



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
SEPAKBOLA SISWA SMAN 1 BENGKALIS  
KECAMATAN BENGKALIS**

**JURNAL**

**Oleh**

**AZWIN EFFENDY  
1305188551**

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

**2015**

# **HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS**

Azwin Effendy<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
azwinefendy@yahoo.com<sup>1</sup>, kristi.agust@yahoo.com<sup>3</sup>

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

**ABSTRACT**, Based on the observation that the author did in the field, is the technique the authors see many students of SMAN 1 Bengkalis District of Bengkalis who lack the agility and good dribbling ability, it is seen as a football player SMAN 1 Bengkalis District of Bengkalis to dribble the ball past your opponent on during a match, at which time the player is difficult to pass opponents, one on one, so the ball is easily seized by the opponent, this was due to lack of students mastering the basic techniques to play ball. This type of research is the correlation. The population in this study were students of SMAN 1 Bengkalis District of Bengkalis many as 36 people. Samples were taken with total sampling technique. thus the number of samples is as many as 36 students. Data collection techniques on agility is a zig-zag run test, while the variable dribbling the ball past mendribbling peg in a zig-zag. Data were analyzed by using the formula produc moment. Based on the results of data analysis showed that of the agility test scores obtained quickest 7:09 seconds, then the longest score of 8.73 seconds, the average (mean) 7:55 seconds. Then the scores obtained from the data dribbling fastest 7.2 seconds, then obtained a score of longest 11.8 seconds, the average (mean) of 8.97 seconds. From these data there exists a correlation result of agility and dribbling ability is 0.9797 which uses formulas Prodac moment. Thus the hypothesis of the importance of the value of r arithmetic 0.9797, while r table 0334. So from 0.9797 arithmetic calculations  $r > r$  table (N-1) 0334 can be said that there is a significant relationship between agility (x) the ability of dribbling (y) football SMAN 1 Bengkalis District of Bengkalis.

**Keywords :** *Agility, Dribbling*

# HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS

Azwin Effendy<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
azwinefendy@yahoo.com<sup>1</sup>, kristi.agust@yahoo.com<sup>3</sup>

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

**ABSTRAK**, Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, secara teknik penulis melihat masih banyak siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis yang kurang memiliki kelincahan dan kemampuan *dribbling* yang baik, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis mendribel bola untuk melewati lawan pada saat bertanding, dimana pada saat itu pemain tersebut sulit untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah dirampas oleh lawan, hal ini disebabkan karena kurangnya mahasiswa menguasai teknik dasar bermain bola. Jenis penelitian adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis sebanyak 36 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 36 orang siswa. Teknik pengumpulan data pada kelincahan adalah *zig-zag run test*, sedangkan pada variable *dribbling* dengan *mendribbling* bola melewati patok secara *zig-zag*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus *produc moment*. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa Dari tes kelincahan tersebut didapat skor tercepat 7.09 detik, kemudian skor terlama 8.73 detik, rata-rata (mean) 7.55 detik. Kemudian dari data *dribbling* didapat skor tercepat 7.2 detik, kemudian didapat skor terlama 11.8 detik, rata-rata (mean) 8.97 detik. Dari data tersebut terdapatlah hasil korelasi dari kelincahan dan kemampuan *dribbling* yaitu 0.9797 yang menggunakan rumus *prodac moment*. Dengan demikian dari hipotesis yang diajukan maka didapat nilai r hitung 0.9797, sedangkan r tabel 0.334. Sehingga dari perhitungan r hitung  $0.9797 > r \text{ table}(N-1) 0.334$  dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan (x) dengan kemampuan *dribbling* (y) sepakbola siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis.

**Kata kunci:** *Kelincahan, Dribbling Sepak Bola*

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola akhir-akhir ini sudah menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, dimana sepakbola sudah banyak digemari terutama oleh kaum muda, namun kaum lanjut usiapun masih banyak turun ke lapangan bersama kaum muda dengan asyik bermain sepakbola. Dengan bertambah banyaknya penggemar sepakbola dan semakin populernya permainan rakyat ini, maka semakin banyak pula bermunculan club-club elit mencari pemain dan pelatih yang berkualitas untuk menemukan sistem permainan yang sempurna dan efisien demi nama dan kesuksesan clubnya.

Salah satu faktor penting untuk menemukan permainan sepakbola yang sempurna dan efisien adalah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menguasai teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Teknik dasar sangat tergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan baik. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental. Djezed dan ratinus (1985:5) mengatakan “pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *dribbling* bola. *dribbling* bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik *dribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka pemain bola akan mudah untuk: 1) melewati lawan, 2) untuk memindahkan daerah permainan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan 4) untuk memperlambat tempo permainan. Dengan modal demikian, pemain sepakbola sudah bisa menciptakan permainan yang sempurna dan efisien dan dapat memenangkan suatu pertandingan.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar *dribbling* sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *dribbling*. Sajoto (1988:57-59) mengatakan unsur kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (acuracy); (10) reaksi (*reaction*).

Untuk menghasilkan *dribbling* yang baik, maka salah satu kemampuan kondisi fisik yang harus kita miliki adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat, tepat pada saat bergerak dalam kecepatan tinggi.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, megubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kondisi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Hal ini dapat dilihat saat seseorang melakukan *dribbling* bola untuk melewati lawan, melepaskan

diri dari penjagaan lawan dan saat bertahan satu lawan satu, pada saat ini sangat dibutuhkan kelincahan. Tanpa memiliki kelincahan yang baik, maka besar kemungkinan *dribbling* tidak dapat dilaksanakan dengan baik.

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada siswa SMAN 1 Bengkalis, penulis melihat masih banyak siswa SMAN 1 Bengkalis yang kurang memiliki kelincahan dan kemampuan *dribbling* yang baik, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola siswa SMAN 1 Bengkalis melakukan *dribbling* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding, dimana pada saat itu pemain tersebut sulit untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah dirampas oleh lawan, hal ini disebabkan karena kurangnya siswa memperhatikan teknik dasar bermain bola serta kemampuan unsur kondisi fisik. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Bengkalis.

## **METODE PENELITIAN**

Prinsip penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasional. Dengan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas tersebut adalah kelincahan (X) sedang variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y). Populasi adalah subyek penelitian (Arikunto,1992). Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Bengkalis yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 36 rang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*, siswa laki-laki sebanyak 36 orang. Instrumen tes pada penelitian ini adalah tes zig-zag run untuk kelincahan, dan tes menggiring bola.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini dilakukan analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang dikemukakan di lapangan. Hasil penelitian ini akan dilaporkan sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan, yaitu untuk mengetahui sejauh mana hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis.

### **A. Analisis Data**

Dalam Bab IV ini akan di sajikan hasil pengukuran kelincahan dan kemampuan *dribbling*. Untuk lebih jelasnya masing-masing data di deskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Kelincahan**

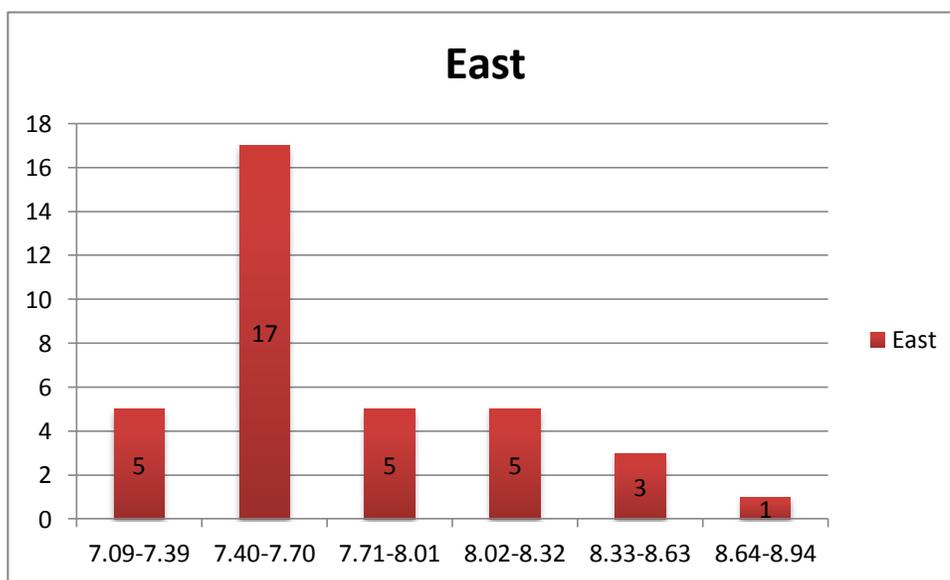
Pengukuran kelincahan menggunakan *zig-zag run test* yang di lakukan pada sampel sebanyak 36 orang. Dari tes tersebut didapat skor tercepat 7.09 detik, kemudian skor terlama 8.73 detik, rata-rata (*mean*) 7.55 detik dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0.37.

Kemudian data kelincahan tersebut, terlihat pada tabel distribusi frekwensi di bawah ini:

interval (detik)	frekwensi	persentase
7.09 - 7.39	5	13.89%
7.40 - 7.70	17	47.22%
7.71 - 8.01	5	13.89%
8.02 - 8.32	5	13.89%
8.33 - 8.63	3	8.33%
8.64 - 8.94	1	2.78%
Total	36	100%

**Tabel 1: Distribusi Frekwensi Kelincahan Siswa SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS**

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 36 orang sampel, 5 orang (13.89%) yang memiliki waktu 7.09-7.39 detik dan 17 orang (47.22%) yang memiliki waktu 7.40-7.70 detik. Sementara pada waktu 7.71-8.01 detik ada 5 orang (13.89%), 5 orang (13.89%) yang memiliki waktu 8.02-8.32 detik, 3 orang (8.33%) yang memiliki waktu 8.33-8.63 detik, dan 1 orang (2.78%) yang memiliki waktu 8.64-8.94 detik. Biar lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik histogram di bawah ini:



**Grafik 1. Grafik Distribusi frekwensi kelincahan siswa SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS**

## 2. Kemampuan *Dribbling*

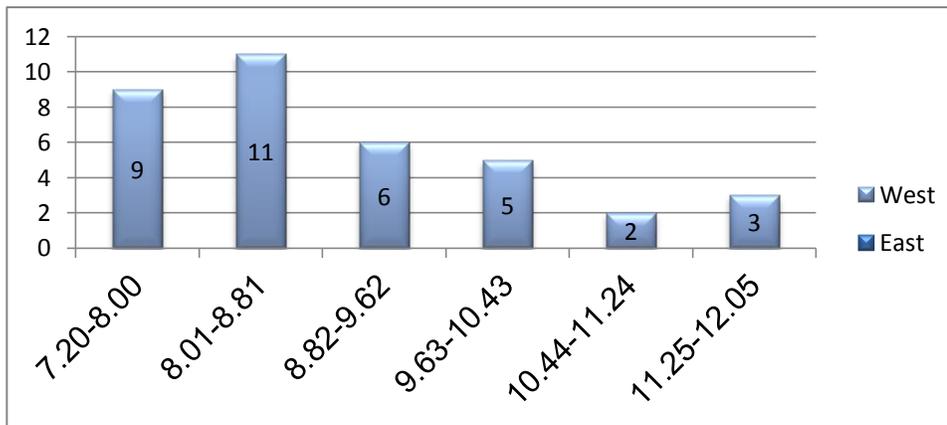
Pengukuran *dribbling* sepakbola dilakukan dengan cara zig-zag melewati patok yang dilakukan terhadap sampel sebanyak 36 orang, didapat skor tercepat 7.2 detik, kemudian didapat skor terlama 11.8 detik, rata-rata (*mean*) 8.97 detik dan standar deviasi dari data tersebut 1.27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Kemudian data kemampuan *dribbling* tersebut, terlihat pada tabel distribusi frekwensi di bawah ini:

kellincahan	frekwensi	persentase
7.20 - 8.00	9	25.00%
8.01 - 8.81	11	30.55%
8.82 - 9.62	6	16.67%
9.63 - 10.43	5	13.89%
10.44 - 11.24	2	5.56%
11.25 - 12.05	3	8.33%
Total	36	100%

**Tabel 2: distribusi frekwensi kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS**

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 36 orang sampel, 9 orang (25%) yang memiliki waktu 7.20-8.00 detik dan 11 orang (30.55%) yang memiliki waktu 8.01-8.81 detik. Sementara pada waktu 8.82-9.62 detik ada 6 orang (16.67%), 5 orang (13.89%) yang memiliki waktu 9.63-10.43 detik, 2 orang (5.56%) yang memiliki waktu 10.44-11.24 detik, dan 3 orang (8.33%) yang memiliki waktu 11.25-12.05 detik. Biar lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik histogram di bawah ini:



**Grafik 2. Grafik distribusi frekwensi kemampuan *drbbling* siswa SMAN 1 BENGKALIS KECAMATAN BENGKALIS**

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dari data kelincahan dan *dribbling*.

### 1. Uji normalitas data

Dalam melakukan uji normalitas data kita terlebih dahulu membandingkan  $L_o$  dengan  $L_{tabel}$  dengan kriteria: **jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  berarti data**

**distribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  atau sama dengan  $L_{tabel}$  berarti populasi distribusi normal.**  $L_{table}$  dilihat pada table nilai kritis uji Liliefors yang didasarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan  $\alpha$  yang dipilih. Sesuai dengan data maka nilai  $L_{tabel}$  adalah 0.242.

Maka dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, diperoleh hasil ujinormalitas sebagai berikut:

NO	VARIABEL	N	$L_o$	$L_{tabel}$	distribusi
1	kelincahan	36	0.1469	0.1477	normal
2	<i>dribbling</i>	36	0.1288	0.1477	normal

Dari table diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X) mendapat skor  $L_o = 0.1469$  dengan N (jumlah sampel) 36 orang, sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh 0.1477 yang lebih besar dari  $L_o$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh kelincahan berdistribusi normal.

Dari tabel hasil pengujian untuk kemampuan *dribbling* (y) mendapat skor  $L_o = 0.1288$  dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang, sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh 0.1477 yang lebih besar dari  $L_o$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variable x dan y datanya tersebut adalah data yang berdistribusi normal, karena masing-masing variable skor  $L_o$  nya kecil dari pada  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0.05$ . hal ini berarti bahwa sampel masing-masing variable penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Uji hipotesis

Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah “ terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis”. Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penellitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka perlu dilihat terlebih dahulu hubungan antara kedua variable tersebut dengan menggunakan uji korelasi prodac moment.

Setelah dilakukan uji korelasi prodac moment, maka didapat nilai r hitung 0.980, sedangkan r table (N-1) (t 5%) adalah 0.334. Sehingga dari perhitungan r hitung 0.980 > r table (N-1) (t 5%) 0.334 dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan (x) dengan kemampuan *dribbling* (y) siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis.

Untuk pengujian hipotesa, apakah bias diterima atau di tolak maka akan diuji dengan menggunakan rumus t-tes yaitu:

$$t_o = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t_o = \frac{0.980\sqrt{36-2}}{\sqrt{1-0.980^2}}$$

$$t_o = \frac{5.714}{0.2}$$

$$t_o = 28.57$$

Jadi dengan didapatkan t-hitung 28.57 sedangkan t-tabel (N-2) (t-0.05) 2.01 maka t-hitung > t-tabel yang berarti uji hipotesa antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis dapat diterima atau data distribusi normal.

## B. Pembahasan

Bedasarkan dari data hasil penelitian yang menggunakan tes *ziz-zag run tes* pada kelincahan dan tes *dribbling* pada kemampuan *dribbling* sepakbola terhadap siswa jurusan Kesrek, maka “Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Kelincahan (X) Dengan Kemampuan *Dribbling* (Y) Sepakbola Siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis”. Sehingga dari hasil pengujian tersebut bahwa kelincahan dengan kemampuan *dribbling* terdapat hubungan yang berarti. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat atau signifikan antara variable bebas dengan variable terikat. Dengan kata lain terdapat hubung yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Untuk lebih jelasnya maka penulis mengkaji terlebih dahulu tentang *dribbling* dan kelincahan tersebut.

*Dribbling* adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan pada saat permainan sedang berlangsung. Sehingga dengan adanya kemampuan *dribbling* sepakbola yang baik, maka pemain dapat melewati lawan, memindahkan daerah permainan kemudian memancing lawan mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Untuk menghasilkan *dribbling* sepakbola yang baik, maka ada beberapa factor yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola, diantaranya adalah (1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*acuracy*); (10) reaksi (*reaction*). Jika factor tersebut di hubungkan dengan sepakbola, maka terlihatlah peranan kondisi fisik dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut. Terlihat pada saat melakukan gerakan melewati lawan pada waktu melakukan penyerangan, baik pada saat pemain menguasai bola maupun tanpa bola disitu sangat diperlukan kecepatan yang tinggi dan kemampuan mengubah arah secara tiba-tiba sehingga apabila bila pemain tidak memiliki *flexibility* maka dia tidak akan bisa melakukan mengubah arah secara tiba-tiba. Namun di samping itu juga sangat diperlukan daya tahan yang tinggi karena *dribbling* dilakukan secara berulang-ulang, sehingga dengan koordinasi dari semua unsur kondisi fisik pada saat melakukan *dribbling* sepakbola, maka akan terciptalah suatu *dribbling* sepakbola yang baik.

Dari analisis uraian di atas melihat ada salah satu unsur kondisi fisik yang sangat mempengaruhi terhadap hasil *dribbling* sepakbola. Unsur kondisi fisik tersebut adalah kelincahan, hal tersebut dapat kita lihat dari pengertian kelincahan itu sendiri. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat, tepat pada saat bergerak dalam kecepatan tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan memiliki kelincahan yang baik, akan menghasilkan *dribbling* sepakbola yang baik pula. Hal itu

juga dikatakan oleh Sajoto bahwa dengan kondisi fisik yang baik, maka penguasaan keterampilan (*skill*) dalam prestasi sepakbola akan tercapai.

Oleh sebab itu kelincihan sangat perlukan dalam *mendribbel* bola, karena dengan memiliki kelincihan pemain bola bisa dengan mudah melepaskan diri dari penjagaan lawan sehingga terciptanya ruang gerak untuk mencetak gol. Kelincihan sangat berguna sebagai salah satu pendukung untuk menguasai teknik, sebagai pengatur irama permainan yang setiap saat selalu berputar-putar dan mengubah arah bola dengan kecepatan tinggi sehingga bola akan sulit dirampas oleh lawan.

Disisi lain, kelincihan berhubungan dengan gerak kapasitas manusia atau obyek. Gerak tersebut dapat gerak tunggal atau gerakan berulang-ulang dan berlaku untuk seluruh tubuh, atau bagian-bagian tubuh.

Atlet dapat dinyatakan lincah apabila mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk itu sangat diperlukan dukungan kecepatan dan kelenturan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh pada saat bergerak secara tiba-tiba saat mengubah arah bola permainan. Demikian juga saat pemain melakukan pertahanan, dimana kelincihan tersebut sangat bermanfaat pada saat pemain itu uterus melakukan penjagaan yang ketat terhadap seseorang pemain penyerang, sehingga pemain lawan tidak dapat melakukan gerakan-gerakan atau mendapatkan kesempatan untuk mendapatkan bola dengan bebas.

Untuk itu ada beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kelincihan agar kemampuan *dribbling* sepakbola juga ikut meningkat, diantara latihan tersebut adalah: lari *zig-zag*, lari bolak-balik atau metode latihan interval. Metode latihan interval adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan istirahat diantara aktifitas latihan. Tujuan latihan adalah meningkatkan kelincihan. Lama latihan ini dilakukan 15- 20 detik. Intesitas 90- 100% dengan pengulangan 6- 8 kali dalam satu set. Istirahat antara seri tiga sampai empat set.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Dari tes kelincihan yang menggunakan *zig-zag run test* didapat skor tercepat 7.09 detik, kemudian skor terlama 8.73 detik, rata-rata (*mean*) 7.55 detik dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0.37. Dari tes *dribbling* yang dilakukan dengan cara *zig-zag* melewati patok, didapat skor tercepat 7.2 detik, kemudian didapat skor terlama 11.8 detik, rata-rata (*mean*) 8.97 detik dan standar deviasi dari data tersebut 1.27.

Bedasarkan analisis data kelincihan dan kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima dengan berhubungannya antara kelincihan dengan kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis dimana hasil dari rumus korelasi *produc moment* menunjukkan hasil 0.980 sedangkan *r table* (N-1) (t 5%) adalah 0.334. Sehingga dari perhitungan *r hitung* 0.980 > *r table* (N-1) (t 5%) 0.334 dapat dikatakan bahwa terdapat

hubungan yang berarti antara kelincahan (x) dengan kemampuan *dribbling* (y) siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: Bagi pelatih/ dosen dapat memperhatikan kelincahan dan kemampuan *dribbling* siswa SMAN 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis pada saat bermain bola. Bagi pelatih dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada mahasiswa/ atlit sepakbola.

Bagi mahasiswa/ atlit dapat meningkatkan kelincahan agar kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bina Aksara.
- Sajoto, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta. PLLPTK Dirjen DKTI.
- Sudjana. (1992). *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi Bagi Para Peneliti*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi,. (1997). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta; DEPDIKBUD.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: UNP.