



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBLING* SEPAK BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SISWA
MA AL KHAIRIYAH RANGSANG**

JURNAL

Oleh

TAHRER

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

2015

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBLING* SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SISWA MA AL KHAIRIYAH RANGSANG

Tahrer¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
ahrer1965@yahoo.com, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT This study aims to determine agility determine whether there is a relationship with the football dribbling ability Extracurricular ALKhairiyah Rangsang MA students, in this study a sample of the entire population of students who take extracurricular student of SMAN 1 Kandis with a total of 18 people. From the results of calculations can be seen that large correlation value agility with the ability dribling football in extracurricular MA students ALKhairiyah Rangsang is 0597 or 0597 count equal to the value r In the table values (Product Moment) (5%) of = 0468, or 0597> 0468 this means r calculate> r table, meaning that Ho is rejected means that the hypothesis is accepted linear regression models. After the correlation number obtained, further testing the hypothesis by using t-test Significance formula. From the results of the calculation are known $t = 2.974$ while t_{table} with $dk = n-2 = 18-2 = 16$ at 95% confidence level is 1.746. Ho hypothesis testing criteria accepted if t_{hitung} smaller than t_{table} , but the results of the calculations show that ($t_{count} > t_{table}$) or $2.974 > 1.746$., And is therefore null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) that "there is a relationship agility with the ability dribling football in extracurricular MA students ALKhairiyah stimuli. "accepted.

Keywords : *Agility, Dribbling*

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SISWA MA AL KHAIRIYAH RANGSANG

Tahrer¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
ahrer1965@yahoo.com, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada Ekstrakurikuler siswa MA ALKhairiyah Rangsang, dalam penelitian ini sampel dari seluruh populasi siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler siswa SMAN 1 Kandis dengan jumlah sebanyak 18 orang. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada ekstrakurikuler siswa MA ALKhairiyah Rangsang adalah 0.597 atau nilai r hitung sebesar 0.597 Pada tabel nilai (*Product Moment*) (5%) sebesar $= 0.468$, atau $0.597 > 0.468$ hal ini berarti r hitung $> r$ tabel, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t . Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.974$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk=n-2=18-2=16$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,746. Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , namun hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $2.974 > 1.746$., dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada ekstrakurikuler siswa MA ALKhairiyah Rangsang.” diterima.

Kata kunci: *Kelincahan, Dribbling*

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya melaksanakan olahraga di sekolah-sekolah atau di masyarakat dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan antar sekolah atau penyelenggaraannya dilaksanakan di tengah-tengah masyarakat.

Di Indonesia cabang olahraga yang cukup populer dan terkenal adalah sepak bola. Cabang sepak bola diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari pelosok-pelosok desa sampai dengan kota-kota besar. Bahkan, pada jenjang pendidikan dasar, menengah dan tinggi cabang olahraga sepak bola menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler siswa di sekolah tersebut.

Walaupun demikian di Indonesia sendiri, cabang sepak bola belum menunjukkan prestasi yang membanggakan untuk ikut andil dalam pertandingan di tingkat internasional. Hal ini disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi untuk kesempurnaan dan perlu ada pembenahan serta peningkatan di bidang keolahragaan terutama di bidang sepak bola.

Dengan memberikan dukungan ilmiah/penerapan metode ilmiah pada pembinaan prestasi olahraga, bangsa Indonesia dapat mengejar kekurangan dan ketertinggalan serta dapat merebut prestasi di kawasan Asia, bahkan dapat sejajar dengan cabang olahraga bulu tangkis. Faktor pembinaan merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi yang gemilang. Engkos Kosasih berpendapat, bahwa dalam pembinaan olahraga ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian, yaitu : 1)Tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga, 2)Kecepatan (teknik) dan taktik, 3)Masalah lingkungan dalam arti yang luas, 4)Keberuntungan. (Engkos Kosasih, 1985:26)

Dari pendapat Engkos Kosasih di atas, terdapat ulasan mengenai faktor jasmani sebagai salah satu faktor penunjang dalam mencapai prestasi olahraga. Komponen-komponen jasmani meliputi ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), tenaga (*power*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*) (Engkos Kosasih, 1985:27)

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, kecepatan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Kecepatan dasar harus benar-benar dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu

permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Kecakapan yang penulis maksud disini adalah kelincahan siswa dalam melakukan *drible* bola. Penulis berasumsi bahwa kelincahan akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam menggiring bola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik *dribblel* yang baik sangat dibutuhkan. Untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, dibutuhkan kecepatan yang baik, penguasaan bola saat menggiring bola dan semua itu merupakan bagian dari koordinasi gerak tubuh saat menggiring bola. Bila berhadapan langsung dengan lawan, koordinasi gerak tubuh untuk melakukan gerakan tipuan sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring.

Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler di MA Al Khairiyah Rangsang yaitu mengenai kemampuan siswa dalam melakukan *drible* bola, masih belum dikategorikan baik karena pada saat latihan maupun bertanding diperhatikan bola mudah direbut oleh lawan dan jarang menembus pertahanan lawan untuk berusaha mencetak gol, hal ini mengakibatkan seringnya mengalami kekalahan. Sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1985:27) elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan olahraga yaitu Ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), tenaga (*power*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*). Namun peneliti hanya melihat salah satu factor dan ingin dijadikan penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada Ekstrakurikuler siswa MA Al Khairiyah Rangsang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Sebagai variabel bebas (X) adalah kelincahan sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling* bola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler sepak bola MA Al Khairiyah Rangsang yang berjumlah 18 orang. Adapun Teknik sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal di atas sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2005:96) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel 18 orang juga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data kelincahan = Lo_{Max} 0,089 dan data kemampuan *dribbling* sepak bola = Lo_{Max} 0,089 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,200. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{max} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

Setelah melakukan pengukuran Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 7.8. Pada kelas pertama dengan rentang 29.45-37.64 ada 2 orang dengan presentase 11%, pada kelas kedua dengan rentang 38.64-46.84 ada 4 orang atau pada presentase 22%, pada kelas ketiga dengan rentang 47.84-56.04 ada 7 orang atau pada presentase 39%, pada kelas keempat dengan rentang 57.04-65.24 ada 4 orang atau presentase 22%. pada kelas kelima dengan rentang 66.24-74.44 ada 1 orang atau presentase 6% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi T Score Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

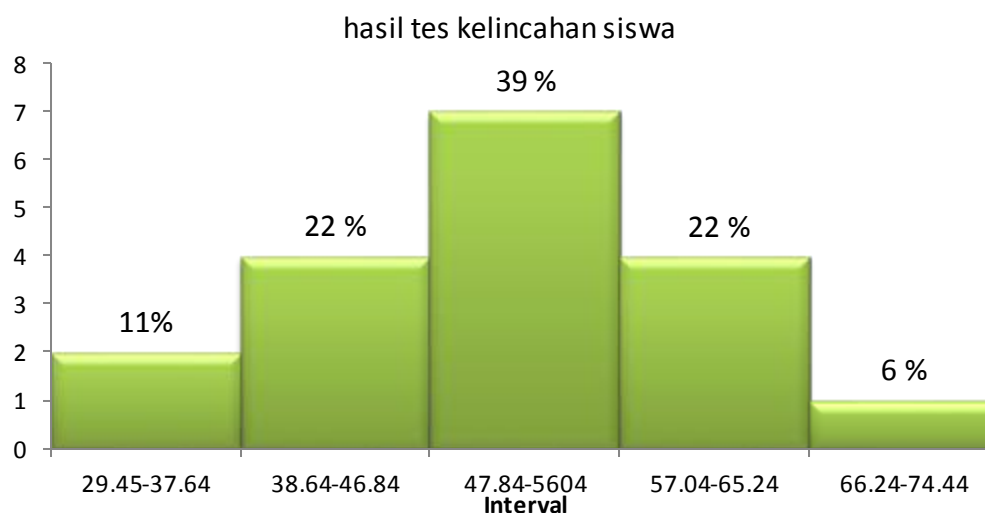
No	Interval			Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	29.45	-	37.64	2	11%
2	38.64	-	46.84	4	22%
3	47.84	-	56.04	7	39%
4	57.04		65.24	4	22%
5	66.24	-	74.44	1	6%
Jumlah				18	100%

Kemudian dari data pengukuran Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 71.71, nilai terendah adalah 29.45, nilai mean (rata-rata) adalah 50.0, nilai median (nilai tengah) adalah 50 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 47.50, serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 10.

Tabel 2. Data T Score Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

Mean	50.0
Median	50
Modus	47.50
stdev	10.00
max	71.71
min	29.45

Data yang tertuang pada tabel 3 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 5. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

2. Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

Setelah melakukan pengukuran Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 7. Pada kelas pertama dengan rentang 34.43-41.26 ada 4 orang atau dengan presentase 22 %, pada kelas kedua dengan rentang 42.26-49.09 ada 4 orang atau dengan presentase 22% , pada kelas ketiga dengan rentang 50.09-56.92 ada 6 orang atau dengan presentase 33%, pada kelas keempat dengan rentang 57.92-64.75 ada 2 orang atau dengan presentase 11%. pada kelas kelima dengan rentang 65.75-72.58 ada 2 orang atau dengan presentase 11%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi T Score Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

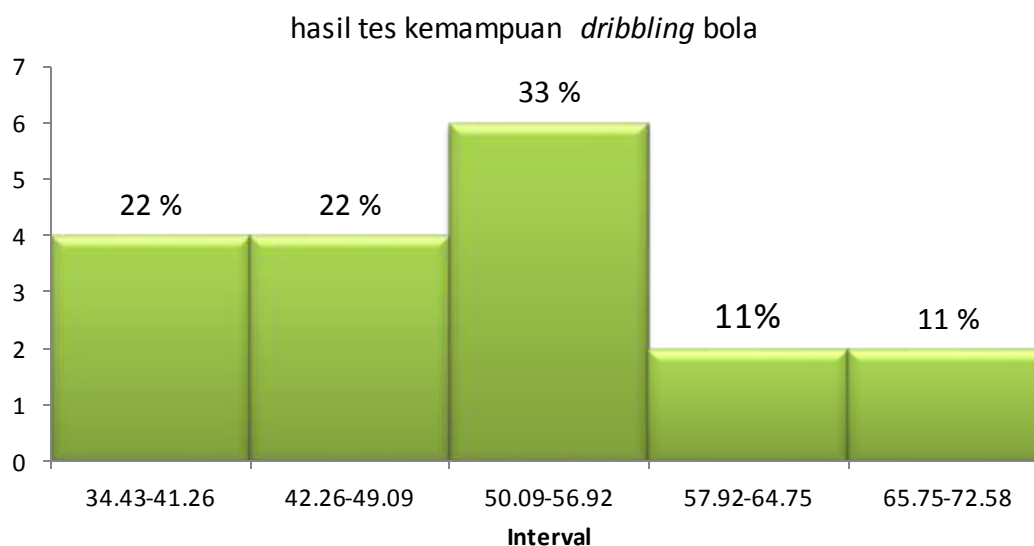
No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	34.43	- 41.26	4	22%
2	42.26	- 49.09	4	22%
3	50.09	- 56.92	6	33%
4	57.92	- 64.75	2	11%
5	65.75	- 72.58	2	11%
Jumlah			18	100%

Kemudian dari data pengukuran Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 69.64, nilai terendah adalah 34.43, nilai mean (rata-rata) adalah 50.0, nilai median (nilai tengah) adalah 50 serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 10.00.

Tabel 4. Data T Score Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

Mean	50.0
Median	50
stdev	10.00
max	69.64
min	34.43

Data yang tertuang pada tabel 4 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 6. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribling Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

B. Analisis Data

Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $Y = 20.17 + 0.60 X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar 0.60 diikuti pula oleh variabel Y sebesar 20.17. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 8.84 Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) =$

4.49, atau $8.84 > 4.49$ hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kelincahan dengan kemampuan dribling sepak bola pada ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang adalah 0.597 atau nilai r_{hitung} sebesar 0.597 Pada tabel nilai (*Product Moment*) (5%) sebesar $r_{tabel} = 0.468$, atau $0.597 > 0.468$ hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.974$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,746.

Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , namun hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $2.974 > 1.746$., dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan dribling sepak bola pada ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang.” diterima.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada Ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang Hal ini ditunjukkan dari hasil diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} 2.974$ yang lebih besar dari nilai probabilitas $\alpha = 0.05$, sebesar 1.746 yang berarti signifikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada Ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang. Semakin baik kelincahan seseorang, maka semakin baik pula hasil Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola yang dihasilkan . kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak reflek yang merupakan kecepatan dalam bereaksi dalam melakukan tindakan atau gerakan. Dalam permainan olahraga sepakbola perlunya kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang baik

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pada Siswa MA AL-Khairiyah Rangsang dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi atau nilai $r_{hitung} = 0.597 > r_{tabel} = 0.468$. dan hasil tingkat signifikan dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.974$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,746. Dengan demikian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribling sepak bola pada ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang

Rekomendasi

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu memberikan beberapa saran kepada para pelatih dalam melatih driball dalam permainan sepak bola, sebagai berikut : Bagi para pelatih hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik dan kelincahan sehingga pemberian materi dapat berhasil guna dan berdaya guna. Dalam pemilihan atlet hendaknya pembina dan pelatih ekstrakurikuler siswa MA AL-Khairiyah Rangsang memperhatikan kelincahan dan keterampilan khususnya *dribbling* bola. agar pola pembinaan dan proses pelatihan lebih efektif. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan instrumen tes yang lebih tepat. Agar melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching..* Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kosasih, Engkos.1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta: Akapress.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* PT Rineka Cipta : Jakarta.