

THE CONTRIBUTION OF VO2 MAX AND OF AGILITY TO THE ABILITY DRIBBLING FOOTBALL EXTRACURRICULAR SMK COUNTRY FORESTRY OF PEKANBARU

Dwi Ariyanto¹, Drs. Saripin, M. Kes. AIFO², Aref Vai, S.Pd., M.Pd³
 Email: *Dwiariyanto1994@gmail.com, sarifinunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id*
 No. HP. *085274219443*

*Physical Education Of Health And Recreation
 Faculty Of Teacher Training And Education
 Riau University*

Abstract: *Based on the authors' observation when the team conducts trials and official matches, championships between high schools in Pekanbaru city, and competition LPI (Indonesia Education League) many students are lacking in dribbling motion, the ball is often released and easily controlled or taken by the opponent, mastery of the ball at the time of dribbling. The purpose of this study is to know the contribution of VO2 max and Agility With Dribbling Skills Extracurricular Football SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru Population in researching all students (son) extracurricular soccer vocal State Forestry of Pekanbaru which amounted to 17 people. The sample in this study is less than one hundred then the sample is taken by (total sampling) or technique of sampling fully student (son) ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru which amounts 17 people. Based on the results of the research which the author has described in the previous chapter, it can be concluded as follows: There is a relationship between agility with dribbling skills, where r_{tab} at significant level $\alpha (0.05) = 0.497$ means $r_{hitung} (0.736) > r_{tab} (0.497)$. With contribution of 54,24% with Medium category. Then there is relationship between endurance (VO2 Max) with dribbling skill, where r_{tab} at significant level $\alpha (0,05) = 0,497$, mean $r_{hitung} (0,560) > r_{tab} (0,497)$ with contribution equal to 31,31% with category less, and there is a relationship between agility and endurance (VO2 Max) with student doing skills Extracurricular SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru, where r_{tab} at significant level $\alpha (0.05) = 0.497$, means $R_{hitung} (0.796) > r_{tab} (0.497)$, with contribution of 63,36% with Good category.*

Keywords: *Agility, Endurance, Dribbling Skill*

KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI KEHUTANAN PEKANBARU

*Dwi Ariyanto*¹, *Drs. Saripin, M. Kes. AIFO*², *Aref Vai, S.Pd., M.Pd*³
Email: *Dwiariyanto1994@gmail.com, sarifinunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id*
No. HP. 085274219443

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

Abstrak: Berdasarkan pengamatan penulis ketika tim melakukan uji coba dan pertandingan resmi, kejuaraan antar SMA se-kota Pekanbaru, dan pertandingan LPI (Liga Pendidikan Indonesia) banyak siswa yang kurang dalam gerakan menggiring bola, bola sering terlepas dan mudah dikuasai atau direbut oleh pihak lawan, penguasaan bola pada saat *dribbling*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi VO₂ max dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Sepak bola ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru Populasi dalam penelitian seluruh siswa (putra) ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 17 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa (putra) ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 17 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,736) > r_{\text{tab}} (0,497)$. Dengan kontribusi sebesar 54,24% dengan kategori Sedang. Kemudian Terdapat hubungan antara Daya tahan (VO₂ Max) dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$, berarti $r_{\text{hitung}} (0,560) > r_{\text{tab}} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 31,31% dengan kategori Kurang, dan Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan Daya tahan (VO₂ Max) dengan keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$, berarti $R_{\text{hitung}} (0,796) > r_{\text{tab}} (0,497)$, dengan kontribusi sebesar 63,36% dengan kategori Baik.

Kata Kunci: Kelincahan, Daya Tahan, Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan, adapun manfaat lain dari olahraga selain menjaga kesehatan adalah untuk olahraga prestasi dan rekreasi. Olahraga prestasi di Indonesia semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan dibidang olahraga. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang bertujuan untuk menghibur masyarakat, karena didalam olahraga rekreasi tidak ada unsur tekanan. Pemerintah Indonesia juga gencar mempromosikan olahraga rekreasi dengan mengadakan perlombaan permainan tradisional.

Sehubungan dengan hal ini pemerintah mengeluarkan undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, olahraga prestasi didapatkan dengan persiapan yang matang, agar tercapai akhir yang memuaskan.

Berbicara tentang olahraga tentunya sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer dilingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi atau pun liga-liga, baik yang bersifat antar Club, Sekolah, Mahasiswa, Nasional dan Internasional, mulai dari usia dini hingga dewasa semua diperlombakan, yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Untuk dapat bermain sepak bola seorang pemain harus menguasai teknik dalam sepak bola. Menurut Sukma Aji (2016:1-9) "teknik dasar sepak bola harus dikuasai oleh seseorang. Jika seseorang melakukan permainan sepakbola, ia harus tahu dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan sepak bola" seorang atlet harus mengetahui macam-macam teknik yang ada didalam sepak bola antara lain: teknik *shooting*, teknik *heading*, teknik *dribbling*, teknik *passing*, teknik *control*, teknik *throw in*, teknik menangkap untuk kiper. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar sepak bola, "*dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan". Untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka, saat melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola.

Pemain harus memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, agar mampu melewati lebih dari satu pemain lawan. Proses *dribbling* dilakukan dari pertahanan sendiri ke pertahanan lawan, maka dari itu seorang pesepakbola harus memiliki kelincahan dan kelentukan serta penguasaan bola yang baik, sejalan dengan itu pesepakbola dituntut untuk memiliki VO_2 max yang baik agar tidak cepat kelelahan saat bertanding, karena melakukan *dribbling* dengan kelicahan sangat memerlukan VO_2 max yang baik jadi ketiganya ini sangat berkaitan dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika tim melakukan uji coba dan pertandingan resmi, kejuaraan antar SMA se-kota Pekanbaru, dan pertandingan LPI (Liga Pendidikan Indonesia) banyak siswa yang kurang dalam gerakan menggiring bola, bola sering terlepas dan mudah dikuasai atau direbut oleh pihak lawan, penguasaan bola pada saat *dribbling* tidak begitu lama karena VO_2 max yang dimiliki

siswa tidak baik. Kurangnya kemampuan menggiring bola dan VO_2 max pada tim sepakbola SMK Negeri Kehutanan membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, Maka dari itu penulis tertarik menarik sebuah judul yaitu Kontribusi VO_2 max dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru. Waktu penelitian dilakukan pada bulan September-November 2017. Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan menghubungkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Sebagai variabel bebas VO_2 max (x1) dan kelincahan (x2) sedangkan variabel terikat (Y) adalah *dribbling*. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2006:130) populasi dalam penelitian seluruh siswa (putra) ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru, dalam penelitian ini adalah tim ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru berjumlah 17 orang.

Menurut Arikunto (2006:13) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) yaitu sebanyak 17 orang. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2006:134) apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa (putra) ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 17 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya: Tes VO_2 max dengan menggunakan bleeb test, Tes Kelincahan dengan menggunakan *Dogging Run* dan Tes *dribbling* dengan menggiring bola.

Teknik Analisa Data

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan liliefors untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Metode Lilliefors menggunakan data dasar yang belum diolah dalam tabel distribusi frekuensi. Data ditransformasikan dalam nilai Z untuk dapat dihitung luasan kurva normal sebagai probabilitas kumulatif normal. Probabilitas tersebut dicari bedanya dengan probabilitas kumulatif empiris. Beda terbesar dibanding dengan tabel Lilliefors.

Tabel 4 Nilai Quantil Statistik Lilliefors Distribusi Normal.

No	xi	$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$	F(zi) = P(z ≤ zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1					
2					
3					
4					
5					
Dst					

$$\text{Rumus: } z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

X_i = Angka pada data

Z_i = Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

F(zi) = Probabilitas kumulatif normal

S(zi) = Probabilitas kumulatif empiris

F(zi) = kumulatif proporsi luasan kurva normal berdasarkan notasi Z_i , dihitung dari luasan kurva normal mulai dari ujung kiri kurva sampai dengan titik Z_i .

b. Korelasi

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2009:228). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu.

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk menentukan kontribusi menggunakan rumus koefisien determinan
 $KD = r^2 \times 100\%$

Keterangan:

KD = Koefisien determinan

r = Koefisien Korelasi

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

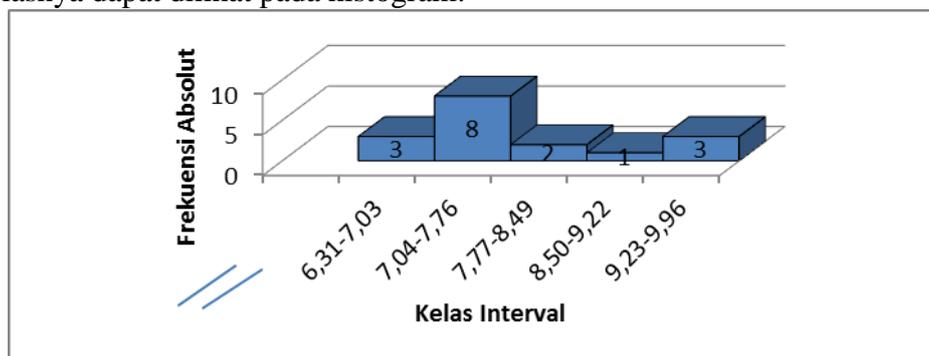
1. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *dodging run* terhadap 17 orang sampel, didapat skor tercepat 6,31 detik, skor terlambat 9,96 detik, rata-rata (mean) 7,78 detik, simpangan baku (standar deviasi) 107, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	6,31-7,03	3	17,65
2	7,04-7,76	8	47,06
3	7,77-8,49	2	11,76
4	8,50-9,22	1	5,88
5	9,23-9,96	3	17,65
		17	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 sampel, ternyata ada 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 6,31-7,03 dengan kategori kurang sekali, kemudian ada 8 orang sampel (47,06%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 7,04-7,76 dengan kategori kurang, selanjutnya ada 2 orang sampel (11,76%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 7,77-8,49 dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (5,88%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 8,50-9,22 dengan kategori baik, dan 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 9,23-9,96 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Kelincahan

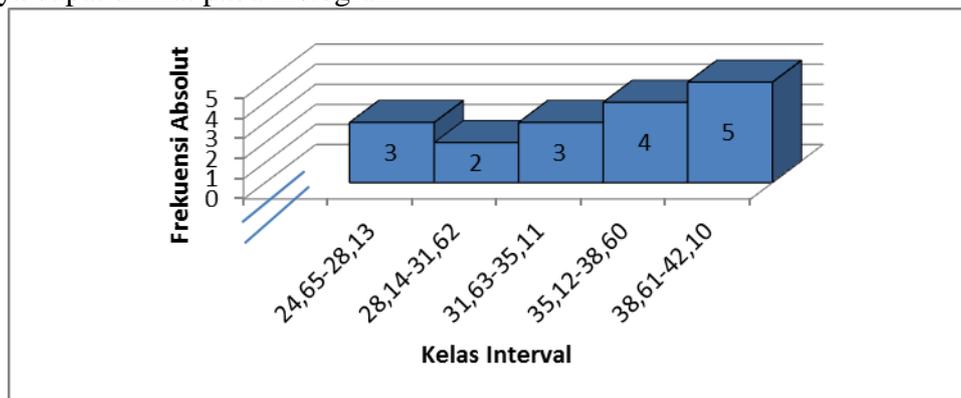
2. Daya tahan (VO2 Max)

Pengukuran Daya tahan (VO2 Max) dilakukan dengan tes *bleep test* terhadap 17 orang sampel, didapat skor terbaik 42,10, skor terjelek 24,65, rata-rata (mean) 34,83, simpangan baku (standar deviasi) 5,63, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya tahan (VO2 Max)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	24,65-28,13	3	17,65
2	28,14-31,62	2	11,76
3	31,63-35,11	3	17,65
4	35,12-38,60	4	23,53
5	38,61-42,10	5	29,41
		17	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 sampel, ternyata 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 24,65-38,13 pada kategori kurang sekali, kemudian ada 2 orang sampel (11,76%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 28,14-31,62 dengan kategori Kurang, kemudian 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 31,65-35,11 dengan kategori sedang, selanjutnya 4 orang sampel (23,53%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan 35,12-38,60 dengan kategori baik, sedangkan 5 orang sampel (29,41%) memiliki hasil Daya tahan (VO2 Max) dengan rentangan nilai 38,61-42,10 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 2. Histogram Daya tahan (VO2 Max)

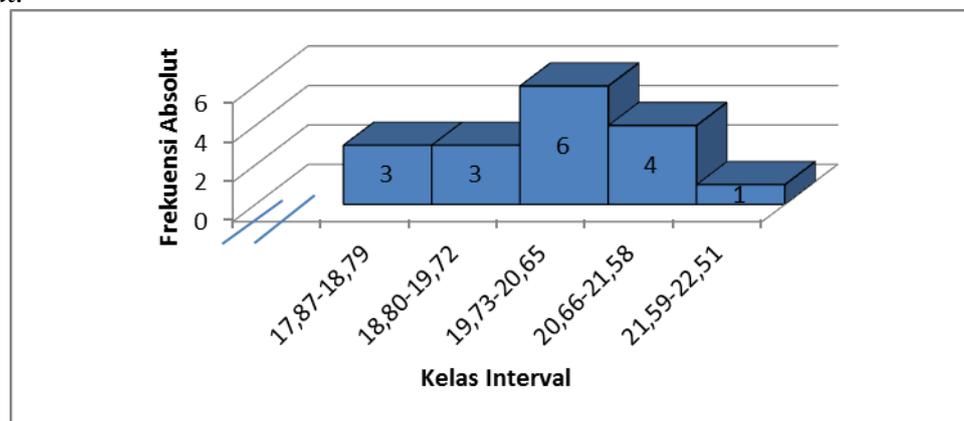
3. Keterampilan Menggiring Bola

Pengukuran keterampilan menggiring bola dilakukan dengan menggunakan stop watch terhadap 17 orang sampel, didapat skor tercepat 17,87 detik, skor terlambat 22,50 detik, rata-rata (mean) 20,06 detik, simpangan baku (standar deviasi) 1,19, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	17,87-18,79	3	17,65
2	18,80-19,72	3	17,65
3	19,73-20,65	6	35,29
4	20,66-21,58	4	23,53
5	21,59-22,51	1	11,76
		17	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 sampel, ternyata 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 17,87-18,79 dengan kategori baik sekali, kemudian 3 orang sampel (17,65%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 18,80-19,72 dengan kategori baik, selanjtnya 6 orang sampel (35,29%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 19,73-20,65 dengan kategori sedang, sedangkan 4 orang sampel (23,53%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 20,66-21,58 dengan kategori kurang, dan 1 orang sampel (11,76%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan rentangan nilai 21,59-22,51 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.

**Gambar 3. Histogram Keterampilan menggiring Bola**

Pengujian Persyaratan Analisis dengan 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 legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,085	0,206	Normal
2	Daya tahan (VO2 Max)	0,134	0,206	Normal
3	Menggiring bola	0,117	0,206	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:

- a. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,736
- b. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,560

Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Satu

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 1,19. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 7,78 detik dengan simpangan baku 1,07. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,497 berarti r_{hitung} (0,736) > r_{tab} (0,497), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola (X_1 -Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\square = 0.05$	Kesimpulan
16	0,736	0,497	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Penguji Hipotesis Dua

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 1,19. Untuk skor rata-rata Daya tahan (VO2 Max) didapat 34,83 detik dengan simpangan baku 5,63. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara Daya tahan (VO2 Max) dan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf

signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$ berarti $r_{hitung} (0,560) > r_{tab} (0,497)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru. Untuk lebih jelas nya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan (VO2 Max) Dengan Keterampilan Menggiring Bola (X₂-Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
16	0,560	0,497	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 $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

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 7. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dan Daya Tahan (VO₂ Max) Dengan Keterampilan Menggiring Bola (X₁,X₂-Y)

dk (N-1)	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
16	0.796	0,497	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 siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Hasil kontribusi yang diberikan oleh kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 54,24%. Artinya ada sebesar 54,24% kelincahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik kelincahan maka baik pula keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan 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 siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan 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 31,31%. Artinya ada sebesar 31,31% daya tahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik daya tahan maka baik pula keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan 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. 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. 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 siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru.

Fitrah misalnya, menggiring dengan waktu yang maksimal di barengi dengan daya tahan yang bagus dan kelincahan yang baik. Akan tetapi ada juga yang kurang seperti Azhar, kelincahan yang kurang baik, mendapatkan hasil menggiring yang juga baik.

Berbeda halnya dengan M. Azim menggiring bola yang kurang bagus, kelincahan yang kurang baik tetapi memiliki daya tahan yang cukup baik. Begitu juga dengan Syafatul, yang memiliki daya tahan yang baik akan tetapi hasil menggiring bolanya kurang baik. Beberapa hasil yang terlihat di atas bisa peneliti simpulkan bahwa dari beberapa pemain ada yang memiliki kelincahan yang baik, keterampilan menggiring yang baik dan daya tahan yang baik juga, ada juga yang hanya memiliki daya tahan yang baik akan tetapi yang lainnya tidak baik.

Artinya semua yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, seperti kelincahan 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 kelincahan dengan daya tahan terhadap keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 63,36%. Artinya ada sebesar 63,36% kelincahan dengan daya tahan mempengaruhi keterampilan menggiring. Baik kelincahan dan daya tahan maka baik pula keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan penulis ketika tim melakukan uji coba dan pertandingan resmi, kejuaraan antar SMA se-kota Pekanbaru, dan pertandingan LPI (Liga Pendidikan Indonesia) banyak siswa yang kurang dalam gerakan menggiring bola, bola sering terlepas dan mudah dikuasai atau direbut oleh pihak lawan, penguasaan bola pada saat *dribbling* tidak begitu lama karena VO₂ max yang dimiliki siswa tidak baik. Populasi dalam penelitian seluruh siswa (putra) ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 17 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa (putra) ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 17 orang.

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

dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$ berarti $r_{hitung} (0,736) > r_{tab} (0,497)$. Dengan kontribusi sebesar 54,24% dengan kategori Sedang. Kemudian Terdapat hubungan antara Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$, berarti $r_{hitung} (0,560) > r_{tab} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 31,31% dengan kategori Kurang, dan Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan Daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan menggiring bola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,497$, berarti $R_{hitung} (0,796) > r_{tab} (0,497)$, dengan kontribusi sebesar 63,36% dengan kategori Baik.

Rekomendasi

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

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincahan dan daya tahan (VO2 Max) untuk menghasilkan keterampilan menggiring bola yang baik bagi pada tim sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri Kehutanan 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\
- Josief 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
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olahraga.
- 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 P2LPTK

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 Kepeleatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.

UU no. 3. 2005. *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta : DEPDIBUD