



**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA SSB
BANTAR MUDA**

JURNAL

Oleh

**RIDWAN ALI
1305188701**

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

2015

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA SSB BANTAR MUDA

Ridwan Ali¹, Drs. Slamet M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
ridwanali1987@gmail.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRACT. The problem in this research is still low ability athletes dribbling soccer SSB Bantar Muda, who allegedly due to lack of agility and speed. Thus, this study aims to describe the contribution of agility and speed either individually or jointly. With the dribbling ability of football athletes Muda Stars SSB 2015. The study population was a football athlete SSB Bantar Muda in 2015, amounting to 75 people. Sampling was done by using sampling purposive ie age group 17 to 20 years of age who berjumlah 30 people, the instrument is used; (1) test zig-zag run, to measure the agility variable, (2) a test run of 50 yards (45 meters) to measure the variable speed, (3) test capability to measure a variable dribbling skills. Data were analyzed using product moment correlation and multiple correlation with the formula determined. The aim of research shows; (1) there is a significant relationship between agility with dribbling skills, agility, contributing 43.30% to the dribbling skills, (2) there is a significant correlation between the speed with dribbling skills. 24.21% contribution rate, (3) there is a significant relationship between agility and speed together with dribbling skills, agility and speed contributed to the ability of dribbling 43.59%.

Keywords : *Agility, Speed, Dribbling*

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA SSB BANTAR MUDA

Ridwan Ali¹, Drs. Slamet M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
ridwanali1987@gmail.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda, yang diduga karena kurangnya kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kelincahan dan kecepatan baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bintang Muda tahun 2015. Populasi penelitian adalah atlet sepakbola SSB Bantar Muda tahun 2013 yang berjumlah 75 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 17 sampai dengan umur 20 tahun yang berjumlah 30 orang, instrument yang digunakan adalah; (1) tes zig-zag run, untuk mengukur variable kelincahan, (2) tes lari 50 yard (45 meter) untuk mengukur variable kecepatan, (3) tes kemampuan *dribbling* untuk mengukur variable kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi produk moment dan korelasi ganda dengan rumus determinan. Tujuan penelitian menunjukkan; (1) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi kelincahan 43,30% terhadap kemampuan *dribbling*, (2) terdapat hubungan berarti antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. Kontribusi kecepatan 24,21%, (3) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* 43,59%.

Kata kunci: *Kelincahan, Kecepatan, Dribbling*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat adalah olahraga sepakbola. Dimana terlihat setiap ada pertandingan nasional maupun internasional masyarakat berbondong-bondong untuk menyaksikan pertandingan tersebut. Pesepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara asia tenggara lainnya seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan sepakbola Indonesia yaitu adanya pembinaan dan pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih ataupun dibina dalam suatu klub atau kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola). Untuk menjadi seorang pemain yang bagus dengan skill yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina maupun pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi dalam sepakbola yang baik.

Disamping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dengan cara pendekatan ilmiah, sebab keempat factor inilah yang menjadi modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat factor inilah yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya.

Dari uraian di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan sejak berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapainya. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan prestasi untuk mencapai kesuksesan dan prestasi yang baik.

Sehubungan dengan itu Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan: "Kemampuan Prestasi Olahraga menggambarkan tingkat Penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan di tentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah factor khusus prestasi, adapun factor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental serta sarana dan prasarana yang digunakan".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shootting*), *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola, menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung.

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet Sepakbola SSB Bantar Muda dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional atlet pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Bantar Muda tersebut

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, penulis berpraduga rendahnya kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Bantar Muda yang penulis anggap paling dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola tersebut, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu "Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Bantar Muda ke depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian tergolong pada jenis penelitian korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas yaitu kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2),

sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda (Y). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah atlet sepakbola SSB Bantar Muda yang berjumlah sebanyak 75 orang terdiri dari 3 (tiga) kelompok umur. Menurut Riduwan (2005:63) teknik *purposive sampling* adalah teknik sampling yang digunakan peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”.

Berdasarkan uraian di atas, maka penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan program latihannya telah mengacu kepada kebutuhan kondisi fisik sepakbola. Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok U.17 – U.20 tahun, yang berjumlah sebanyak 30 orang atlet sepakbola SSB Bantar Muda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Dekripsi Data

Dalam penelitian ini sebagai variabel bebasnya adalah: kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2). Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y) atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup: deskripsi data, uji persyaratan analisis hipotesis, uji hipotesis dan pembahasan.

1. Kelincahan

Dari hasil pengukuran tes kelincahan yang dilakukan terhadap 30 orang atlet sepakbola SSB Bantar Muda, didapatkan skor tertinggi 14.76 dan skor terendah 11.09, sedangkan *range* (jarak pengukuran) 3,67. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 12,60 dan nilai tengah (*median*) 12,48 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0,99. Distribusi hasil data kelincahan atlet dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan

Skor	Fa	Fr
11,07 – 11,80	8	26,67
11,81 – 12,54	8	26,67
12,55 – 13,28	5	16,67
13,29 – 14,02	7	23,33
14,03 – 14,76	2	6,67
Jumlah	30	100

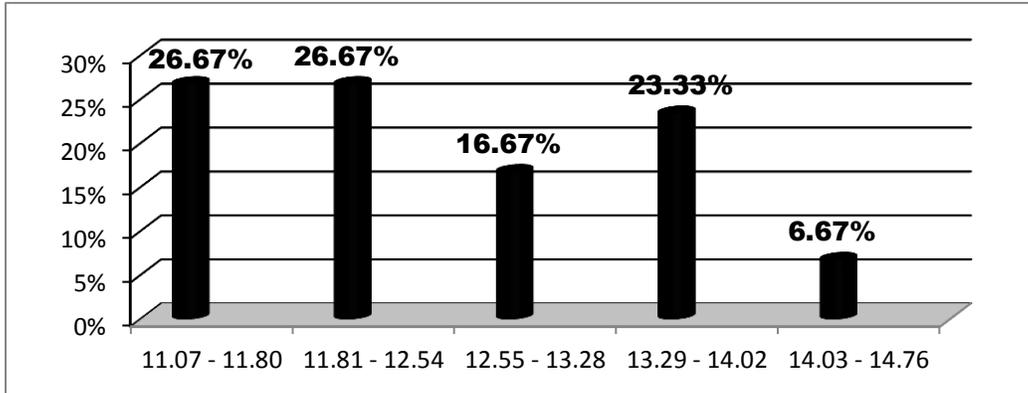
Keterangan :

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan Tabel 4. dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet, yang memiliki hasil data kelincahan 11,07 – 11,80 dan skor 11,81 – 12,54 adalah sebanyak 8 orang (26,67%), skor 12,55 – 13,28 adalah 5 orang (16,67%) dan skor 13,29 – 14,02 adalah 7 orang (23,33%). Sedangkan untuk skor 14,03 – 14,76 adalah

2 orang (6,67%). Untuk lebih jelasnya variabel kelincahan atlet sepakbola SSB Bantar Muda dapat dilihat histogram pada gambar 6 berikut ini:



Gambar 6. Histogram Frekuensi Kelincahan

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang memiliki kelincahan, skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (43,33%) dan tidak ada atlet yang memiliki skor dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 17 orang (56,67%).

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan atlet sepakbola SSB Bantar Muda yang dilakukan terhadap 30 orang atlet, didapatkan skor tertinggi 6,54 dan skor terendah 4,23 sedangkan range (jarak pengukuran) 2,31. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 5,16 dan nilai tengah (*median*) 5,10. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0,60. Selanjutnya distribusi hasil data kecepatan atlet sepakbola SSB Bantar Muda tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan

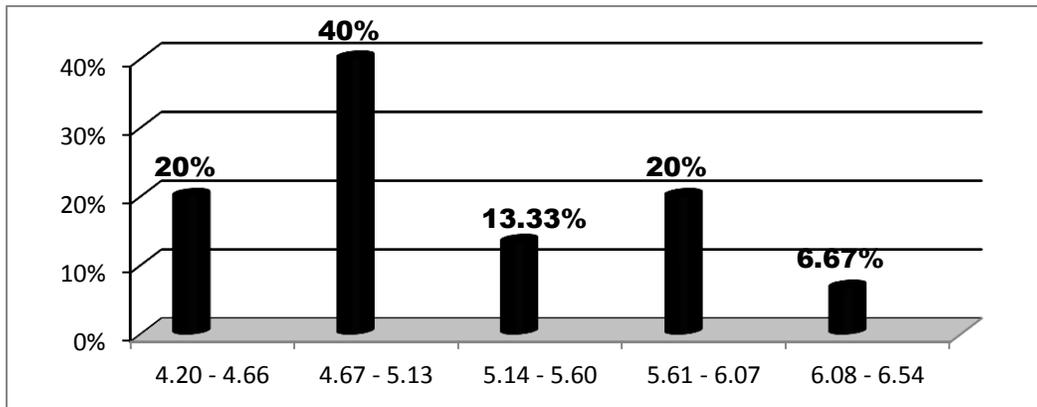
Skor	fa	fr
4,20 – 4,66	6	20
4,67 – 5,13	12	40
5,14 – 5,60	4	13,33
5,61 – 6,07	6	20
6,08 – 6,54	2	6,67
Jumlah	30	100

Keterangan :

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Pada Tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet sepakbola SSB Bantar Muda untuk variabel kecepatan, yang memiliki skor 4,20 – 4,66 adalah sebanyak 6 orang (20%). Selanjutnya untuk skor 4,67 – 5,13 adalah sebanyak 12 orang (40%). Sedangkan untuk skor 5,14 – 5,60 adalah 4 orang (13,33%) dan skor 5,61 - 6,07 adalah sebanyak 6 orang (20%). Selanjutnya untuk skor 6,08 – 6,54 adalah 2 orang (6,67%). Untuk histogram variabel kecepatan atlet sepakbola SSB Bantar Muda tersebut dapat dilihat pada gambar 7 berikut.



Gambar 7. Histogram Kecepatan

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki kecepatan dengan skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (40%) dan tidak ada satu orangpun atlet yang berada dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk skor di bawah kelompok rata-rata yaitu sebanyak 18 orang (60%).

3. Kemampuan *Dribbling*

Dari tes kemampuan *dribbling* yang dilakukan terhadap 30 orang atlet sepakbola SSB Bantar Muda didapatkan skor tertinggi adalah 20,83 dan skor terendah 15,08. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 5,75. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 17,77 dan nilai tengah (*median*) 17,99. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 1,50. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan *dribbling* atlet dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan *Dribbling*

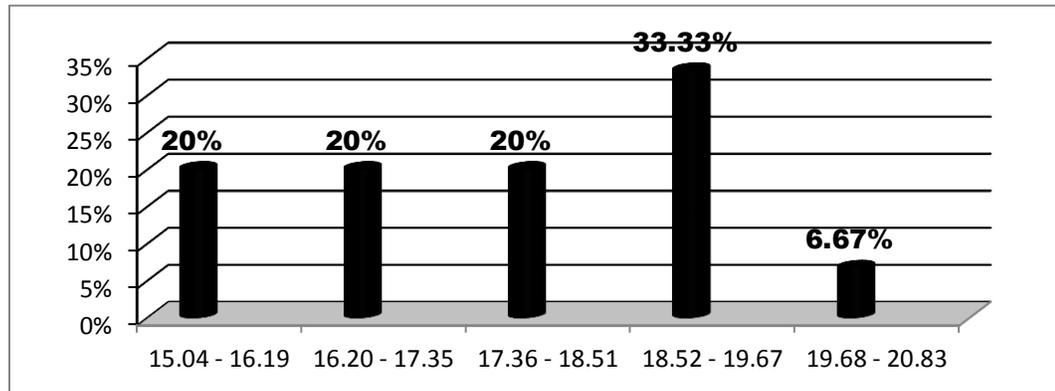
Skor	fa	fr
15,04 – 16,19	6	20
16,20 – 17,35	6	20
17,36 – 18,51	6	20
18,52 – 19,67	10	33,33
19,68 – 20,83	2	6,67
Jumlah	30	100

Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan pada Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet yang terpilih menjadi sampel, yang memiliki skor 15,04 – 16,19, skor 16,20 – 17,35 dan skor 17,36 – 18,51 masing-masing adalah sebanyak 6 orang (20%). Sedangkan untuk skor 18,52 – 19,67 adalah sebanyak 10 orang (33,33%) dan skor 19,68 – 20,83 adalah 2 orang (6,67%). Untuk lebih jelasnya variabel kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda, dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8. Histogram Frekuensi Kemampuan Dribbling

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 17 orang (56,67%) dan tidak ada siswa yang berada dalam skor kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (43,33%).

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lilliefors. Hipotesis uji Lilliefors :

H_0 : $L_o < L_t$ data berdistribusi normal

H_a : $L_o > L_t$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	L_o	L_t	Kesimpulan
Kelincahan (X_1)	0,109	0,161	Normal
Kecepatan (X_2)	0,136	0,161	Normal
Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	0,082	0,161	Normal

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_o < L_t$ ($\alpha = 0.05$), jika L_o lebih kecil dari L_t hal ini berarti kedua data

variabel yang diteliti berdistribusi normal (perhitungan lengkap lihat lampiran 1,2,3 halaman 57,58 dan 59).

C. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Penelitian Pertama (X_1 dengan Y)

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Untuk menguji besarnya dan kontribusi koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi *Product Moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi yang dikonsultasikan dengan t_{hitung} yang juga untuk melihat keberartian korelasi. Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda (Y) adalah diperoleh $r_{hitung} 0,658 > r_{tabel} 0,361$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling*

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
X_1 dan Y	4,62	1,70	Signifikan

Berdasarkan tabel 8 di atas, ternyata $t_{hitung} = 4,62 > t_{tabel} 1,70 \alpha = 0.05$ (perhitungan lengkap lihat lampiran 5 hal 62). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) kelincahan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini perlu diketahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda dengan rumus determinan $r^2 \times 100\%$. $0,658^2 \times 100\% = 43,30\%$. Artinya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bintang Muda Kecamatan Kelayang adalah sebesar 43,30%.

2. Uji Hipotesis Penelitian Ke Dua (X_2 dengan Y)

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis ke dua tersebut dilakukan analisis korelasi *Product Moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi. Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,492 > r_{tabel} 0,361$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda

dilakukan uji t. Untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini.

**Tabel 9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi
Antara Variabel Kecepatan Dengan
Kemampuan Dribbling**

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X₂ dan Y	2,99	1,70	Signifikan

Berdasarkan tabel 9 di halaman sebelumnya, ternyata $t_{hitung} = 2,99 > t_{tabel} 1,70$ $\alpha = 0.05$ (lihat lampiran 6 halaman 64). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda, diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini perlu diketahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda dengan rumus determinan $r^2 \times 100\%$. $0,492^2 \times 100\% = 24,21\%$. Artinya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda adalah sebesar 24,21%.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga (X₁ dan X₂ dengan Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan yaitu terdapat kontribusi antara kelincahan (X₁) dan kecepatan (X₂) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Pengujian hipotesis ke tiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $R_{hitung} = 0,660$, untuk melihat keberartian hubungan antara korelasi ganda ini, dilakukan dengan uji F. Harga F_{hitung} yang dicari adalah 10,42, sedangkan F_{tabel} adalah 3,35. Ternyata $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $10,44 > 3,35$ pada $\alpha 0,05$ (lampiran 7 pada halaman 65). Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan (X₁) dan kecepatan (X₂) secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*(Y) atlet sepakbola SSB Bantar Muda.

Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini perlu diketahui kontribusi Kelincahan (X₁) dan kecepatan (X₂) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda dengan rumus determinan $r^2 \times 100\%$. $0,660^2 \times 100\% = 43,59\%$. Artinya kontribusi kelincahan (X₁) dan kecepatan (X₂) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda adalah sebesar 43,59%

D. Pembahasan

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda. Berdasarkan analisis data, ternyata kelincahan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,30%. Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, kelincahan menurut Suharno (1985:32) adalah “kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki, arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Artinya kelincahan Pada saat atlet melakukan serangkaian gerakan dalam mendribbling bola dengan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan gesit dan lincah dengan merubah-ubah arah tubuh dan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 24,21%. Artinya semakin baik kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, kecepatan menurut Krempel (1981) kecepatan diartikan sebagai ”proses sistim persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu”. Dengan demikian kecepatan dalam mendribbling atau menggiring bola merupakan kemampuan proses sistim persyarafan dan alat-alat otot yang dimiliki oleh atlet sepakbola SSB Bantar Muda, dalam melakukan gerakan mendribel bola dalam satuan waktu tertentu atau dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,59%. Artinya semakin baik kelincahan dan kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bantar Muda.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kelincahan dan kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, namun faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan, kelentukan tubuh dan emosional atlet pada saat melakukan *dribbling* dalam situasi bermain. Akan tetapi dalam penelitian ini karena kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi atau sumbangan terhadap kemampuan *dribbling* atlet, untuk itu perlu latihan-latihan kelincahan seperti *zig-zag run* dan lari bola-balik dan latihan-latihan kecepatan misalnya melakukan lari cepat 30 meter, 40 meter dan lari 50 meter.

Meskipun kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan mendribbling atlet dalam permainan sepakbola, amun faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan dan kelenturan atau kelentukan tubuh serta penguasaan teknik mendribbling itu penting dalam meningkatkan kemampuan mendribbling. Artinya banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan mendribbling dalam permainan sepakbola. Hal ini harus menjadi perhatian dan pertimbangan bagi atlet dan pelatih dalam melakukan latihan-

latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola seperti teknik mendribbling.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda adalah sebesar 43,30%. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda adalah sebesar 24,21%. Kontribusi kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda adalah sebesar 43,59%.

Rekomendasi

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada: Pelatih agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan, sehingga kemampuan teknik *dribbling* atlet sepakbola SSB Bantar Muda dapat ditingkatkan. Atlet agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan, khususnya atlet sepakbola SSB Bantar Muda. Pengurus SSB Bantar Muda agar dapat memberikan motivasi atlet dalam berlatih dengan memberikan kesempatan lebih sering untuk mengikuti pertandingan sepakbola, baik ditingkat kecamatan 47 bupaten.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.
- Jonath, U. Krempel. R. 1981. *Conditions Training*, Training-Teknik-Taktik.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga*. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.