

**CONTRIBUTION OF AGILITY AND ENDURANCE (VO₂MAX) WITH
DRIBBLE SKILLS OF SMK MUHAMMADIYAH 2
PEKANBARU FOOTBALL MAN TEAM**

M. Noor Aldiansyah¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email : m.nooraldiansyah14@gmail.com, sarifinunri@gmail.com,aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP : 085264197714

*Health Education and Recreation Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Universitas Riau*

Abstract: *Agility and endurance is a skill which is football player must have. This study aims to find out how big the contribution of agility and endurance with dribbling skills of SMK Muhamadiyah 2 Pekanbaru football team. The sample in this study amounted to 20 peoples with sampling technique of total sampling. Instrument agility with dodging run, endurance with bleep test, and dribble. At the time of analysis, there are some problems that occur such as at the time of dribbling, the ball loose control on the mastery, and the difficulty to break through the opponent's defense. Based on the results of the study, the data shows that there are contribution of agility, endurance, or combined both (agility and endurance) to the students' skills in dribbling. Percentage of agility, endurance, and agility and endurance of SMK. Muhamadiyah 2 Pekanbaru football team, each of which amounted to 45.74%, 28.30%, And 54.87%.*

Keywords: *Agility, endurance, dribbling*

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN (VO₂MAX)
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA
TIM SEPAKBOLA PUTRA SMK MUHAMMADIYAH 2
PEKANBARU**

M. Noor Aldiansyah¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email : m.nooraldiansyah14@gmail.com, sarifinunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP : 085264197714

Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak. Kelincahan dan daya tahan merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan daya tahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel dari total sampling. Instrumen kelincahan dengan *dodging run*, daya tahan dengan *bleep test*, dan menggiring bola. Pada saat melakukan analisis, terdapat beberapa permasalahan yang terjadi diantaranya yaitu pada saat menggiring bola, bola lepas kontrol pada penguasaan, dan terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan. Berdasarkan hasil penelitian, data menunjukkan terdapat kontribusi kelincahan, daya tahan, maupun gabungan keduanya (kelincahan dan daya tahan) terhadap keterampilan siswa dalam menggiring bola. Persentase kelincahan, daya tahan, serta kelincahan dan daya tahan tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yaitu masing-masing sebesar 45,74%; 28,30%; dan 54,87%.

Kata kunci : Kelincahan, daya tahan, menggiring bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer dikalangan anak-anak maupun orang dewasa. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat yang ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan di Indonesia. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola, (Mielke, 2007).

Permainan sepakbola memerlukan kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik untuk dapat menguasai penguasaan bermacam-macam teknik.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola), (Mielke, 2007). Khusus dalam teknik menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring bola sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Luxbacher (2004) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu menggiring bola juga sangat di butuhkan sebagai upaya kita untuk melakukan penekanan ke area lawan, menguasai bola dan melakukan penyerangan kedaerah area lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk kemenangan tim.

Luxbacher (2012) menyatakan bahwa pengiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun, jangan lakukan dribble untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang anda sendiri. Jika bola lepas di daerah tersebut, lawan dengan mudah dapat mencetak gol. Namun kita dapat menggunakan keuntungan dari keterampilan dribble di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan. Jika berhasil mengalahkan lawan anda mungkin berkesempatan untuk menciptakan gol.

Prestasi olahraga harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik dasar yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada, melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana. Menurut Syafruddin (2011) “ada dua faktor yang mempengaruhi mencapai prestasi, di antaranya faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *external*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, (*psikis*), sedangkan faktor *external* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Seperti juga halnya dengan permainan sepakbola, permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Selain itu hal yang juga perlu dikembangkan dan ditingkatkan yaitu teknik, taktik dan strategi yang

diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. hal tersebut ditunjukkan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik ditonton.

Selain dari teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, kondisi fisik merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, salah satunya adalah sepakbola yaitu: 1). Kecepatan (*speed*), ketepatan (*Accuracy*), Kekuatan (*strength*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*agility*), keseimbangan (*Balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*), (Soekatamsi, 1992).

Berpedoman pada uraian di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola, seseorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik menggiring bola yang baik, menggiring bola merupakan salah satu persyaratan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola adalah daya tahan dan kelincahan, oleh karena itu pemain sepakbola yang baik harus mempunyai daya tahan dan kelincahan yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan dan obsevasi peneliti di lapangan sepakbola tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru, terdapat permasalahan yang sering timbul dalam observasi tersebut. Hal ini terlihat pada saat latihan, maupun pada saat pertandingan. Peneliti melihat masih ada kekurangan pada saat menggiring bola diantaranya yaitu, bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan dan terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan. Hal ini di duga karena lemahnya daya tahan (VO_{2Max}) dan kelincahan tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

Kurangnya keterampilan menggiring bola tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sulit tercapai sehingga kemenangan sulit didapat. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk atau kurang baik untuk kemajuan tim SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi kelincahan dan daya tahan (VO_{2Max}) dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru sedangkan waktu penelitian di laksanakan pada bulan Mei 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah atlit sepakbola Putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru sebanyak 20 orang. Arikunto, (2006) mengatakan bahwa subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang maka yang akan digunakan yaitu sekitar 20-25% dari keseluruhan sampel. Mengingat populasi sedikit, maka keseluruhan populasi akan dijadikan sampel (*total sampling*). Jadi, dijadikan untuk pengambilan sampel keseluruhan tim sepakbola SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru sebanyak 20 orang.

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kelincahan dengan *Dodging Run* (Ismaryati, 2008). Kemudian Untuk mengukur daya tahan (VO_{2Max}) menggunakan tes *bleep test* dan Keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hipotesis

yang diajukan diatas, kemudian data diolah dengan teknik korelasi *product moment*. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang peneliti lakukan. Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan uji *normalitas* dan uji Independensi antarvariabel bebas. Uji *normalitas* yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, dan untuk menguji *normalitas* dilakukan uji *lilifour* (Sudjana, 1992). Koefisien determinan digunakan untuk mengetahui kontribusi dengan rumus; $KD = r^2 \times 100\%$.

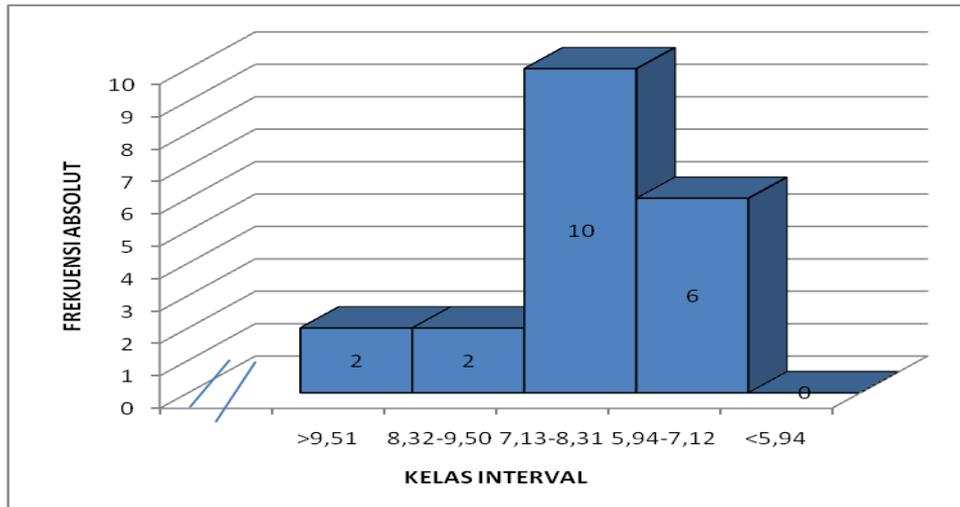
HASIL PENELITIAN

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *dodging run* terhadap 20 orang sampe. Skor tercepat 6,31 detik, skor terlambat 9,96 detik, rata-rata (mean) 7,73 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) 0,99, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X₁)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	>9,51	2	10
2	8,32-9,50	2	10
3	7,13-8,31	10	50
4	5,94-7,12	6	30
5	<5,94	0	0
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata ada 2 orang sampel (10%) memiliki hasil kelincahan dengan rentang nilai >9,51 dengan kategori kurang sekali, kemudian ada 2 orang sampel (10%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 8,32-9,50 dengan kategori kurang, selanjutnya ada 10 orang sampel (50%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 7,13-8,31 dengan kategori sedang, dan 6 orang sampel (30%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 5,94-7,12 dengan kategori baik, sedangkan kategori baik sekali tidak ada, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



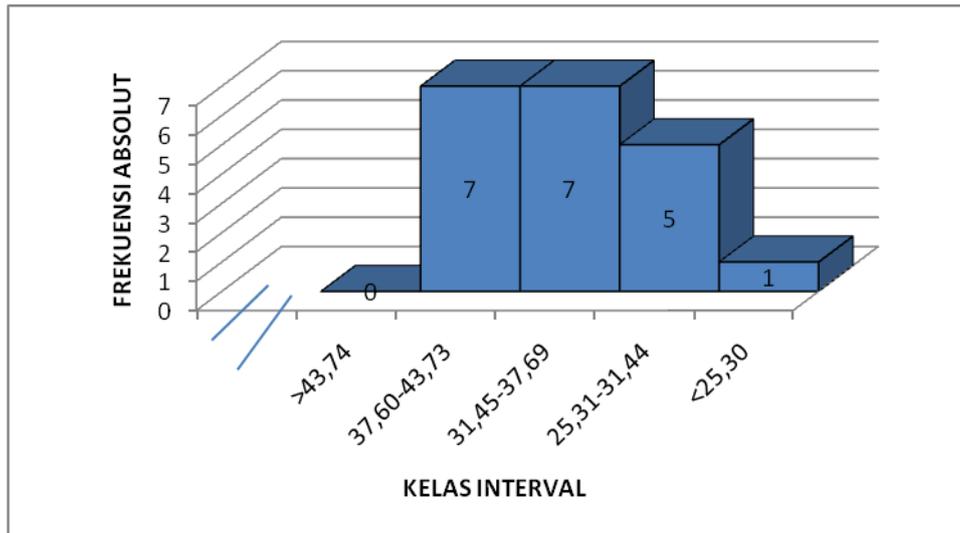
Gambar 1. Histogram Kelincahan

Pengukuran Daya tahan (VO2 Max) dilakukan dengan tes *bleep test* terhadap 18 orang sampel, didapat skor terbaik 42,10, skor terjelek 24,65, rata-rata (mean) 34,53, simpangan baku (standar deviasi) 5,12, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Daya tahan (VO2 Max)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	>43,74	0	0
2	37,60-43,73	7	35
3	31,45-37,69	7	35
4	25,31-31,44	5	25
5	<25,30	1	5
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata tidak ada satupun yang mendapatkan nilai >43,74 yaitu pada kategori baik sekali, kemudian ada 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 37,60-43,73 dengan kategori baik, kemudian 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 31,45-37,69 dengan kategori sedang, selanjutnya 5 orang sampel (25%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan 25,31-31,44 dengan kategori kurang, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 35,15-38,64 dengan kategori kurang sekali <25,30, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



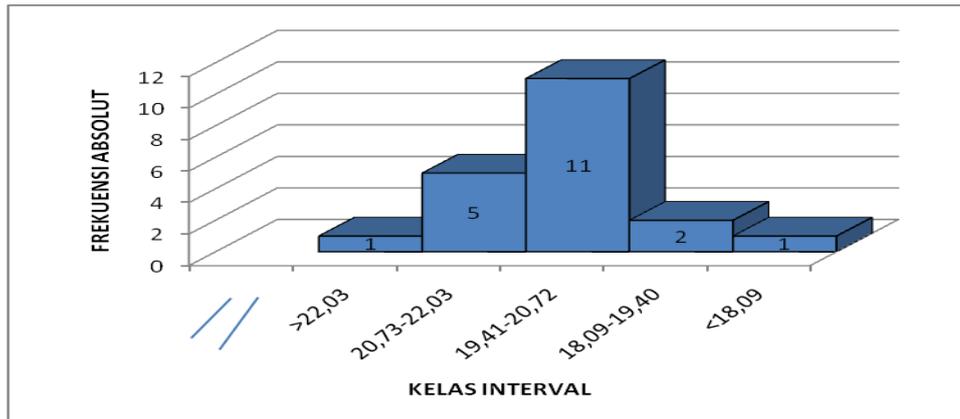
Gambar 2. Histogram Daya tahan (VO2 Max)

Pengukuran keterampilan menggiring bola dilakukan dengan menggunakan stopwatch terhadap 20 orang sampel, didapat skor tercepat 17,87 detik, skor terlambat 22,50 detik, rata-rata (mean) 20,06 detik, simpangan baku (standar deviasi) 1,09, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	>22,03	1	5
2	20,73-22,03	5	25
3	19,41-20,72	11	55
4	18,09-19,40	2	10
5	<18,09	1	5
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai < 22,03 dengan kategori kurang sekali, kemudian 5 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 20,73-20,72 dengan kategori kurang, selanjtnya 11 orang sampel (55%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 19,41-20,72 dengan kategori sedang, sedangkan 2 orang sampel (10%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 18,09-19,40 dengan kategori baik, dan 1 orang sampel (5%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai <18,09 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 3. Histogram Keterampilan menggiring Bola

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.

Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,179	0,190	Normal
2	Daya tahan (VO2 Max)	0,089	0,190	Normal
3	Menggiring bola	0,144	0,190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel keterampilan menggiring bola, kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,676
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,532

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata keterampilan menggiring bola sebesar 20,06 detik, dengan simpangan baku 1,09. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 7,73 detik dengan simpangan baku 0,99. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan keterampilan menggiring bola, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $r_{hitung} (0,676) > r_{tabel} (0,456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dengan Keterampilan menggiring Bola (X₁-Y)

dk (N-1)	r _{hitung}	r _{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0,676	0,456	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata keterampilan menggiring bola 20,06 detik dengan simpangan baku 1,09. Untuk skor rata-rata Daya tahan (VO2 Max) didapat 34,53 detik dengan simpangan baku 5,12. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara Daya tahan (VO2 Max) dan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $r_{hitung} (0,532) > r_{tabel} (0,456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Daya tahan (VO2 Max) Dengan Keterampilan menggiring Bola (X₂-Y)

dk (N-1)	r _{hitung}	r _{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0,532	0,456	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) terhadap keterampilan menggiring bola sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis korelasi antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola (X_1, X_2-Y)

dk (N-1)	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.741	0,456	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

1. Kontribusi Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola

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 keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah data di analisis dari keterampilan atlet, jelas lah bahwa dengan memperbaiki keterampilan kondisi fisik seperti kelincahan maka secara tidak langsung juga akan menambah kemampuan menggiring bola atlet. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh kelincahan untuk menunjang keterampilan menggiring. Walaupun masih banyak faktor penentu untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Hasil kontribusi yang diberikan oleh kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 45,74%. Artinya ada sebesar 45,74% kelincahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik kelincahan maka baik pua keterampilan menggiring bola siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

2. Kontribusi Daya tahan (VO2 Max) dengan Keterampilan Menggiring Bola

Daya tahan (VO2 Max) memegang peranan penting dalam setiap cabang, tidak terkecuali pada cabang sepakbola. Bahkan Daya tahan (VO2 Max) merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan menggiring bola. Disisi lain Daya tahan (VO2 Max) juga sangat menentukan kualitas gerakan menggiring bola seseorang. Jika daya tahan baik, maka seorang pemain akan mudah untuk mengontrol bola, begitu juga sebaliknya.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru, Tingkat Daya tahan (VO2 Max) yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Tidak jauh berbeda dengan kelincahan, Daya tahan (VO2 Max) juga mempengaruhi keterampilan menggiring bola atlet. Berdasarkan hasil analisis dari data yang terkumpul, juga menyatakan bahwa terdapat hubungan, artinya peningkatan yang terjadi dari menggiring bola atlet salah satunya dipengaruhi oleh Daya tahan (VO2 Max) atlet.

Hasil kontribusi yang diberikan oleh daya tahan terhadap keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 28,30%. Artinya ada sebesar 28,30% daya tahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik daya tahan maka baik pula keterampilan menggiring bola siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

3. Kontribusi Kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat menggiring bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan menggiring bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Menggiring 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 keterampilan menggiring bola yang baik. Soedjono (1985) Lebih lanjut menjelaskan menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut menggiring bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang Witarsa, 1979)

Beberapa faktor yang sangat menentukan keterampilan dribel bola yaitu Daya tahan (VO2 Max), daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, mental siswa, program latihan, sarana prasarana. Diduga faktor yang paling mempengaruhi keterampilan menggiring bola adalah kelincahan dan kelentukan. Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Tingkat kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila

tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Artinya semua yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, seperti kelincuhan dan Daya tahan (VO2 Max). Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan ke dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola seperti kelentukan. Hasil kontribusi yang diberikan oleh kelincuhan dan daya tahan terhadap keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 54,87%. Artinya ada sebesar 54,87% kelincuhan dan daya tahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik kelincuhan dengan daya tahan maka baik pula keterampilan menggiring bola siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $r_{hitung} (0,676) > r_{tab} (0,456)$. Dengan kontribusi sebesar 45,74%.
2. Terdapat hubungan antara Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{hitung} (0,532) > r_{tab} (0,456)$, dengan kontribusi sebesar 28,30%.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincuhan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $R_{hitung} (0,741) > r_{tab} (0,456)$, dengan kontribusi sebesar 54,87%.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincuhan dan daya tahan (VO2 Max) untuk menghasilkan keterampilan menggiring bola yang baik bagi pada tim sepakbola putra SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincahan dan daya tahan (VO2 Max) untuk menunjang keterampilan menggiring bola.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*: Jakarta. PT Renika Cipta.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan besar*. Padang : Depdikbud
- Baley, James a. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and methodology of training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina Press
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. 1984. *Buku pengajaran sepakbola*. Padang : FPOK IKIP.
- Dinas Pendidikan Nasional. 1999. *Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Dangsina Moeloek, Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta :
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika presindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen DIKTI P2LPT
- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta : Pt Rajagrafindo Persada\
- Jossef N. 1982. *General Theory Of training*. Lagos : Pan African Press LTD

- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar ketrampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : P2LPTK DIRJEN DIKTI DEPDIBUD
- Luxbacher, Joe. 2012. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar sepakbola*. Pakaraya : Bandung
- Poerwono, UNP. 2007/2010. *Pedoman Panduan Penulisan Skripsi*. Padang
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Bola Besar 1 (Sepakbola)*. Jakarta : DIRJEN DIKTI, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : DEPDIBUD DIRJEN DIKTI PPLPTK
- Soejono. 1985. *Sepakbola: Taktik Dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat
- Sudjana. 1992. *Teknik Regresi Dan Korelasi*. Bandung: Tarsito
- Suharno HP.1985. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta.1978. *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta :Yayasan STO
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Dip. Proyek UNP *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- UU no. 3. 2005. *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta : DEPDIBUD