



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAKBOLA TIM SMAN 1 SEDINGINAN
KECAMATAN TANAH PUTIH**

JURNAL

Oleh

**FAISAL
1405166532**

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

AGILITY CORELATION WITH SPEED DRIBBLNG SOCCER PLAYERS TEAM SMAN 1SEHINGINAN TANAH PUTIH DISTRICT

Faisal¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
ical.faisal@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, Background problem in this research is the low-speed dribbling soccer player on the team SMAN 1 Sedinginan. This problem can be seen from the observation of researcher during a match, it is suspected because of the agility of soccer players team SMAN 1 Sedinginan. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation between agility with speed dribbling soccer players Tim SMAN 1 Sedinginan. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As independent variables (X1) is agility while the dependent variable (Y) is the speed dribbling. This research data obtained from the test results using a dodging run agility test, and speed soccer dribbling test. The sample in this research are male students of class X-XI numbered 30 people (total sampling). Based on the research results can be concluded as follows: "There is a significant corealition (significant) between agility with the speed dribbling soccer players team SMA Negeri 1 Sedinginan Tanah Putih District. It is characterized by the results obtained by the rhitung = 0422 > rtab = 0.361 ".

Keywords : *Agility, Speed Dribbling, Soccer*

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA TIM SMN 1 SEDINGINAN KECAMATAN TANAH PUTIH

Faisal¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
ical.faisal@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan *dribbling* pemain sepakbola pada tim SMAN 1 Sedinginan. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pertandingan, hal ini diduga karena faktor kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola tim SMAN 1 Sedinginan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola Tim SMAN 1 Sedinginan. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X1) adalah kelincahan sedangkan variabel terikat (Y) adalah kecepatan *dribbling*. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan *dodging run test*, dan tes kecepatan *dribbling* sepakbola. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X-XI yang berjumlah 30 orang (*total sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.422 > r_{tab} = 0.361$ ".

Kata kunci: *Kelincahan, Kecepatan Dribbling, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia memperoleh pengetahuan, nilai, sikap, serta keterampilan. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan kesiapan suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global. Melalui pendidikan kualitas sumber daya manusia dapat ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa ke arah yang lebih baik.

Salah satu penunjang kesehatan adalah dengan berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa :“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kesenangan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan akan memperoleh pengetahuan yang efektif. Memiliki keterampilan, kesehatan, kebugaran dan kesenangan akan meningkatkan mutu suatu pendidikan terutama pada pendidikan jasmani.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan : “Pasal I butir 6 mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik. Pasal 3 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, dan Pasal 4 ayat (4) menyatakan bahwa pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran, dan Pasal 12 ayat (1b) yang menyatakan bahwa setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat dan kemauannya.”

Dari semua komponen di atas, penulis melihat kunci utama keberhasilan siswa dalam cabang sepakbola adalah membangun kemauan dan pengembangan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih efektif yang diberikan.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia, mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas mengenal dan menggemari olahraga sepakbola. Oleh sebab itu olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat dalam respon yang positif, baik dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan pengembangan diri cabang sepakbola yang muncul, baik ditingkat anak-anak dan remaja di lingkungan pendidikan.

SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih merupakan sekolah yang memiliki disiplin yang tinggi. Selain itu SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih juga menjunjung tinggi rasa saling menghormati dan menghargai baik antara guru dengan guru, guru dengan siswa atau pegawai yang lainnya yang ada di lingkungan sekolah.

SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih tidak saja berkompetensi dibidang ilmu pengetahuan saja, tetapi SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih juga berkompetensi dibidang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang biasa di laksanakan di SMA Negeri 1 Sedingin

Kecamatan Tanah Putih adalah bolavoli, bola basket, sepakbola, takraw dan pencaksilat.

Pembelajaran penjas di SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih tidak hanya di lakukan pada jam pelajaran tetapi ada pada jam-jam non mengajar yaitu pengembangan diri dan ekstrakurikuler. Cabang olahraga pada pengembangan diri (intrakurikuler) adalah bolavoli dan basket, sedangkan pada ekstrakurikulernya adalah cabang sepakbola.

Pencapaian dalam latihan cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya baik itu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, dan kecepatan. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1993:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibiliti*), kelincahan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang dikemukakan Syafrudin di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam cabang sepakbola. Di antara kondisi fisik tersebut kelincahan dan kemampuan *Dribbling* sangat berhubungan pada cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih.

Kelincahan berperan dalam penerapan setiap situasi dasar, situasi dasar dalam permainan bola ada tiga yaitu:

1. situasi dasar tiga menyusun serangan dan mengadakan gangguan, yaitu menyusun serangan dan mengadakan gangguan dibutuhkan kelincahan untuk bergerak ke segala arah karena pada saat mengadakan gangguan gerakan seorang pemain akan tergantung kepada rangsangan yang datang dari pemain lawan.
2. situasi dasar dua mencari kesempatan melakukan tendangan ke gawang serta perlindungan daerah gawang. Pada situasi dasar dua pemain harus mampu mengubah arah dalam melakukan gerakan tipuan maupun menghindar dari pemain lawan sewaktu mendribbling/menggiring bola.
3. situasi dasar tiga, dalam situasi dasar satu kelincahan akan dibutuhkan pada saat bertahan sewaktu perlindungan daerah gawang, pemain akan bergerak berdasarkan gerakan yang dilakukan oleh pemain lawan. Afrizal, (2003:3)

Namun setelah peneliti melakukan pengamatan dilapangan baik pada saat latihan maupun pertandingan antar sekolah, peneliti menemukan bahwa pada saat melakukan *Dribbling*, hasil yang dicapai tidak seperti yang diharapkan, kesalahan yang terjadi adalah seringnya hilang penguasaan bola, lau bola mudah direbut oleh lawan, dan pemain tidak mampu merubah arah pada saat dijaga oleh lawan sehingga bola berpindah penguasaan hal ini berdampak negatif bagi tim SMA Negeri 1 Sedingin. Permasalahan ini diduga karena rendahnya elemen kelincahan yang dimiliki pemain Tim SMAN 1 Sedingin.

Kecepatan *Dribbling* bukan hanya karena faktor fisik saja, masih ada faktor lainnya yang menyebabkan permasalahan pada *Dribbling* sepakbola seperti: kualitas latihan, sarana prasarana, profesionalitas pelatih, program latihan serta mental dari pemain itu sendiri. Dari sekian banyak faktor tersebut belum ditemukannya faktor yang dominan pada permasalahan ini.

Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* dalam cabang

sepakbola SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih”, dan diharapkan hasil penelitian ini bisa memberi masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, guru penjas dan pembina cabang olahraga sepakbola.

Seokatamsi (1992:273) yang menyatakan bahwa “*Dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Pendapat ini mengemukakan bahwa apabila pemain berlari dengan posisi kaki mendorong bola secara terus menerus dapat dilakukan sebagai gerakan *Dribbling*. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan bahwa *Dribbling* juga dapat dilakukan dengan cara memindahkan bola dari tempat ke tempat lain, maksudnya membawa bola dengan kedua kaki sambil berjalan atau berlari ke tempat lain.

Selanjutnya Djezed (1985:15) mengemukakan: “menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian atas atau bagian luar”.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa teknik merupakan komponen yang penting untuk membuat gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan agar menjadi lebih baik. Dengan teknik yang baik juga dapat membantu dalam segi penggunaan waktu dalam mencapai tujuan dari suatu gerakan dibanding dengan orang yang mempunyai teknik yang kurang baik.

Menurut Suharno HP (1986:47) “kelincahan kemampuan dari seorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Senada dengan itu Iwan setiawan berpendapat “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Soekarman mengemukakan “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan cepat dan tinggi”. Sajato berpendapat “kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di daerah tertentu”.

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak ke segala arah dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan.

Sebagian olahraga lebih banyak memerlukan kekuatan, tetapi kekuatan tersebut harus tetap dikombinasikan dengan kelincahan, koordinasi dan sebagainya. Dalam suatu pertandingan setiap permainan akan melakukan banyak sekali perubahan arah yang kadang datangnya tidak sesuai dengan yang kita harapkan, maka penyebab seseorang pemain harus berlari dan merubah arahkearah yang dikehendaki. Dengan demikian kelincahan seseorang pemain mutlak diperlukan.

Melakukan gerak tipu dengan bola, mengganti arah dan mengiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincaha dalam memainkan atau mengganti arah sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh beberapan pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan begitu juga dalam keterlambatan dalam menukar arah akan berakibat fatal terhadap pertahanan gawang.

Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, merubah posisi badan kearah yang diinginkan dengan cepat dan tepat. Berdasarkan uraian dan pendapat beberapa ahli yang telah disampaikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswa yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil dari penerapan situasi dasarnya akan baik pula, terutama pada saat bergerak menukar arah, melewati lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola tim SMAN 1 Sedinginan. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMA Negeri Sedinginan sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas X-XI yang berjumlah 30 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan *dodging run test*, dan tes kecepatan *dribbling* sepakbola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Variable dalam penelitian ini terdiri dari kelincahan (X) dengan kemampuan *dribbling* (Y) sepakbola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Yang mana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kelincahan

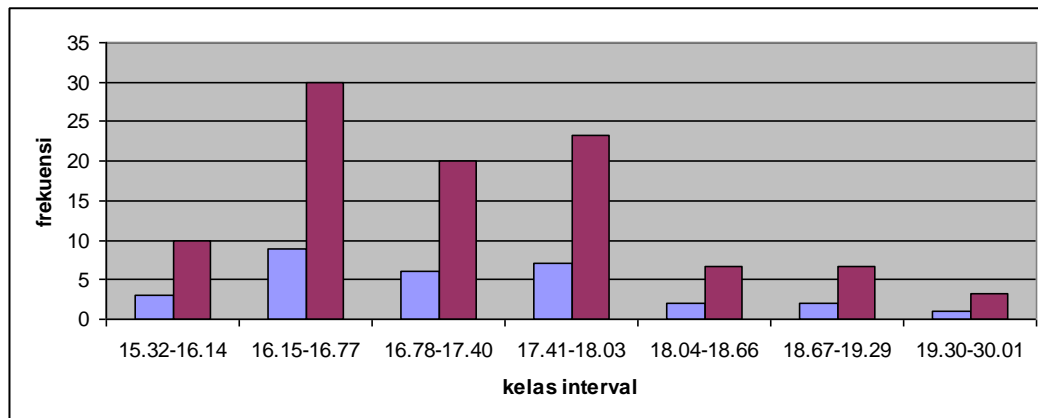
Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk *Dodging run test*. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 15,32 dan skor terendah = 20.61 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 17,33, simpangan baku (standar deviasi) = 1.08. Untuk lebih jelasnya

distribusi frekuensi skor kelincahan ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor kelincahan Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	15.32-16.14	3	10
2	16.15-16.77	9	30
3	16.78-17.40	6	20
4	17.41-18.03	7	23.33
5	18.04-18.66	2	6.67
6	18.67-19.29	2	6.67
7	19.30-30.01	1	3.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kelincahan, 3 orang berada pada perolehan (15.52-16.14), 9 orang pada perolehan (16.15-16.77), 6 orang berada pada perolehan (16.78-17.40), 7 orang pada perolehan (17.41-18.03), 2 orang pada perolehan (18.04-18.66), 2 orang pada perolehan (18.67-19.29), 1 orang pada perolehan (19.30-19.92)



Gambar 1. Histogram variabel kelincahan

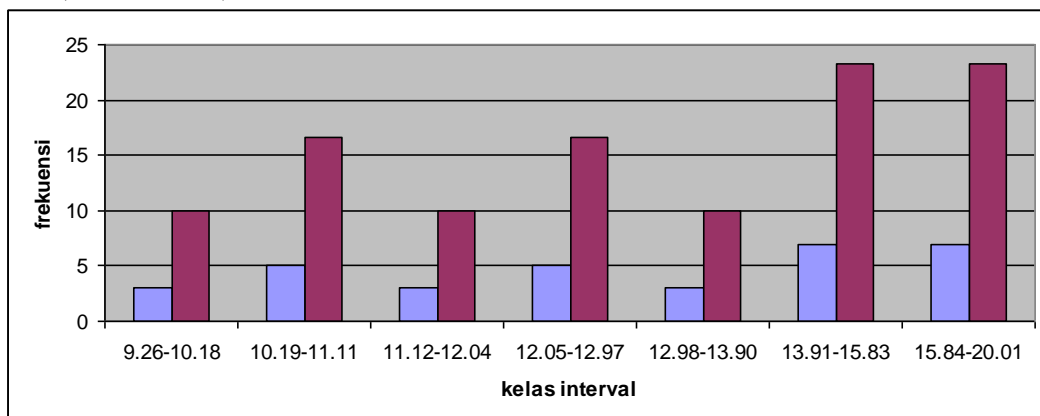
2. Kecepatan *Dribling*

Variabel kecepatan *Dribling* diukur dengan melakukan tes *dribling* dalam satuan detik.. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 19,42 dan skor terendah = 9.26 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 13,38, simpangan baku (standar deviasi) = 2,95. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kemampuan *dribbling* ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini

Tabel 2 Distribusi Frekuensi skor kemampuan *dribbling* Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	9.26-10.18	3	10
2	10.19-11.11	5	16.67
3	11.12-12.04	3	10
4	12.05-12.97	5	16.67
5	12.98-13.90	3	10
6	13.91-15.83	7	23.33
7	15.84-20.01	7	23.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kemampuan *dribbling*, 3 orang berada pada perolehan (9.26-10.18), 5 orang pada perolehan (10.19-11.11), 3 orang berada pada perolehan (11.12-12.04), 5 orang pada perolehan (12.05-12.97), 3 orang pada perolehan (12.98-13.90), 7 orang pada perolehan (13.91-14.83), 7 orang pada perolehan (14.84-15.76)



B. Penyajian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3 Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji lilliefors

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1.	kelincahan (X)	30	0.1489	0.161	Normal
2.	Kecepatan dribbling(Y)	30	0.1548	0.161	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X), skor $L_o = 0,1361$ dengan $n = 30$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh 0.161 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian untuk kemampuan *dribbling* (Y), skor $L_o = 0,1548$ dengan $n = 30$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.161 lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel L_o nya kecil dari pada L_{tab} pada $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi darimana data sampel diambil berdistribusi normal.

b. Pengujian Hipotesis

Pengajuan hipotesis ini terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kelincahan sebesar 17.33 dengan simpangan baku 1.08. Untuk skor rata-rata kemampuan *dribbling* didapat 13.38 dan simpangan baku 2.95. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis

R_{hitung}	r^2_{hitung}	Taraf Signifikan	Kesimpulan
0,422	0,178	$\alpha = 0,05$	Signifikan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan hasil analisis korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola, maka pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan uji t. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. rangkuman Hasil Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Dk	Kesimpulan
2.46	1.70	28	H_o ditolak dan H_a diterima

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata ke dua hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dan saling mempengaruhi. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari

setiap kenaikan variable X (kelincahan) akan diikuti oleh variable Y (kemampuan *dribbling*) begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola Tim SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola adalah 0.422. Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan factor kelincahan dalam program latihan sepakbola di SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih ternyata dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung pendapat Sajoto (1998:60) bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola, maka diperlukan kelincahan untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik lagi.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan kelincahan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam kemampuan *dribbling* terdapat unsur ke.lincahan. Dalam permainan sepakbola, kelincahan dibutuhkan saat mengontrol bola, mendribel bola saat melewati lawan dan berbalik arah dalam waktu yang singkat untuk mengatasi bola beralih ke lawan.

Pada pemain sepakbola yang kelincahannya baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerjasama yang baik antara syaraf pusat dengan anggota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.kelincahan dalam sepakbola akan terlihat saat pemain melakukan gerakan merubah arah ke samping, belakang, atau ke depan. Dalam program latihan dalam mencapai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih akan menghasilkan kualitas di atas standar norma latihan itu sendiri.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola Tim SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.422 > r_{tab} = 0.361$.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola Tim SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih yaitu: Disarankan kepada pelatih agar dapt

memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada siswa karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan *dribbling* sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna. Pada atlet unruk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepakbola khususnya SMA Negeri 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006 *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Mutalib. Peni. 1984. *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahragaa Secara Sederhana*. Jakarta: Arcan.
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah R* Jakarta:DEPDIKBUD.
- Slameto. 1995. *Belajar Dan Factor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharmo. 1993. *Metedologi Pelatihan Jakarta*: Koni Pusat.
- Syafrudin. 1992. *Pengantar Ilmu Pelatih*. Padang. FKOK IKI