, dan prestasi serta hiburan dalam masyarakat.

Jika dilihat pada permainan sepakbola modern ini, kita disajikan tontonan sepakbola yang lebih mengutamakan passing pendek. Hampir kebanyakan tim sekarang menggunakan permainan passing, tetapi dalam sepakbola itu banyak sekali teknik dasar yang sangat penting dan telah sedikit teracuhkan oleh para pemain karena dampak permainan sepakbola modern ini. Karena itu banyak pemain yang memiliki kendala dalam kecepatan, terutamanya kecepatan dalam melakukan *dribbling*, teknik kecepatan dalam melakukan *dribbling* ini mampu menghasilkan permainan yang efektif dalam suatu pertandingan. *Dribbling* adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan bola dari tempat semula ke tempat lainnya (Emral 2015). Ridwan and Irawan (2018) mengatakan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan adalah aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*. Permainan sepakbola juga membutuhkan kecepatan saat melakukan *dribbling* untuk menembus pertahanan lawan. Lubis (2013) menjelaskan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola seperti teknik *dribbling*, *heading*, *passing*, *controlling*, *shooting* dan teknik yang lainnya. Maka dari itu kondisi fisik yang baik akan mempermudah setiap pemain untuk bermain dengan baik dan tanpa harus mengalami kelelahan pada saat bermain. Rendahnya kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain PS Lipuri Pekanbaru dapat dilihat pada saat para pemain melakukan *dribbling* bola sering kali dapat diambil oleh lawannya dengan mudah dan pada saat *dribbling* bola sering terlalu jauh ke depan sehingga dengan mudah diambil pihak lawan, dan lambat dalam melakukan *dribbling* seringkali dapat dibaca dan diantisipasi pemain lawan.

Dribbling adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola, teknik *dribbling* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan permainan atau penyerangan yang dapat menghasilkan peluang untuk menciptakan gol atau memasukan bola ke gawang lawan, dengan mengandalkan kecepatan *dribbling* sebagai proses penyerangannya. dengan itu pemain harus memiliki kemampuan kecepatan *dribbling* yang baik, karena kecepatan *dribbling* merupakan teknik yang bisa dibilang penting dalam proses penyerangan dalam permainan sepakbola, kecepatan juga penting bagi seorang pemain sepakbola untuk menghadapi situasi dan kondisi tertentu dalam permainan sambil bergerak untuk mengontrol bola.

Untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik tentunya dukungan dari komponen kondisi fisik seperti kelentukan kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi, kecepatan, keseimbangan tentunya akan menambah kualitas *dribbling* menjadi lebih baik lagi. Salah satu komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah kecepatan. Muhyi (2008: 64) menyatakan *dribbling* adalah membawa bola dengan menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan dan kontrol lawan.

Dilihat dari pemain yang memiliki permasalahan dalam kecepatannya maka latihan *Running With The Ball* bisa memperbaiki kecepatan pemain bahkan kecepatan dalam melakukan *dribbling*, karena dengan latihan *Running With The Ball* pemain akan terlatih dalam segi kecepatannya. *Dribbling* dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola dengan penguasaan kaki saat bergerak dilapangan permainan. menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Kecepatan dalam menggiring bola menjadi hal penting yang perlu dikuasai oleh seluruh pemain sepakbola, karena kesalahan menggiring bola pada saat permainan berlangsung akan berakibat fatal dan dapat merugikan tim. Hal ini terbukti dengan kurangnya kecepatan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh pemain SSB Cikal Fc. Latihan *Running With The Ball* perlu dilakukan agar hal yang tidak diinginkan tidak terjadi dalam pertandingan. (Alfandi and Supriyadi 2022).

Kent dalam Budiwanto (2012:38) mengatakan kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Sedangkan Bompa (2000:62) menyatakan bahwa “kecepatan (speed) penting bagi atlet, sebab mayoritas para atlet haruslah berlari, bergerak, bereaksi ataupun ganti arah dengan cepat”. Dari beberapa pernyataan ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya (Saputro, Hariyoko, and Amiq 2016).

Bompa (2000:62) menyatakan bahwa “kecepatan mencakup tiga unsur yaitu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan berlari”, dimana pada penelitian ini akan dibahas mengenai kecepatan lari pemain. Dalam permainan sepakbola juga membutuhkan kecepatan berlari untuk memaksimalkan ruang terbuka. Berdasarkan analisis yang peneliti lakukan di Ssb pamong praja pada hari minggu tanggal 15 januari 2023 di lapang sepakbola jayaraga, bahwa keadaan mahasiswa saat bertanding masih kurang baik, sehingga hasil yang di dapat pun masih kurang memuaskan.

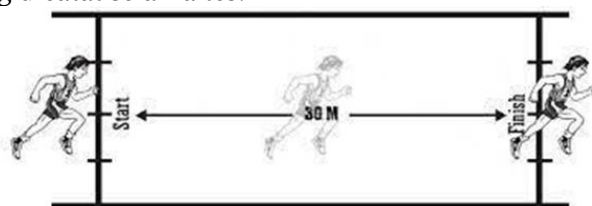
Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Hubungan kecepatan lari dengan teknik *Running With The Ball* pada pemain sepakbola ssb pamong praja”. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini didasari pada kebutuhan keilmuan untuk meneliti efek latihan *Running With The Ball* dapat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain. Penelitian ini merupakan keterbaruan dari penelitian-penelitian terdahulu dan harus dilakukan karena penting untuk menguji seberapa besar dampak efek latihan *running whit the ball* terhadap peningkatan permainan saat bertanding. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk seseorang atau kelompok dalam melakukan latihan *running whit the ball* ini dapat menjadi suatu acuan untuk mendapatkan permainan yang bagus serta mendapatkan hasil yang baik saat bertanding.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara atau usaha untuk mendapatkan hasil dari permasalahan atau penelitian yang kita teliti, supaya penelitian kita bisa mendapatkan hasil dengan menggunakan alur yang ada. Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan metode penelitian kuantitatif. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*) yang dipakai untuk melukiskan dan menguji model hubungan antar variabel yang berbentuk sebab akibat (Sugiyono

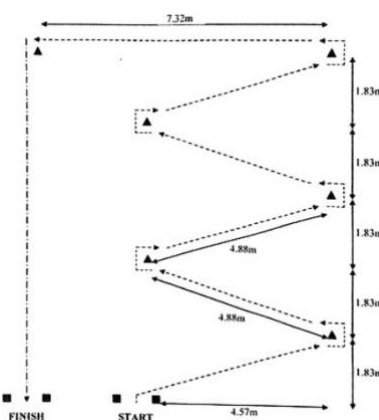
2019). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel semua pemain sepakbola SSB pamong praja berjumlah 18 pemain. karena dalam penelitian ini jumlah sampelnya kurang dari 100 maka semua pemain dijadikan sampel.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data”. Instrumen yang digunakan peneliti yaitu instrumen tes. Tes yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu tes lari 30 meter dan tes *Running With The Ball*. Tes kecepatan lari bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan seseorang dalam menempuh jarak tertentu, dengan jarak yang bervariasi sesuai kelompok usia. Alat yang diperlukan meliputi lintasan lurus, peluit, stopwatch, dan cones. Pelaksanaan dimulai dengan pemain berdiri di belakang garis start dalam posisi berdiri. Saat peluit dibunyikan, pemain berlari secepat mungkin menuju garis finish dengan jarak yang telah ditentukan, di mana stopwatch dihentikan saat pemain melewati garis finish. Penilaian dilakukan berdasarkan waktu yang dicapai, dan pemain harus menyelesaikan lari sejauh 30 meter. Jika terjadi pelanggaran seperti mencuri start atau gangguan dari pemain lain, lari dapat diulang. Skor akhir adalah waktu yang dicatat selama tes.



Gambar 1 Sikap Start Berdiri Pada Tes Lari Cepat

Tes *Running With The Ball* bertujuan untuk mengukur kecepatan pemain dalam menggiring bola dengan baik. Alat yang digunakan meliputi lintasan, bola, peluit, dan stopwatch. Pelaksanaannya dimulai dengan pemain bersiap di belakang garis start, lalu ketika peluit dibunyikan, pemain langsung melakukan *Running With The Ball* sejauh jarak yang telah ditentukan. Skor tes dihitung berdasarkan waktu yang dicapai oleh pemain selama menggiring bola. Tes ini telah terbukti valid dengan nilai validitas 0.766 dan reliabel dengan nilai reliabilitas 0.861, sehingga dapat dipercaya dalam mengevaluasi kemampuan tersebut.



Gambar 2 Latihan *Running With The Ball*

HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang peneliti bahas dalam penelitian ini, berikut ini data penelitian beberapa hasil tes kecepatan lari dengan tes *Running With The Ball* pada SSB Pamong Pradja Garut. Sesuai dengan permasalahan yang peneliti telah bahas pada bab sebelumnya, berikut ini peneliti kemukakan nilai hasil tes tersebut.

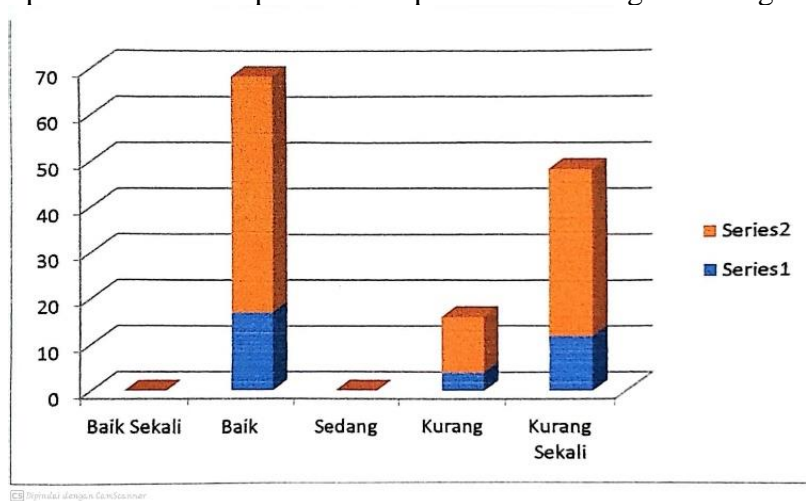
Pada penelitian untuk mengetahui hubungan tes kecepatan lari terhadap *Running With The Ball* SSB Pamong Pradja. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu kecepatan lari (X) dan *Running With The Ball* (Y).

Agar data penelitian dapat memberi makna, maka data tersebut diolah dan dianalisis dengan pendekatan statistika. Dari data hasil penelitian setelah dihitung maka diperoleh hasil nilai kategori dari tes kecepatan lari dan *Running With The Ball* sepakbola yang diperoleh para pemain SSB Pamong Pradja.

Tabel 1 Hasil Tes Kecepatan Lari

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	17	51%
Sedang	0	0%
Kurang	4	12%
Kurang Sekali	12	36%
Jumlah	33	100 %

Hasil Tes Kecepatan Lari 30 M apabila ditampilkan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4 Kategori Tes Kecepatan Lari 30 M

Berdasarkan hasil label 4. I dan gambar 4.1 di dapat disimpulkan hasil tes Kecepatan Lari 30 M dengan jumlah pemain. 0 kategori sangat baik, 17 pemain kategori baik, 0 pemain kategori sedang, 4 pemain kategori kurang dan 12 pemain kategori kurang sekali,

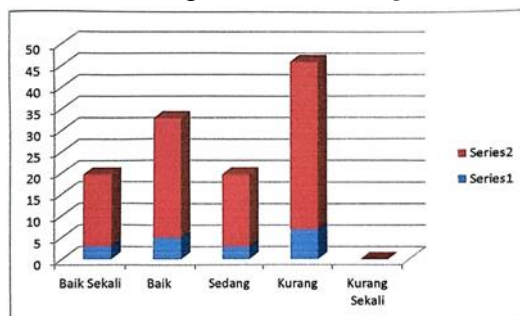
Tabel 2 Hasil Tes *Running With The Ball*

Kategori	Jumlah	Persentase
----------	--------	------------

Sangat Baik	0	0%
Baik	16	48%
Cukup	5	15%
Kurang	9	27%
Kurang Sekali	3	9%
Jumlah	33	100%

Hasil Tes *Running With The Ball* apabila ditampilkan dalam diagram sebagai berikut :

Gambar 5 Kategori Tes *Running With The Ball*



Berdasarkan hasil table 4.2 dan gambar 4.2 diatas dapat disimpulkan hasil tes kecepatan lari 30 m dengan jumlah 33 pemain, 0 pemain kategori sangat baik, 16 pemain kategori baik, 5 pemain kategori cukup, 9 pemain kategori kurang dan 3 pemain kategori kurang sekali.

A. Analisis Data

Setelah diperoleh data hasil tes kecepatan 30 m dan tes *Running With The Ball* sepakbola, kemudian dilakukan pengujian hipotesis korelasi. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu menguji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *lilifors*, Dimana data berdistribusi normal.

1. Uji Normalitas

a. Data Tes Kecepatan Lari 30 M

Berdasarkan perhitungan menggunakan uji *lilifors* maka data berdistribusi normal. Kita dapat mengetahui dan dilihat pada table statistic berikut :

Tabel 3 rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji *lilifors*

Rata-rata	4.640	L Hitung 0.942
Nilai Max	5.2	
Nilai Min	4.15	
Jumlah	153.13	L Tabel 0.154
Standar Deviasi	0.4836	
Varians	0.233928	

Hasil pengujian tes kecepatan lari 30 m (X), L Hitung = 0.942 dengan jumlah n = 33, sedangkan L tabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.154. (L Hitung < L Tabel) sehingga dapat diketahui kesimpulannya bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan lari 30 m berdistribusi **Tidak Normal**. Apabila data cenderung tidak normal maka dapat digunakan asumsi Central Limit Theorem yaitu jika jumlah observasi lebih dari 30, maka perlu dilakukan uji normalitas dan dapat diabaikan (Ajija dkk, 2011). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi **Normal**.

b. Data Tes kecepatan pukulan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan metode L hitung dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel statistik berikut ini:

Tabel 4 Uji Normalitas Tes *Running With The Ball*

Rata-rata	8.8127	L Hitung 0.866
Nilai Max	10.2	
Nilai Min	8.14	
Jumlah	290.82	L Tabel 0.154
Standar Deviasi	0.6177	
Varians	0.381645255	

Hasil pengujian tes *Running With The Ball* (Y) L hitung = 0,866 dengan jumlah n = 33, sedangkan L tabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.154. (L hitung < L tabel) sehingga dapat diketahui kesimpulannya data yang diperoleh dari *Running With The Ball* berdistribusi **Tidak normal**. Apabila data cenderung tidak normal maka dapat digunakan asumsi Central Limit Theorem yaitu Jika jumlah observasi lebih dari 30, maka tidak perlu dilakukan uji normalitas dan dapat diabaikan (Ajija dkk. 2011). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi **Normal**.

Berdasarkan hasil uji normalitas semua variabel X (Kecepatan Iari) dan Y (Running with the ball) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor L hitung nya lebih kecil dari pada L tabel ($L_o < L_{tab}$) pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini normal

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	L hitung	L tabel	Distribusi
1	Kecepatan Lari (X)	33	0.942	0.154	Normal
2	<i>Running With The Ball</i> (Y)	33	0,866	0.154	Normal

c. Uji Determinasi

Dalam hubungannya dengan korelasi, maka r^2 merupakan kuadrat dari koefisien korelasi yang berkaitan dengan variabel bebas (X) dan variabel Y (tergantung). Secara umum dikatakan bahwa r^2 merupakan kuadrat korelasi antara variabel yang digunakan sebagai predictor (X) dan variabel yang memberikan response (Y). Dengan menggunakan bahasa sederhana r^2 merupakan koefisien korelasi yang dikuadratkan.

Tabel 6 Hasil Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.517	.267	.243	.53741
a. Predictors: (Constant), x				

Dari output diatas, didapatkan nilai adjusted R Square (Koefisien Determinasi) sebesar 0.267 yang artinya pengaruh variable independen (X) terhadap (Y) sebesar 26.7%.

2. Uji Hipotesis (Korelasi)

Uji korelasi bertujuan melakukan pengujian antar variabel, untuk dapat mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap *Running With The Ball* pada pemain SSB Pamong Pradja.

Uji korelasi ini menggunakan rumus pearson product moment. Kriteria pengambilan keputusan uji korelasi adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil (<) dari 0,05 maka bisa dikatakan berkorelasi. Sedangkan apabila nilai signifikansi lebih besar (>) dari 0,05 maka bisa dikatakan tidak berkorelasi. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Kecepatan lari	<i>Running With The Ball</i>
Kecepatan lari	Pearson Correlation	1	.517**
	Sig. (2-tailed)		.002
		33	33
<i>Running With The Ball</i>	Pearson Correlation	.51**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
		33	33
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Dari table di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi $0.00 < 0.005$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Kecepatan lari dengan *running With the ball*. Kemudian untuk nilai person korelasi mendapatkan nilai 0.517. Dilihat dari tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi maka tingkat hubungan yang didapat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa Kecepatan lari berpengaruh terhadap *Running With The Ball*. Berdasarkan uji hipotesis korelasi di atas maka, nilai signifikansi $0.002 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan Kecepatan lari terhadap *Running With The Ball* pada cabang olahraga Sepakbola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini hasil analisis korelasi antara kecepatan lari terhadap *Running With The Ball* pada pemain sekolah sepak bola pamong pradja dengan diperoleh output sebesar nilai adjusted R Square (Koefisien Determinasi) sebesar 0.267 yang artinya pengaruh variable independen (X) terhadap (Y) sebesar 26.7%. Kemudian untuk nilai person korelasi mendapatkan nilai 0.517. di lihat dari tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi maka tingkat hubungan yang didapat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa Kecepatan lari berpengaruh terhadap *Running With The Ball*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan dari kecepatan lari dan *running with the ball* agar bisa membuat program latihan yang tepat dan memberikan kepada

pemain binaannya. Peneliti berharap pemain di SSB Pamong Pradja memiliki kecepatan lari dan *Running With The Ball* yang baik. Hasil yang didapat dari penelitian diatas menyatakan bahwa hubungan kecepatan lari terhadap *Running With The Ball* pada cabang olahraga sepakbola memiliki hasil yang di uraikan dan dihitung melalui analisis data serta mendapatkan hasil.

Soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita Yiannis (Michailidis 2013) menyatakan "soccer is the most popular sport the world with millions of people involved in amateur and professional level" artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional (Gema, Rumini, and Soenyoto 2016).

Permainan sepakbola sekarang menjadi salah satu gaya hidup dan ikut memberi andil atau kontribusi yang cukup besar bagi perkembangan masyarakat karena dengan aktif dalam permainan seperti ini, masyarakat akan mendapatkan nilai-nilai positif seperti kerjasama dengan teman-teman dalam satu tim atau sosialisasi dalam lingkup tim, mengenali tim lain artinya mengenal orang baru, menambah kebugaran tubuh dan meningkatkan keterampilan sosial emosional, mental, prestisi, dan prestasi serta hiburan dalam masyarakat.

Jika dilihat pada permainan sepak bola modern ini, kita disajikan tontonan sepak bola yang lebih mengutamakan passing pendek. Hampir kebanyakan tim sekarang menggunakan permainan passing, tetapi dalam sepak bola itu banyak sekali teknik dasar yang sangat penting dan telah sedikit teracuhkan oleh para pemain karena dampak permainan sepak bola modern ini. Karena itu banyak pemain yang memiliki kendala dalam kecepatan, terutamanya kecepatan dalam melakukan dribbling, teknik kecepatan dalam melakukan dribbling ini mampu menghasilkan permainan yang efektif dalam suatu pertandingan. Dribbling adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan bola dari tempat semula ke tempat lainnya (Emral 2015). Menurut (Ridwan and Irawan 2018) kecepatan, kelincahan, dan kekuatan adalah aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan dribbling, Permainan sepak bola juga membutuhkan kecepatan saat melakukan dribbling untuk menembus pertahanan lawan. Menurut (Lubis 2013) menjelaskan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga. Karena kecepatan lari akan berdampak pada saat pemain menggiring bola, Berdasarkan uji hipotesis korelasi di atas maka, nilai signifikansi $0.002 < 0.05$ maka H_0 di tolak dan H_1 di terima.

Usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Djoko Pekik 2002). Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Rasyono, 2016). Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang secara efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna (Yulianto, 2015). Menurut Wibisono, Mencetak atlet potensial tidak bisa dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetensi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit atlet (Rasyono, 2016). Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemassalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Irianto, 2002). Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakan prestasi olahraga yang dibina (Hidayatullah dan purnama, 2008). Dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan

berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai (Candra,2016).

KESIMPULAN

Hasil analisis yang dilakukan peneliti hendaknya memuat pertanyaan dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian. jawaban rumusnn masalah dan Juga kesimpulan penelitian tentang Hubungan kecepatan lari dengan teknik *Running With The Ball* pemain sepakbola SSB Pamong Praja. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang efektif dan signifikan antara kecepatan lari dan teknik *Running With The Ball* pemain, hal ini menunjukan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang baik maka akan memiliki kemampuan *Running With The Ball* yang baik juga.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Alfandi, Ikhsan, and Muhammad Supriyadi. 2022. "Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* Terhadap Kecepatan Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Club Cikal Fc Usia 10-16 Tahun Kab. Musi Rawas Tahun 2022." : 1–6.
- Andratobi1, Syamsuramel2, Destriana. "24360-53895-1-SP."
- Bompa, Tudor. 2000. Total Training for Young Champions. Illinois: Human Kinetics.
- Candra, A.R.D. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 5(2), 47-52.
- Dioko Pekik Irianto, M. Kes. 2002. Dasar kepelatihan Yogyakarta Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat.
- Effendi, Rustam. 2016. "25. Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session." 4:91-106.
- Emral, 2015. "Development of Dribbling Basic Technique Skill of Student of PSTS *Tabing Padang Football School*." *Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 01(01):12-20.
- Gema, A. R., Rumini, and Tommy Soenyoto. 2016. "Manajemen Kompetisi Sepakbola Haris Akbar Wisnuaji. 2018. "PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO KU 9-10 TAHUN."
- Hidayatullah, M.F. & Purnama S.K. (2008), Olahraga Usia Dini Dan Pemanduan Bakat. Jakarta: Kemenpora. RI. Tahun 2008.
- Iii, B. A. B., and A. Metode Penelitian. 2011. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Agilitas Dan Kecepatan Anak Di Sdn Komplek Bojong Bandung." 22–35.
- Lubis, J. 2013. "Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada."
- Maksum Ali (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga Penerbit Unesa university Press-2012
- Rasyono Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal Of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*. 2016; 3(1):44-49.
- Ridwan, M, and Roma Irawan. 2018. "Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik
- Stone, Keeron J., and Jonathan L. Oliver. 2009. "The Effect of 45 Minutes of Soccer-Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills." *International Journal of Sports Physiology and Performance* 4(2):163-75.
- Yulianto, F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4(2).