



**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTURAN DENGAN
KEMAPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA TIM SMAN 1 SEDINGINAN
KECAMATAN TANAH PUTIH**

JURNAL

Oleh

**YUSNITA
1405166541**

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

THE CORELATION BETWEEN AGILITY AND FLEXIBILITY WIT SOCCER DRIBBLING TEAM SMAN 1 SEDINGINAN TANAH PUTIH DISTRICT

Yusnita ¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Aref Vai., S.Pd., M.Pd³
nita.nita1616@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², arifnisa@ymail.com³

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

ABSTRACT, Background problem in this research is the lack of soccer dribbling skills that owned the team SMAN 1 Sedinginan. From experiments in breaking through the opponent's defense looks still many players who are less good at doing dirbbling so easy to move the ball with mastery. This problem can be seen from the observation of researcher during a friendly match, it is suspected because of the agility and flexibility that is owned by the player. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corealtion the agility and flexibility with football dribbling ability of the team 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, (X2) flexibility while the dependent variable (Y) is a soccer dribbling skills. This research data obtained from the test results using zig-zag run test, sit and reach test and dribbling ability test. The sample in this study is a soccer player team SMAN 1 Sedinginan amounting to 23 people (total sampling). Based on the research results can be concluded as follows: There is a significant corelation between agility on the dribbling ability, where r_{tab} at significant level α (0,05) = 0.413 means r_{hitung} (0.49) > r_{tab} (0.413). There is a significant corelation between flexibility on the dribbling ability, where r_{tab} at significant level α (0,05) = 0.413 means r_{hitung} (0.44) > r_{tab} (0.413). There is a significant corelation together between agility and flexibility in the dribbling ability of Tim Sedinginan SMA Negeri 1 Tanah Putih, where r_{tab} at significant level α (0,05) = 0.413 means r_{hitung} (0.58) > r_{tab} (0.413)

Keywords : *Agility, Flexibility, Dribbling, Soccer*

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTURAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA TIM SMAN 1 SEDINGINAN KECAMATAN TANAH PUTIH

Yusnita¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Aref Vai, M.Pd³
nita.nita1616@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², arifnisa@ymail.com³

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

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola yang dimiliki tim SMAN 1 Sedinginan. Dari percobaan dalam menerobos pertahanan lawan terlihat masih banyak pemain yang kurang baik dalam melakukan *dirbbling* sehingga bola dengan gampang berpindah penguasaan. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pertandingan persahabatan, hal ini diduga karena faktor kelincahan dan kelenturan yang dimiliki oleh pemain. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan dengan kemampuan *dribbling* 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, (X2) kelenturan sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling* sepakbola. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes menggunakan *zig-zag run test*, *sit and reach test* serta tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola tim SMAN 1 Sedinginan yang berjumlah 23 orang (*total sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,49) > r_{\text{tab}} (0,413)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,44) > r_{\text{tab}} (0,413)$. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,58) > r_{\text{tab}} (0,413)$.

Kata kunci: *Kelincahan, Kelenturan, Dribbling Sepakbola*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga – liga, baik yang bersifat antar klub, sekolah, mahasiswa, nasional, Asia dan Internasional yang di laksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing – masing kometisi tersebut.

Darwis (1999) menjelaskan bahwa “tehnik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, heading, melempar bola dan tehnik penjaga gawang”. Berorientasi pada berbagai macam tehnik dasar sepakbola, *dribble* adalah salah satu tehnik yang sangat penting dalam sepakbola. Danny Mielke (2007:1), mengemukakan “*dribble* di definisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”.

Untuk mendapatkan prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental. Sebab ke empat faktor ini lah modal untuk meraih prestasi. Keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu dengan lainnya dan tidak dapat di pisahkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai tehnik cabang olahraga”(Djezet,1984). Di samping itu latihan tehnik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan tehnik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik, taktik sulit di realisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan tehnik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.(Syafuruddin, 1999 : 25).

Berdasarkan uraian – uraian di atas dapat di katakan bahwa faktor kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang di inginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau di kuasai , maka prestasi terbaik tidak akan di capai.

Pelaksanaan ekstrakurikuler cabang sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik untuk di kembangkan bagi siswa yang mempunyai minat dan bakat dalam ekstrakurikuler cabang sepakbola seperti di jelaskan Syafuruddin (1999:36), komponen kondisi fisik tersebut adalah ”daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flekibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Berdasarkan kutipan dan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Syafuruddin di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam pelaksanaan ekstrakurikuler cabang sepakbola.

Kelincahan pada saat mendribble bola sangat di butuhkan karena dengan adanya kelincahan yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang di hadapi pada saat permainan. Kelenturan seseorang pada saat mendribble bola sangat di butuhkan karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka

dapat melakukan suatu gerakan *dribble* bola dengan semaksimal mungkin. Pada saat melakukan *dribble* dalam sepakbola kekuatan sangat dibutuhkan karena dengan adanya kekuatan yang baik maka pemain akan dengan mudah *dribble* bola dengan semaksimal mungkin.

Pada saat melakukan *dribble* keseimbangan sangat dibutuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat melakukan *dribble* seorang pemain tidak mudah kehilangan bola pada saat di ganggu pemain lawan. Dalam *dribble* juga dibutuhkan kecepatan yang baik, karena dengan mempunyai kecepatan yang baik maka pada saat melakukan *dribble* akan lebih mudah melakukan *dribble* dengan cepat dari satu tempat dan tepat. Selain itu koordinasi dalam pelaksanaan *dribble* juga perlu ini dikarenakan dengan mempunyai koordinasi yang baik maka seorang pemain akan mudah melakukan *dribble* pada situasi apapun.

Kemampuan menguasai bola merupakan keterampilan seorang pemain dalam melakukan teknik-teknik dasar sepakbola salah satunya adalah menggiring bola (*dribble*). *Dribble* berguna dalam mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam kenyataannya dapat dilihat dari pemain kelas dunia yang bermain di liga-liga besar dunia, Piala Eropa, Piala Dunia. Dengan melakukan *dribble* yang sempurna, mereka mampu melewati empat sampai lima pemain lawan. Proses ini dilakukan dari lapangan tengah dan hal ini bagi seorang pesepakbola sangatlah mustahil dilakukan bagi pemain yang tidak memiliki kelincahan dan kelenturan serta penguasaan bola yang sempurna, sehingga membuat para pemain lawan sulit membaca pergerakannya dan sulit merebut bola dari kakinya.

Hal ini sangat bertolak belakang dari siswa SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola saat melakukan *dribble* sangat jauh dari yang diharapkan. Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih, banyak siswa memiliki kekurangan dalam gerakan menggiring bola. Penulis melihat sering kali siswa mudah kehilangan bola, penguasaan bola yang tidak baik, masih kaku gerakan dalam menggiring bola terutama merubah posisi badan.

Permasalahan ini banyak faktor yang mempengaruhi baik itu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan dan kecepatan maupun koordinasi. Namun kalau dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam pelaksanaan ekstrakurikuler cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih diduga yang paling memegang peranan penting adalah kelincahan, kelenturan dan *dribble*.

Untuk membuktikan hal ini penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih.

Dribble adalah usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung. Darwis (1991:59) menyatakan “ untuk gerak melakukan *dribble* adalah gerak lari menggunakan kaki, mendorong bola, agar bergulir terus menerus di atas tanah “. Socka Tamsi dalam Roni (1992 :273) mengemukakan bahwa, “ *dribble* atau mendorong bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat *dribble*, agar ke dua kakinya aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek – pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta bagian atas “. Selanjutnya Sarumpaet dkk (1992:24), mengatakan *mendribble* adalah “ menggiring merupakan suatu tehnik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung “. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan, bahwa *dribble* adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain, ke dua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang – ulang menyentuh bola.

Dinata (2007:12),”menyatakan *dribble* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena *dribble* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan”. Tim Sepakbola (2005:110) menjelaskan bahwa tujuan menggiring atau *mendribble* bola adalah “a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) untuk memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, d) untuk memperlambat tempo permainan”.

Dari pernyataan-pernyataan di atas mengemukakan bahwa *mendribble* bola berperan dalam penyusunan strategi untuk penyerangan ke daerah lawan. Kemampuan *dribble* bola yang baik dapat di lakukan atau di realisasikan untu memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dengan *mendribble* bola atlet juga dapat memecahkan konsebrasi lawan dalam penyusunan strateginya.

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) “kelincahan berasal dari satu kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”, lebih di jelaskan Sajoto (1988:60) “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu atau seorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Kelincahan juga merupakan suatu komponen kondisi fisik yang hanya di pergunakan dalam olahraga., kelincahan kemampuan seorang mengubah posisi di area tertentu. Seorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya baik. (Sajoto,1988:9)

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut : “ Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran”.

Kemudian Soejono (1994) berpendapat bahwa ”kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan

pada keseimbangan”. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang di hadapi.

Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan unsur kelenturan (*flexibility*), karena kelenturan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Harsono (1988:204) mendefinisikan kelenturan adalah “ kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi, kecuali gerak sendi. Kelenturan juga di tentukan oleh elastis atau tidaknya otot-otot, tendon dan ligament. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelenturan yang baik “.

Selain itu menurut Jonath / Krampel dalam Syafruddin (1999:58), “ kelenturan di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas “. Selanjutnya Syahara (2004:91) menyatakan kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas di sebut dengan kelenturan.

Secara bebas di terjemahkan bahwa kelenturan adalah luas gerak dalam suatu rangkaian persendian. Dengan demikian kelenturan merupakan tigkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya. Kemampuan fisik ini di pengaruhi oleh elastisitas jaringan otot, tendon, ligament, dan struktur kerangka tulang. Seelain itu, kelenturan juga di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam kerjanya (berolahraga).

Paul Uram dalam Bafirman (2008:110) mengatakan bahwa kelenturan adalah ”kelemahlembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera”.

Kelenturan penting di laksanakan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlit cabang olahraga yang menentukan keuletan gerak. Dengan kata lain kelenturan merupakan kemapuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan – gerakan ke semua arah secara optimal. Istilah lain yang sering kali di konotasikan sama dengan kelenturan adalah keluwesan, kelentukan atau fleksibilitas.

Menurut Syafruddin (1999:58), “ kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi “.

Menurut Jonath / Krempel dalam Syafruddin (1999:59), kemampuan kelenturan di batasi oleh beberapa factor antara lain : 1) koordinasi otot sinergis dan antagonis, 2) bentuk persendian, 3) temperatur otot, 4) kemampuan tendon dan ligament, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan, dan 6) usia dan jenis kelamin.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelenturan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola tim SMAN1 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 tim SMAN 1 Sedinginan, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola tim SMAN 1 Sedinginan yang berjumlah 23 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes *zig-zag run*, tes *sit and reach* dan tes *dribbling* sepakbola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

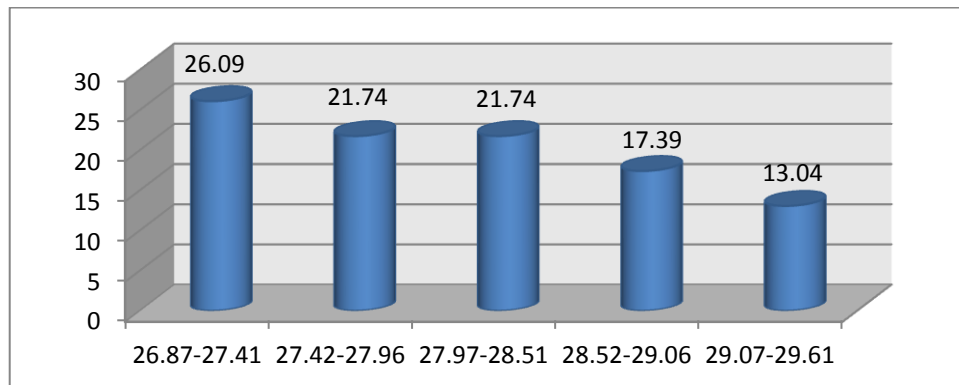
1. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *zigzag run* terhadap 30 orang sampel, didapat skor tertinggi 26,87, skor terendah 29,86, rata-rata (mean) 28,07, median 28,05, simpangan baku (standar deviasi) 0,75, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	26,87-27,41	6	26,09
2	27,42-27,96	5	21,74
3	27,97-28,51	5	21,74
4	28,52-29,06	4	17,39
5	29,07-29,61	3	13,04
		23	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 23 sampel, 6 orang (26,09%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 26,87-27,41, 5 orang (21,74%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 27,42-27,96, 5 orang (21,74%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 27,97-28,51, 4 orang (17,39%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 28,52-29,06, 3 orang (13,04%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 29,07-29,61, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Grafik 1 . Histogram Kelincahan

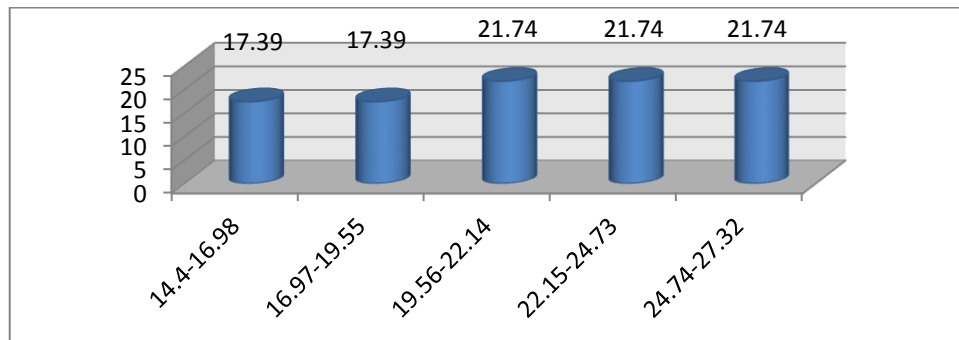
2. Kelenturan

Pengukuran kelenturan dilakukan dengan tes *fleksimeter* terhadap 23 orang sampel, didapat skor tertinggi 27,3, skor terendah 14,4, rata-rata (mean) 21,03, median 20,3, simpangan baku (standar deviasi) 3,83, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel kelenturan

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	14,4-16,98	4	17,39
2	16,97-19,55	4	17,39
3	19,56-22,14	5	21,74
4	22,15-24,73	5	21,74
5	24,74-27,32	5	21,74
		23	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 23 sampel, 4 orang (17,39%) memiliki hasil kelenturan dengan rentangan 14,4-16,98, 4 orang (17,39%) memiliki hasil kelenturan dengan rentangan 16,97-19,55, 5 orang (21,74%) memiliki hasil kelenturan dengan rentangan 19,56-22,14, 5 orang (21,74%) memiliki hasil kelenturan dengan rentangan 22,15-24,73, 5 orang (21,74%) memiliki hasil kelenturan dengan rentangan 24,74-27,32 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Grafik 2 . Histogram kelenturan

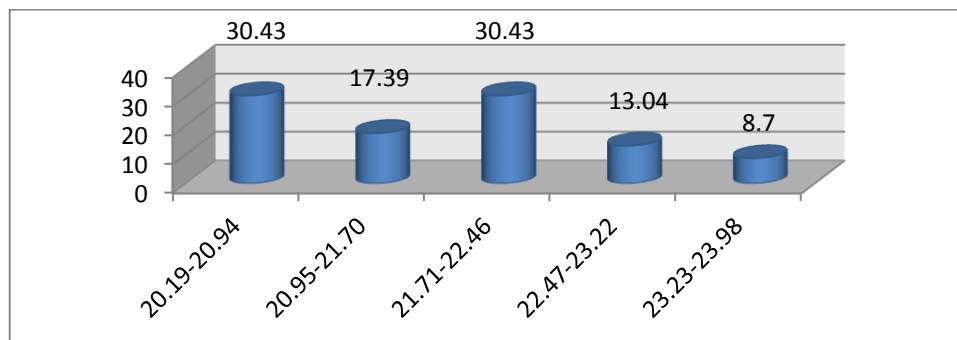
3. Kemampuan *dribble bola*

Pengukuran kemampuan dribble bola dilakukan dengan menggunakan stop watch terhadap 23 orang sampel, didapat skor tertinggi 20,19, skor terendah 23,93, rata-rata (mean) 21,69, median 21,76, simpangan baku (standar deviasi) 1,10, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan dribble bola

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	20,19-20,94	7	30,43
2	20,95-21,70	4	17,39
3	21,71-22,46	7	30,43
4	22,47-23,22	3	13,04
5	23,23-23,98	2	8,70
		23	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 23 sampel, 7 orang (30,43%) memiliki hasil kemampuan dribble bola dengan rentangan 20,19-20,94, 4 orang (17,39%) memiliki hasil kemampuan dribble bola dengan rentangan 20,95-21,70, 7 orang (30,43%) memiliki hasil kemampuan dribble bola dengan rentangan 21,71-22,46, 3 orang (13,04%) memiliki hasil kemampuan dribble bola dengan rentangan 22,47-23,22, 2 orang (8,70%) memiliki hasil kemampuan dribble bola dengan rentangan 23,23-23,98, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Grafik 3 . Histogram Kemampuan dribble bola

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3-5

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,1332	0,190	Normal
2	Kelenturan	0,1359	0,190	Normal
3	Dribble bola	0,1317	0,190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel kemampuan dribble bola, kelincahan dan kelenturan lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,49
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0.44

C. Pengujian Hipotesis

1. Penguji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan dribble bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan dribble bola sebesar 21,69, dengan simpangan baku 1,10. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 28,07 dengan simpangan baku 0,75. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,413 berarti r_{hitung} (0,49) > r_{tab} (0,413), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih.

Uji signifikan variabel X_1 dengan Y Dengan $\alpha = 0,05$ dan dk = n - 2, diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,080$, yaitu dari 1- α atau 0,95 sebagai dk pembilang dan

$n-2$ (21) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak.

Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima, Oleh karena t_{hitung} (2,59) $>$ t_{tabel} (2,080) maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti kelincuhan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih dalam Kegiatan Ekstrakurikuler.

$$\text{Uji } t_h \longrightarrow t_h = 2,59 \quad t_{tab}(a=0.05)=2,080$$

Jadi $t_h > t_{tab}$, maka H_0 ditolak (H_a di terima)

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kelincuhan Terhadap Kemampuan dribble bola (X_1 - Y)

dk (N-2)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
21	0,49	0,413	2,59	2,080	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan kemampuan dribble bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincuhan dengan hasil kemampuan dribble bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan dribble bola 21,69 dengan simpangan baku 1,10 . Untuk skor rata-rata kelenturan didapat 21,03 dengan simpangan baku 3,83. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelenturan dan kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,413 berarti r_{hitung} (0,44) $>$ r_{tab} (0,413), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Uji signifikan variabel X_2 dengan Y Dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$, diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,080$, yaitu dari $1-\alpha$ atau 0,95 sebagai dk pembilang dan $n-2$ (21) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak.

Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima, Oleh karena t_{hitung} (2,24) $>$ t_{tabel} (2,080) maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti kelenturan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih.

$$\text{Uji } t_h \longrightarrow t_h = 2,24 \quad t_{tab}(a=0.05)=2,080$$

Jadi $t_h < t_{tab}$, maka H_0 di terima (H_a di tolak)

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Kelenturan Terhadap Kemampuan dribble bola (X_2 -Y)

dk (N-2)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
21	0,44	0,413	2,24	2,080	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan dribble bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola sebagai berikut:

Uji $F_0 \rightarrow F_0 = 4,67$ ($F_t = 0.05$) = 3,47

Jadi $t_h > t_{tab}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima)

Tabel 7. Analisis korelasi antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola (X_1, X_2 -Y)

dk (N-2)	R_{hitung}	R_{tabel} $\alpha = 0.05$	F_{hitung}	F_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	0.58	0,413	4,67	3,47	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

D. Pembahasan

1. Kelincahan

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kelenturan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Siswa sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama

antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang siswa dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribble bola siswa Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dribble bola.

2. Kelenturan

Muchtar (1992:90) mengemukakan kelenturan “adalah kemampuan memanfaatkan luas gerak pada persendian secara optimal”. Syafruddin (1999:59) mengatakan “kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”.

Dengan demikian jelaslah bahwa kelenturan memegang peranan penting dalam mempelajari keterampilan dribble bola serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan kelenturan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan kelincahan. Disisi lain kelenturan juga sangat menentukan kualitas gerakan dribble bola seseorang.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan dribble bola siswa Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Tingkat kelenturan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dribble bola.

3. Kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap hasil kemampuan dribble bola

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau dribble bola. Dribble bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat dribble bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan dribble bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Dribble bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dribble bola yang baik. Soedjono (1985) Lebih lanjut menjelaskan dribble bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut dribble bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang Witarsa, 1979)

Beberapa faktor yang sangat menentukan kemampuan mndribel bola yaitu kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, mental siswa, program latihan, sarana prasarana. Diduga faktor yang paling mempengaruhi kemampuan dribble bola adalah kelincahan dan kelentukan. Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Tingkat kelincahan dan kelentukan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dribble bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahann terhadap kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,413 berarti r_{hitung} (0,49) > r_{tab} (0,413).. Terdapat hubungan yang signifikan ntara kelenturan terhadap kemampuan dribble bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,413 berarti r_{hitung} (0,44) > r_{tab} (0,413). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribble bola Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,413 berarti R_{hitung} (0,58) > r_{tab} (0,413).

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut: Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincahan untuk menghasilkan kemampuan dribble bola yang baik bagi Tim SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan dribble bola yaitu pada kelincahan dan kelentukan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang lainnya. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincahan dan kelentukan untuk menunjang kemampuan dribble bola. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan dribble bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1995. Manajemen Penelitian. Jakarta : PT.Bineka Cipta.
 Bafirman. 2008. Buku Ajar Kondisi Fisik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 Darwis, Ratius.1991. Sejarah Sepak Bola. Padang : FPOK IKIP Padang.
 Depdikbud. 1984. Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
 Dinata, Marta. 2007. Dasar – Dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta : Cerdas Jaya.

- Djezet, Zulfar. 1985. Buku Pelajaran Sepak Bola. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1993. Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Poerwadarminto. 1986. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : PN. Balai Bahasa.
- Sajoto, Mochamat. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Syafruddin. 1992. Pengantar Ilmu Melatih: FPOK UNP