



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING  
DALAM PERMAIAN SEPAKBOLA PADA TIM SMAN 3 SINGINGI  
HILIR KAB. KUANTAN SINGINGI**

**JURNAL**

**Oleh**

**ARIP KOSASIH  
1405166632**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

**AGILITY CORELATION WITH DRIBBLING ABILITY  
SOCCER TEAM SMAN 3 SINGINGI HILIR  
DISTRICT OF KUANTAN SINGINGI**

Arip Kosasih<sup>1</sup>, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[aripkosasihsd018@gmail.com](mailto:aripkosasihsd018@gmail.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**, The problem in this research is ability to dribbling football is still considered optimal. This is presumably because of agility. The purpose of this study was to determine whether there is a corelation the agility with the ability to dribble the soccer game on a team SMAN 3 Singingi Hilir District of Kuantan Singingi. This research is correlational with a sample size of 25 people by using total sampling technique. The research data was obtained from the measurement results using the zig-zag tun test for agility and dribbling skills test. Based on the research that has been done on the players team SMAN 3 Singingi Hilir District of Kuantan Singingi obtained rcount = 0.594. At the significant level of 5% was found rtabel = 0.396. thus rcount > rtabel or 0.594 > 0.396 and rcount categorized strong enough. Tests of significance using the formula t test Significance. From the calculation results are known  $t = 3.54$ , while  $t$  table = 1.714 so  $t = 3.54 > t$  table = 1.714. Then it can be concluded as follows: There is a significant corelational between agility with the ability to dribbling the team Football SMAN 3 Singingi Hilir District of Kuantan Singingi by category strong enough because  $r = 0.594$ .

**Keywords :** *Agility, Dribbling, Soccer*

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGINGIRING DALAM SEPAKBOLA PADA TIM  
SMAN 3 SINGINGI HILIR  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Arip Kosasih<sup>1</sup>, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[aripkosasihsd018@gmail.com](mailto:aripkosasihsd018@gmail.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRAK**, Permasalahan dalam penelitian ini adalah pada kemampuan menggiring sepakbola yang dinilai masih belum optimal. Hal ini diduga karena faktor kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Tim SMAN 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini bersifat korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran kelincahan menggunakan tes zig-zag run dan tes kemampuan dribbling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemain Tim SMAN 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi didapat  $r_{hitung} = 0,594$ . Pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0,396$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,594 > 0,396$  dan  $r_{hitung}$  termasuk kategori cukup kuat. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui  $t_{hitung} = 3,54$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,714$  jadi  $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel} = 1,714$ . Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring Sepakbola pada Tim SMAN 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi dengan kategori cukup kuat karena  $r = 0,594$

**Kata kunci:** *Kelincahan, Menggiring, Sepakbola*

## PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Pendidikan jasmani bukan hanya terdapat pada lingkungan kelas yang dibatasi oleh empat dinding, tetapi juga di luar kelas yang tak dibatasi dinding, karena peningkatan pribadi manusia itu akan berkembang di mana saja dan kapan saja. Kegiatan olah raga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olah raga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani dengan berolahraga, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan sebuah pertandingan dalam permainan salah satunya dalam permainan yang kini menjadi topik pembicaraan yaitu permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (out door) dan di lapangan tertutup (in door).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepakbola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Pelatihan dan pengasahan teknik dasar serta taktik permainan diajarkan disekolah sepakbola ini, tujuannya untuk membentuk pemain-pemain sepakbola yang mempunyai kekuatan mental, penguasaan teknik dasar sepakbola dan mampu bekerja sama dalam permainan.

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik menggiring bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik menggiring bola yang baik sangat

dibutuhkan. Untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, dibutuhkan kemampuan yang baik dalam penguasaan bola saat menggiring bola dan semua itu merupakan bagian dari koordinasi gerak tubuh saat menggiring bola. Bila berhadapan langsung dengan lawan, koordinasi gerak tubuh untuk melakukan gerakan tipuan sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring.

Faktor kondisi fisik lainnya yang merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan kemampuan dalam suatu cabang olahraga adalah : 1). Kecepatan (Speed) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 2). Kekuatan otot (Muscular Strength) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 3). Kelentukan (Flexibility) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 4) Keseimbangan (Balance) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; 5). Daya ledak otot (Ekspllosive Power) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 6). Koordinasi (Coordination) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif. Sajoto (1995:8-9)

Salah satu faktor yang dapat menunjang kemampuan dalam menggiring bola adalah kelincahan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk mendribel bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah dan cepat yang didukung oleh unsur kelincahan.

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan pada Tim SMA Negeri 3 Kecamatan Singingi Hilir, peneliti menemukan adanya kelemahan pada saat menggiring bola baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Sering pemain Tim SMA Negeri 3 kehilangan bola pada saat merubah arah, dan juga pemain tidak bisa melewati pemain lawan pada saat berhadapan sehingga bola gampang dicuri oleh lawan. Hal ini dikarenakan kurangnya kelincahan dari atlet tersebut sehingga tidak dapat melakukan menggiring bola dengan baik . Faktor pelatih, sarana prasarana dan kondisi fisik seperti kecepatan, koordinasi mata dan kaki, daya tahan juga dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuktikan hal tersebut dengan melakukan penelitian tentang kemampuan menggiring dalam sepakbola dengan judul: “Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim SMA Negeri 3 Kecamatan Singingi Hilir”.

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada

temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kecepatan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008:41). Lebih lanjut Sajoto (1995:9) mengatakan kelincuhan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincuhannya cukup baik.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincuhan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincuhan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerak-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memaanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Lebih lanjut Sajoto (1995:12) menyatakan bahwa untuk mengukur kelincuhan seseorang dalam mengubah arah dalam bentuk tes sederhana adalah dengan *Shuttle-Run*, sedang yang lebih kompleks adalah *Dodging-Run*. Dengan melakukan tes tersebut barulah kemudian dapat diketahui status seseorang pada waktu itu apakah dalam keadaan baik, sedang atau kurang, baik secara keseluruhan maupun menurut setiap komponen masing-masing.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincuhan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincuhan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Karena dengan kemampuan ini seorang pemain dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain. Teknik menggiring bola (*dribbling*) terdiri dari : 1) menggiring bola dengan kaki muka

penuh, 2) menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki, dan 3) menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar.

*Mendribel* bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam memainkan bola, tidak heran jika para pengamat bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Soekatamsi (1995:277) juga memaparkan bahwa “Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang tepat, dan untuk menahan bola untuk tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman”.

Asmar Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Sedangkan Mukholid (2007:8) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan menggiring bola antara lain, membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Menggiring Bola adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan bola dengan menggunakan kekuatan kaki dalam waktu sesingkat mungkin untuk mendapatkan jarak tempuh yang secepat-cepatnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Tujuan dari penelitian korelasi ini adalah untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada seberapa eratnyanya hubungannya serta berarti atau tidak hubungan itu .(Arikunto, 2006:313). Penelitian ini bertempat di lapangan Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Tim SMA Negeri 3 Kecamatan Singingi Hilir yang berjumlah 25 orang dengan teknik total sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran kelincahan menggunakan tes zig-zag run dan tes kemampuan dribbling sepakbola.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

#### 1. Kelincahan Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

Untuk pengukuran kelincahan dilakukan dengan melakukan tes *dogging run* bertujuan untuk mengetahui kelincahan Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun hasil tes diketahui bahwa nilai tertinggi kelincahan Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi adalah 22,5 dan terendah adalah 15,3. Mean (rata-rata) adalah 18,6. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 19 dengan modus (nilai yang sering muncul) 17,5. Standar Deviasinya (SD) adalah 2,0. Lebih jelas tentang hasil pengukuran kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut:

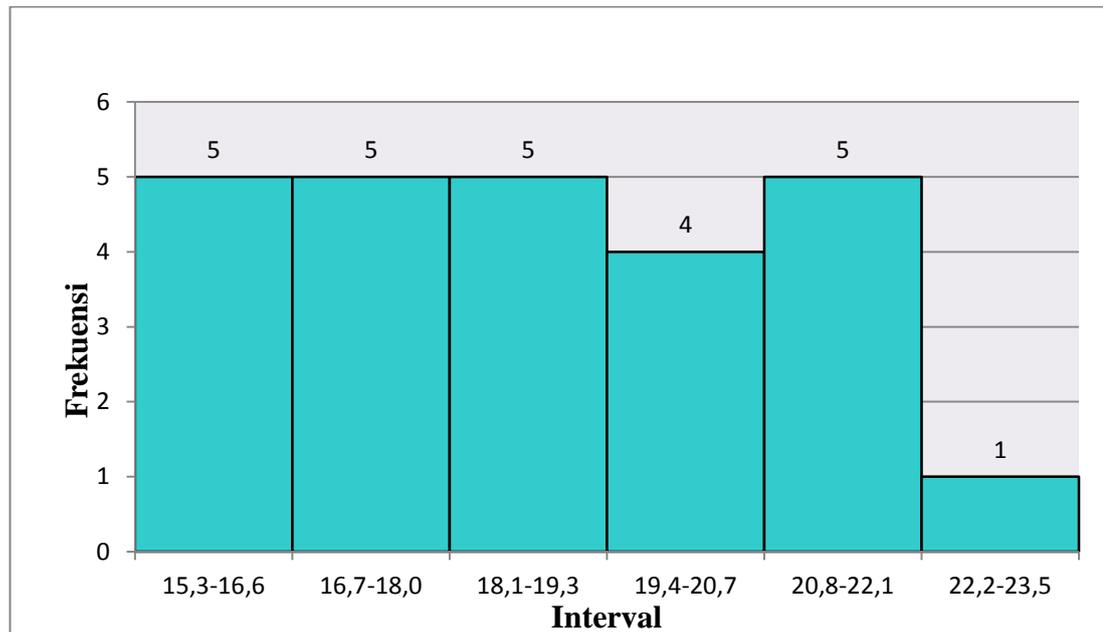
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	15,3 - 16,6	5	20%
2	16,7 - 18,0	5	20%
3	18,1 - 19,3	5	20%
4	19,4 - 20,7	4	16%
5	20,8 - 22,1	5	20%
6	22,2 - 23,5	1	4%
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 1 di atas dijelaskan hasil tes kelincahan terbagi menjadi 6 kategori yaitu interval antara 15.3-16.6 dengan nilai frekuensi 5 atau frekuensi relatif sebesar 20%, interval antara 16.7-18.0 dengan nilai frekuensi 5 atau frekuensi relatif sebesar 20%, interval antara 18.1-19.3 dengan nilai frekuensi 5 atau frekuensi relatif sebesar 20%, interval antara 19.4-20.7 dengan nilai frekuensi 4 atau frekuensi relatif sebesar 16%, interval antara 20.8-22.1 dengan nilai frekuensi 5 atau frekuensi relatif sebesar 20%, dan interval antara 22.2-23.5 dengan nilai frekuensi 1 atau frekuensi relatif sebesar 4%.

Data yang tertuang pada tabel 1 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Pengujian Kelincahan Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

## 2. Hasil Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

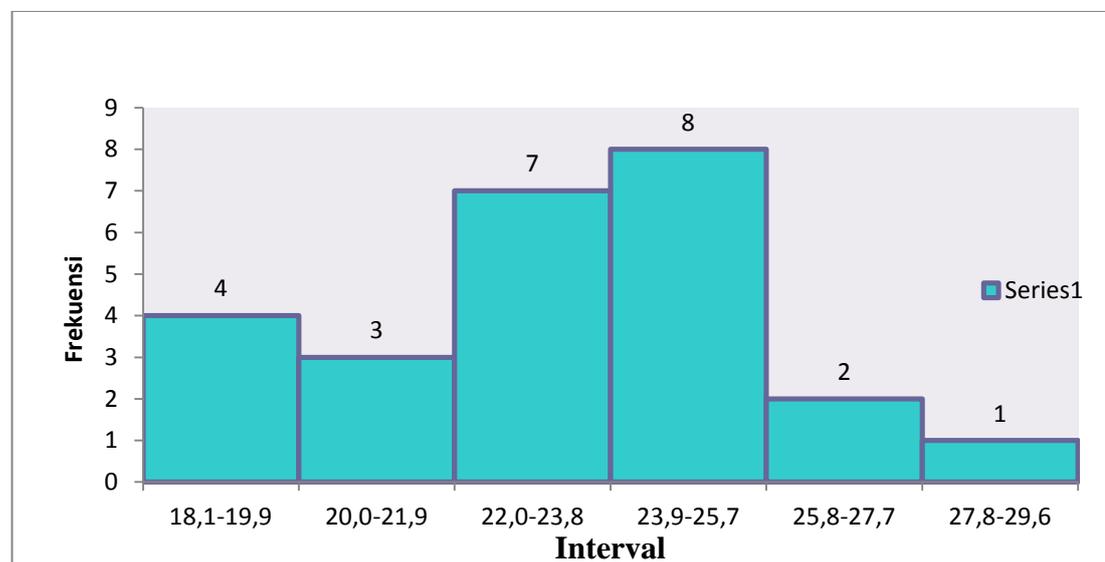
Hasil kemampuan menggiring bola pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi didapat dengan melakukan praktik kemampuan *men-dribble* bola. Adapun hasil tes kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola Pemain Sepak Bola Di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi didapati nilai tertinggi sebesar 28,4, nilai terendah 18,1, mean (rata-rata) = 23,1, median (nilai tengah) = 24, dan standar deviasi (SD) = 2,65. Lebih jelas tentang hasil tes kemampuan *dribble* tertera pada tabel 4 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil kemampuan menggiring bola pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola Di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18,1 - 19,9	4	16%
2	20,0 - 21,9	3	12%
3	22,0 - 23,8	7	28%
4	23,9 - 25,7	8	32%
5	25,8 - 27,7	2	8%
6	27,8 - 29,6	1	4%
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Dari tabel 2 dapat jelaskan bahwa hasil kemampuan menggiring bola pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola Di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi terbagi menjadi 6 kategori yaitu interval antara 18.1-19.9 dengan nilai frekuensi 4 atau frekuensi relatif sebesar 16%, interval antara 20.0-21.9 dengan nilai frekuensi 3 atau frekuensi relatif sebesar 12%, interval antara 22.0-23.8 dengan nilai frekuensi 7 atau frekuensi relatif sebesar 28%, interval antara 23.9-25.7 dengan nilai frekuensi 8 atau frekuensi relatif sebesar 32%, interval antara 25.8-27.7 dengan nilai frekuensi 2 atau frekuensi relatif sebesar 8% dan interval antara 27.8-29.6 dengan nilai frekuensi 1 atau frekuensi relatif sebesar 4%.

Data yang tertuang pada tabel 4 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

## B. Uji Persyaratan Analisis

### 1. Data Uji Normalitas Kelincahan

Pengujian normalitas data hasil tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = 0,099$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh 0,173. Maka  $L_0 \max < L_{tabel}$ ,  $0,099 < 0,173$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil tes kelincahan berdistribusi normal.

## 2. Data Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola

Pengujian normalitas data hasil kemampuan menggiring bola dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = 0,131$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh  $0,173$ . Maka  $L_0 < L_{tabel}$ ,  $0,131 < 0,173$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil kemampuan menggiring bola berdistribusi normal.

### C. Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil kemampuan menggiring bola. Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Kelincahan Pada Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

Ha : Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Kelincahan Pada Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi adalah  $0,594$ . Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan Kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada Permainan Sepak Bola Pemain Sepak Bola Di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi dimana didapati  $r_{hitung} = 0,594$ . Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,396$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,594 > 0,396$ .

Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi distribusi t. Dari hasil perhitungan diketahui  $t_{hitung} = 3,54$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,714$  jadi  $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel} = 1,714$ . Maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Kelincahan Pada Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

### D. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara Kelincahan dengan hasil kemampuan menggiring bola Pemain Sepak Bola Di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan menggiring bola yang perlu mendapat perhatian baik bagi pelatih maupun atlet antara lain:

1. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat merubah gerakan-gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis.
2. Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi.

Kemudian dalam kemampuan menggiring bola, seorang siswa tidak hanya mengandalkan kecepatan dan skill saja, tetapi ada juga hal yang tidak kalah pentingnya untuk memperoleh hasil menggiring yang maksimal di antaranya: 1) kelincahan, 2) koordinasi gerak. Sehingga dalam melakukan menggiring bola bisa lebih baik.

Jika seseorang dapat menggiring bola dengan baik maka kemampuan dalam bermain sepak bola akan semakin baik pula. Karena kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Dribbling berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Adapun tujuan menggiring bola adalah :

1. Melewati lawan
2. Menerobos benteng pertahanan lawan
3. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi  
Menguasai permainan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain Sepak Bola di Tim SMA Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola didapat  $r_{hitung} = 0,594 > r_{tabel} 0.396$ . Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui  $t_{hitung} = 3,54$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,714$  jadi  $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel} = 1,714$ .

### **Rekomendasi**

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu memberikan beberapa saran kepada para pelatih dalam melatih driball dalam permainan sepak bola, sebagai berikut : Bagi pelatih hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik dan kelincahan sehingga pemberian materi dapat berhasil. Sebaiknya pemain lebih diberi arahan tentang bagaimana menggiring bola dengan benar dan faktor yang mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola. Kepada pihak sekolah diharapkan dapat

meningkatkan sarana dan prasarana demi untuk meningkatkan mutu dan kualitas pemain. Kepada pemerintah daerah harus mendukung kegiatan olahraga salah satunya adalah olahraga sepakbola, agar para pemain lebih bersemangat lagi dalam mengikuti latihan maupun ketika mengikuti turnamen di tingkat kecamatan, kabupaten bahkan tingkat nasional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi . 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Asmar Jaya .2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta; Pustaka Timur
- Engkos Kosasih.1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akapress.
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching..* Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- M. Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Soekatamsi. 1995. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola)*. Jakarta. Universitas Terbuka.