

THE CORRELATION OF AGILITY TO THE REACTION SPEED OF THE FOOTBALL GOALKEEPER ON TARUNA FC & RUMBAI FC TEAM RUMBAI PESISIR SUB-DISTRICT OF PEKANBARU

Angga Buswira Yanto,¹Drs. Slamet,²Ni Putu Nita Wijayanti³

Email : Anggabuswira@gmail.com, Slametkepelatihan@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com

No. HP: 082174766079

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

Abstract : *The purpose of this research is to find out and prove that there is a the correlation of agility to the reaction speed of the fottball goalkeeper on Taruna FC & Rumbai FC team Rumbai Pesisir sub-district of Pekanbaru. As for the type of research used is the type of correlation research, this research is a correlational research by comparing the results of measurement of two different variables in order to find the level of correlation between these variables. The population in this research amounted to 47 people from the Taruna FC team of 22 people & 25 people from the Rumbai FC team. Because in this research using a sampling technique that is Purposive Sampling which is a technique of determining the sample based on consideration of the objectives set by the researcher, therefore taking until Purposive Sampling does not pay attention to the principle of representation of the population. With this, the researchers took a sample of 6 people who were only positioned as goalkeepers, namely 2 people from the Taruna FC team & 4 people from the Rumbai FC team. Then test the data using normality test, data normality test with liliefors test, correlation analysis. Test for normality of variables X $L_0 \max (0.289) < L_{table} (0.319)$, normality test for variable Y $L_0 \max (0, 122) < L_{table} (0.319)$. With that data is normally distributed and the research conclusions address where the hypothesis is accepted at a significant level $\alpha = 0.05$ in other words there is a the correlation of agility to the reaction speed of the fottball goalkeeper on Taruna FC & Rumbai FC team Rumbai Pesisir sub-district of Pekanbaru with $r \text{ count } (0.881) > r \text{ table } (0.811)$.*

Key Words: *Body Agility, Speed of Goalkeeper Reaction, Soccer*

HUBUNGAN KELINCAHAN TUBUH (AGILITY) TERHADAP KECEPATAN REAKSI (REACTION) PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA PADA TIM TARUNA FC & RUMBAI FC KECAMATAN RUMBAI PESISIR PEKANBARU

Angga Buswira Yanto,¹Drs. Slamet,²Ni Putu Nita Wijayanti³

Email : Anggabuswira@gmail.com, Slametkepelatihan@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
No. HP: 082174766079

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta membuktikan bahwa adanya hubungan antara kelincahan tubuh (agility) terhadap kecepatan reaksi (reaction) penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru. Adapun jenis penelitian di gunakan adalah jenis penelitian korelasi, penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 47 orang yang berasal dari tim Taruna FC sebanyak 22 orang & 25 orang berasal dari tim Rumbai FC. Dikarenakan didalam penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu Purposive Sampling yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti, karena itu pengambilan sampel secara Purposive Sampling tidak memperhatikan prinsip keterwakilan dari populasi. Dengan ini peneliti mengambil sampel sebanyak 6 orang yang hanya berposisi sebagai penjaga gawang, yaitu 2 orang dari tim Taruna FC & 4 orang dari tim Rumbai FC. Kemudian tes data menggunakan tes uji normalitas, uji normalitas data dengan uji liliefors, analisis korelasi. Uji normalitas variabel X L_0 maks $(0,289) < L_{tabel} (0,319)$, uji normalitas variabel Y L_0 maks $(0,122) < L_{tabel} (0,319)$. Dengan itu data berdistribusi normal dan kesimpulan penelitian menunjukan dimana hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan antara kelincahan tubuh (agility) terhadap kecepatan reaksi (reaction) penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru dengan $r_{hitung}(0,881) > r_{tabel} (0,811)$.

Kata Kunci: Kelincahan Tubuh, Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang, Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga tidak hanya digemari oleh kalangan muda saja, tetapi orang tua dan anak-anak juga ikut serta dalam melakukan kegiatan olahraga. Olahraga untuk zaman sekarang tidak hanya untuk pendidikan saja tetapi ada juga olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Dalam tujuannya, olahraga dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok yaitu olahraga pendidikan digunakan dalam kurikulum pendidikan, olahraga rekreasi digunakan untuk bersenang-senang atau bergembira, olahraga prestasi digunakan untuk mencapai prestasi, olahraga rehabilitas digunakan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan untuk kegiatan meningkatkan prestasi. Olahraga akan lebih mudah dan tidak membosankan jika kita menyukai olahraga tersebut.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stoke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, olahraga juga bisa untuk membentuk otot-otot yang ada didalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu sehat. Agar manfaat yang dicapai lebih maksimal, para ahli merekomendasikan untuk melakukan 20-30 menit aktivitas aerobic tiga kali atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali seminggu.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. (Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi F, Albertus Fenanlampir, 2011 : 1). Didalam olahraga terdapat banyak cabang-cabang olahraga seperti bola basket, sepakbola, bola voli, silat, renang, atletik dan banyak cabang-cabang olahraga yang lainnya. Olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan pembangunan kehidupan lainnya. Oleh karna itu pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai kewajiban untuk mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan didaerah (pasal 13). Sehingga perlu dilakukan pembinaan dalam rangka membentuk olahragawan yang berkualitas dan berprestasi dalam berbagai bidang olahraga, salah satunya adalah dibidang olahraga sepakbola.

Sepakbola bola merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal didunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. (Joseph A. Luxbacher, 2012 : 1). Olahraga sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola kegawang lawan. Setiap team memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya didalam daerah kotak penalty. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola kedalam gawang lawan, setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan. Lapangan

sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 meter dan lebar 50 hingga 100 meter. Ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar. (untuk pertandingan internasional, panjangnya harus 110 hingga 120 meter dan lebarnya 70 hingga 80 meter. Sepakbola adalah permainan beregu, walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu, dan memungkinkan untuk mencetak gol secara sendiri membawa bola kearah gawang lawan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua team dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan oleh FIFA. (Zidane Mudhor, 2013 : 9). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya diadaerah kotak penalty. Didalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan kualitas dan kondisi fisik yang baik, agar membuat permainan yang dilakukan berlangsung secara baik dan maksimal tanpa adanya kesalahan kekurangan dalam mengkondisikan tubuh untuk melakukannya. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995 : 8). Maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik sangatlah menunjang dan menentukan lancar atau tidaknya olahraga tersebut. Kondisi fisik dalam olahraga sangat banyak seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, power, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan reaksi.

Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Daya tahan (*endurance*) adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Ketepatan adalah untuk mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan mengintergrasikan berbagai gerakan yang berbeda-beda kedalam gerakan tunggal secara efektif. Power adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama - sama saat melakukan gerakan. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa mengalami keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mengendalikan organ - organ syaraf sehingga dapat mengendalikan gerakan - gerakan dengan baik dan benar. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indera.

Menurut Sajoto (1988) dalam Darmawan (2011 : 3), seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi. Unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kelentukan. Komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobic dan anaerobic, kelenturan. Kondisi fisik yang baik akan menjadi nilai positif untuk pemain sepakbola, karna dalam bermain sepakbola memiliki durasi waktu yang telah ditetapkan dan pemain harus terus bermain sampai waktu permainan habis, kecuali jika pemain tersebut

digantikan oleh pemain lainnya atau mengalami cedera yang membuat pemain tersebut tidak bisa melanjutkan permainan dilapangan.

Penjaga gawang harus selalu bergerak untuk menempati posisi yang menguntungkan sesuai kemungkinan arah tembakan. Penjaga gawang harus mengenali seberapa jauh dia bergerak dari garis gawang untuk mengurangi sudut tembakan lawan tanpa membahayakan penyelamatan bola yang mungkin melayang tinggi diatas kepala penjaga gawang. (Danny Mielke, 2003 : 105). Untuk menjadikan penjaga gawang yang tangguh maka harus didukung dengan kelincahan dan reaksi terhadap bola secara cepat tanpa ragu-ragu untuk mengambil keputusan apa yang akan dilakukan. Kecepatan reaksi sangat berpengaruh terhadap penjaga gawang karna disitu memungkinkan penjaga gawang menjadi pemain yang sangat berharga bagi tim atas penyelamatan-penyelamatan untuk menghalau bola dari daerah gawangnya. Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. (Sucipto dkk, 2000 : 7).

Dengan hasil observasi yang peneliti lakukan langsung dilapangan, sangat terlihat permasalahan yang terdapat pada penjaga gawang. Dari semua yang dilihat dilapangan maka dalam kelincahan tubuh (*agility*) dan kecepatan reaksi (*reaction*) sangat berpengaruh dan menghasilkan penampilan yang tidak sempurna bagi penjaga gawang dalam melakukan permainan atau dalam pertandingan sepakbola. Dari itu, peneliti sangat ingin meneliti penjaga gawang khususnya dalam kondisi fisik yang berhubungan dengan kinerja dan penampilan penjaga gawang saat bermain dilapangan.

Setelah dalam pembahasan yang telah dijelaskan, maka disini peneliti melihat adanya masalah dalam kondisi fisik penjaga gawang yaitu adalah tentang permasalahan “Hubungan Kelincahan Tubuh (*agility*) Terhadap Kecepatan Reaksi (*reaction*) Penjaga Gawang Sepakbola Pada Tim Taruna FC & Rumbai FC Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan adalah jenis penelitian korelasi, penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 47 orang yang berasal dari tim Taruna FC sebanyak 22 orang & 25 orang berasal dari tim Rumbai FC. Dikarenakan didalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *Purposive Sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti, karena itu pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* tidak memperhatikan prinsip keterwakilan dari populasi. Dengan ini peneliti mengambil sampel sebanyak 6 orang yang hanya berposisi sebagai penjaga gawang, yaitu 2 orang dari tim Taruna FC & 4 orang dari tim Rumbai FC. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah, untuk mengukur kelincahan tubuh (*agility*) menggunakan tes *Dodging Run Test* dengan 3 kali percobaan lalu diambil hasil yang terbaik (Hendri Irawadi, 2014), untuk mengukur kecepatan reaksi (*reaction*) menggunakan tes *Reaction Time Meter/Whole Body Reaction* dengan 5 kali percobaan lalu diambil hasil yang terbaik (Ismaryati, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 6 orang sampel yang merupakan tim Taruna FC & Rumbai FC. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kelincahan tubuh (*agility*) yang dilambangkan sebagai variabel X, dan kecepatan reaksi (*reaction*) yang dilambangkan sebagai variabel Y.

Kelincahan tubuh (*agility*)

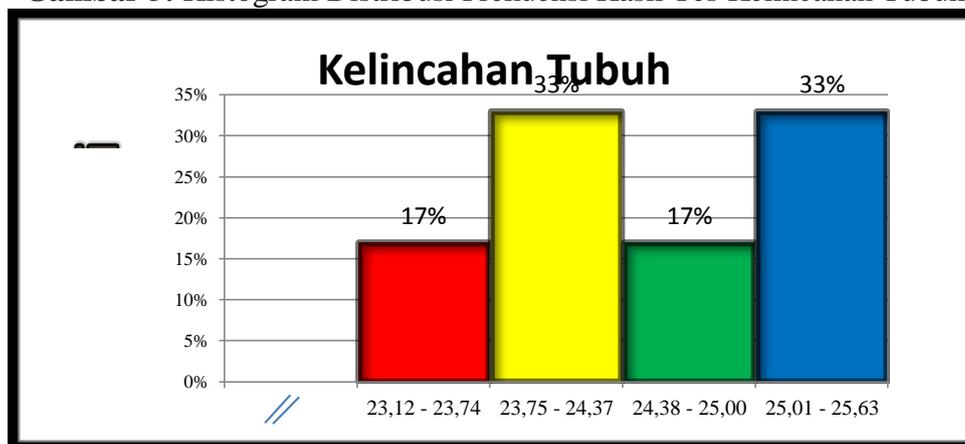
Pengukuran tes kelincahan tubuh menggunakan tes *Dodging Run Test* yang dilakukan pada 6 orang sampel, rata-rata kelincahan 24,33 detik, Nilai tertinggi 23,12 detik, Nilai terendah 25,37 detik dan rentang nilai sebesar 2,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 6: Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelincahan tubuh

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif
1	23,12 - 23,74	1	17%
2	23,75 - 24,37	2	33%
3	24,38 - 25,00	1	17%
4	25,01 - 25,63	2	33%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 1 orang (17%) memiliki hasil kelincahan tubuh pada Kelas Interval 23,12 - 23,74 di kategori baik, 2 orang (33%) memiliki hasil kelincahan tubuh pada Kelas Interval 23,75 - 24,37 di kategori baik, 1 orang (17%) memiliki hasil kelincahan tubuh pada Kelas Interval 24,38 - 25,00 di kategori baik, 2 orang (33%) memiliki hasil kelincahan tubuh pada Kelas Interval 25,01 - 25,63 di kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar 5: Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Tubuh



Kecepatan Reaksi (*reaction*)

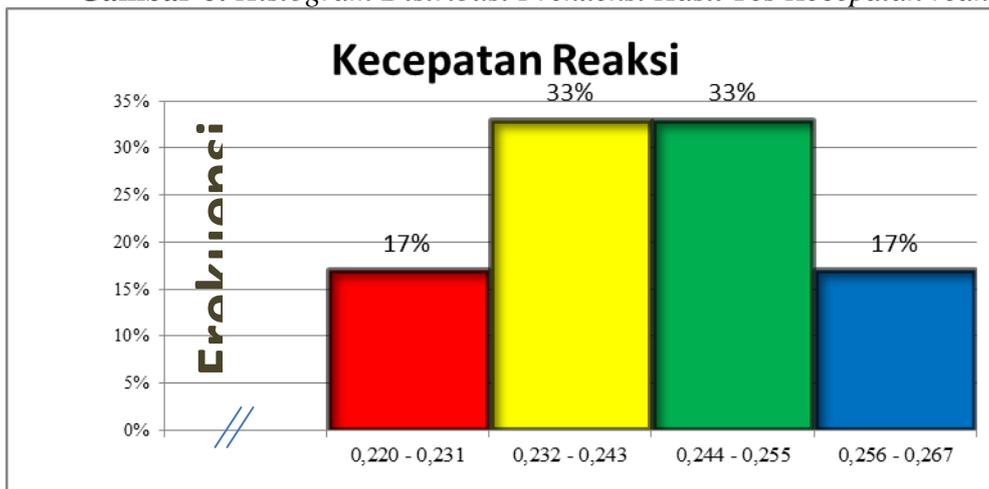
Pengukuran kecepatan reaksi (*reaction*) menggunakan test *Reaction Time Meter/Whole Body Reaction* terhadap 6 orang sampel, rata-rata kecepatan 0,241 detik, Nilai tertinggi 0,220 detik, Nilai terendah 0,256 detik dan rentang nilai sebesar 0,036. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Data Hasil Kecepatan Reaksi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif
1	0,220 – 0,229	1	17%
2	0,230 - 0,239	2	33%
3	0,240 - 0,249	2	33%
4	0,250 - 0,259	1	17%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 1 orang (17%) memiliki hasil kecepatan reaksi pada kelas interval 0,220 - 0,229 di kategori bagus, 2 orang (33%) memiliki hasil kecepatan reaksi pada kelas interval 0,230 - 0,239 di kategori bagus, 2 orang (33%) memiliki hasil kecepatan reaksi pada kelas interval 0,240 - 0,249 di kategori bagus, 1 orang (17%) memiliki hasil kecepatan reaksi pada kelas interval 0,250 - 0,259 dikategori bagus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.

Gambar 6: Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan reaksi



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 lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Table 8: Uji normalitas data dengan uji liliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan Tubuh (<i>agility</i>)	0,289	0,319	Normal
2	Kecepatan Reaksi (<i>reaction</i>)	0,122	0,319	Normal

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel kelincahan tubuh dan kecepatan reaksi penjaga gawang lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

PENGUJIAN HIPOTESIS

Setelah data diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

Hipotesis H_a : Terdapat hubungan Kelincahan Tubuh (X) dengan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang (Y) tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru..

Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r = 0,881$ dimana diuji dengan Analisis Korelasi *Product Moment* didapat $r_{hitung} = 0,881$ dan $r_{tabel} = 0,811$ yang berarti $r_{hitung} (0,881) > r_{tabel} (0,811)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan antara Kelincahan Tubuh (X) dengan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang (Y). Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dengan kata lain terdapat hubungan antara kelincahan tubuh (*agility*) terhadap kecepatan reaksi (*reaction*) penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan tubuh (*agility*) terhadap kecepatan reaksi (*reaction*) penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru. Data yang di dapat adalah dari hasil 2 tes instrument yang digunakan yaitu untuk tes kelincahan tubuh (*agility*) menggunakan *dodging run test* dan untuk tes kecepatan reaksi (*reaction*) menggunakan *reaction time meter/whole body reaction*. Didalam pelaksanaan penelitian populasinya berjumlah sebanyak 47 orang, 22 orang diambil dari tim Taruna FC dan 25 orang diambil dari tim Rumbai FC lalu diambil sampel untuk penelitian ini sebanyak 6 orang sampel, dikarenakan sampel yang dibutuhkan peneliti hanya khusus untuk penjaga gawang sesuai dengan judul yang diambil. Sampel yang diambil yaitu 2 orang penjaga gawang pada tim Taruna FC dan 4 orang penjaga gawang dari tim Rumbai FC. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti, karena itu pengambilan sampel secara *Purposive* tidak memperhatikan prinsip keterwakilan dari populasi.

Sebelumnya berdasarkan observasi yang telah dilakukan dilapangan sangat terlihat permasalahan yang ada pada penjaga gawang yaitu kurangnya kelincahan tubuh

saat menghadapi tekanan atau antisipasi-antisipasi terhadap bola yang di tendang oleh lawan dan kecepatan reaksi nya sangat lambat dalam merespon datangnya bola yang mengarah kearah gawang. Setelah dilakukan penelitian untuk pengambilan data didapat hasil bahwa kelincahan tubuh berhubungan dengan kecepatan reaksi penjaga gawang dibuktikan dengan diperoleh $r_{hitung} = 0,881$ dan $r_{tabel} = 0,811$ yang berarti $r_{hitung} (0,881) > r_{tabel} (0,811)$. Ini menunjukkan terdapatnya hubungan kelincahan tubuh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru..

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara Kelincahan Tubuh dengan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang dipengaruhi oleh faktor Kelincahan Tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil Kecepatan Reaksi maka seorang pemain harus terlebih dahulu meningkatkan Kelincahan tubuh dan kondisi fisik lainnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan, bahwa Kelincahan adalah kemampuan menggerakkan keseluruhan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dalam proses gerakannya. Sedangkan kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat mungkin setelah adanya rangsangan pada indera baik secara audio maupun visual. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,881$ dan $r_{tabel} = 0,811$ yang berarti $r_{hitung} (0,881) > r_{tabel} (0,811)$. Ini menunjukkan terdapat hubungan Kelincahan Tubuh dengan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru..

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dengan kata lain terdapat hubungan antara kelincahan tubuh (*agility*) terhadap kecepatan reaksi (*reaction*) penjaga gawang sepakbola pada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru.

Rekomendasi

1. Diharapkan kepada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru dapat melakukan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan Kemampuan Penjaga gawang.
2. Kepada tim Taruna FC & Rumbai FC kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan Kelincahan dan kondisi fisik lainnya agar Kecepatan Reaksi penjaga gawang mereka dapat menjadi lebih baik.

3. Kepada para peneliti selanjutnya di harapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga khususnya Permainan Sepak Bola.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher. Joseph. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ismaryati.(2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS PRESS).
- Irawadi.Hendri.(2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP PRESS
- Mielke. Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. : Pakar Raya.
- Mudhor, Zidane. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Penerbit : KATA PENA.
- Mutohir.Cholik.Toho., Muhyi. Muhammad., Fenanlampir. Albertus.(2011). *Berkarakter Dengan Berolahraga. Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya : SPORT Media.
- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sajoto.Muchamad.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : P2LPTK
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.