

# ***THE CONTRIBUTION OF SPEED AND POWER TO THE DRIBBLING SKILLS IN THE ZALAKKA FC FOOTBALL TEAM***

**Yogi Aprianto Pranama Putra<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

Gieafriant@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8285-4236

*Sports Coaching Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

***Abstract:** The problem in this research is the lack of mastery of dribbling techniques by most of the Zalakka FC football team players. The aim of this research was to determine the contribution of speed and agility to players' dribbling skills. The population in this research was all players of the Zalakka FC football team with a total sampling technique of 20 players. This research examines the contribution of speed and agility to the dribbling ability of players with instruments, namely the 30-meter running test, Illinois agility run and dribbling, with a kind of correlation. Analysis of test requirements using normality test with data analysis techniques using correlation and determination. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a 72.76% contribution in speed to dribbling, there is an 85.56% contribution in agility to dribbling and that there is also an 81.18% contribution to speed and agility against dribbling in Zalakka FC footballers.*

**Key Words:** *Contribution of speed and agility, dribbling skills in football*

# KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA TIM SEPAK BOLA ZALAKKA FC

**Yogi Aprianto Pranama Putra<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**  
gieafriant@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 822-8285-4236

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian adalah kurangnya penguasaan teknik menggiring bola oleh pada sebagian besar dari pemain tim sepak bola Zalakka FC. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada para pemain. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepak bola Zalakka FC dengan menggunakan teknik total sampling ang berjumlah 20 pemain. Penelitian in menggukan jenis korelasi untuk meneliti seberapa jauh kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain, dengan menggunakan instrument yaitu tes lari 30 meter, *illinois agility run* dan *dribbling*. Uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dengan teknik analisis data menggunakan korelasi dan determinasi. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kontribusi sebesar 72,76% pada kecepatan terhadap *dribbling*, terdapat kontribusi sebesar 85,56% pada kelincahan terhadap *dribbling* dan juga terdapat kontribusi sebesar 81,18% pada kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC.

**Kata Kunci:** Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan, Keterampilan Dribbling dalam Sepak Bola

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kubugaran dan kesegaran jasmani saja tetapi dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah untuk bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olaharaga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal didunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya. Sucipto (2015:7) permainan sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan di daerah tendangan hukungannya. Tujuan permainan sepak bola adalah untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepak bola yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan power. (purba, 2019 : 122). Kondisi fisik yang baik akan menjadi nilai positif untuk pemain sepak bola, karna dalam bermain sepak bola memiliki durasi waktu yang telah ditetapkan dan pemain harus terus bermain sampai waktu permainan habis. Selain kondisi fisik yang baik pemain juga harus menguasai teknik dalam sepak bola, seperti yang dikutip oleh Ilfan (2019) bahwa teknik sepak bola sebagai berikut: menyundul, menggiring, menendang, melempar, mendada, mengentikan, mengumpan, sleding. Dalam permainan sepak bola salah satu teknik yang paling harus dikuasai yaitu menggiring atau *dribbling*.

Menurut Sucipto (2015:28) pada dasarnya *mendribbling* bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari *mendribbling* bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Selain itu menurut Soejono yang di kutip oleh Avick Vidyo Hantoro (2010:9) *mendribbling* bola adalah menjaga atau melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan. Kegunaan keterampilan *mendribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerang dalam menembus pertahanan lawan.

Penelitian yang dilakukan Erikoglu&Arslan (2016) yang memfokuskan penelitian pada pemain sepak bola tentang *dribbling*, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *sprint*, *speed dribbling*, kelincahan pada saat menggiring bola. Secara keseluruhan dijelaskan bahwa kelincahan merupakan faktor kunci bagi pemain sepak bola muda tidak hanya untuk meningkatkan *sprint*, *speed dribbling*, kelincahan pada saat menggiring bola, seperti yang telah disimpulkan oleh penelitian sebelumnya, tetapi juga untuk menampilkan keterampilan khusus sepak bola, seperti akselerasi dan kecepatan menggiring bola.

Berdasarkan fakta dilapangan bahwa pemain Zalakka FC memang sangat performa dalam kondisi fisiknya, kerena rata-rata atlitnya masih muda dan semangat saat latihan, namun disayangkan bahwa faktor teknik menggirng bola atlet sangat kurang dan bahkan salah satu atlet tidak menguasai teknik tersebut padahal teknik *dribbling* ini sangat penting dan harus dikuasai setiap pemain sepak bola, peneliti yakin

setelah diobservasikan bersama pelatih memang kekurangan *dribbling*nya sangat nampak, maka dari itu pelatih memberikan izin untuk meneliti tentang *dribbling* ini sebagai masalah awal pada club ini. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis membuat penelitian dengan judul “Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC”.

## METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan model penelitian korelasi yaitu untuk menentukan tingkat hubungan-hubungan variable yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat, penelitian ini merupakan korelasional yang bertujuan untuk meneliti seberapa jauh kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC. Penelitian dilaksanakan di lapangan Sepak Bola Zalakka FC pada bulan Desember 2021 sampai bulan Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mengambil tiga tes untuk mengetahui kontribusi dari masing-masing variabel dengan menggunakan instrument yaitu tes lari 30 meter, lari bolak-balik dan *dribbling*. Teknik analisa data dilakukan dengan uji normalitas dengan uji Liliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang dari distribusi normal.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

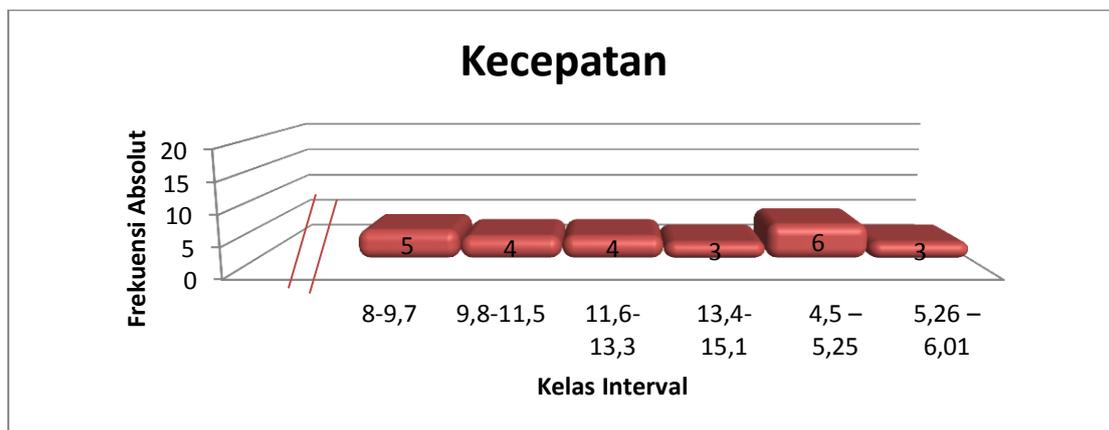
#### 1. Kecepatan

Dari hasil pengukuran kecepatan yang dilakukan terhadap 20 pemain sepak bola Zalakka FC dengan instrumen 30 meter didapat jumlah keseluruhan 129,5. skor tertinggi 8,7 dan skor terendah 4,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 6,47 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,08. Range 4,2 dan kelas interval 5,6. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kecepatan pemain sepak bola Zalakka FC dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan**

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4,5 – 5,25	6	30%
2	5,26 – 6,01	3	15%
3	6,02 – 6,77	1	5%
4	6,78 – 7,53	4	20%
5	7,54 – 8,29	3	15%
6	8,30 – 9,05	3	15%
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Pada tabel frekuensi 1 diatas bahwa dari 20 pemain sepak bola Zalakka FC sebanyak 6 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai 4,5 – 5,25(Sedang), 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 5,26 – 6,01(Kurang), 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 6,02 – 6,77(kurang), 4 orang atlet (20%) memiliki kategori nilai 6,78 – 7,53(Kurang), 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 7,54 – 8,29(Kurang), dan 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 8,30 – 9,05(Kurang), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut



**Gambar 1. Histogram Kecepatan**

## 2. Kelincahan

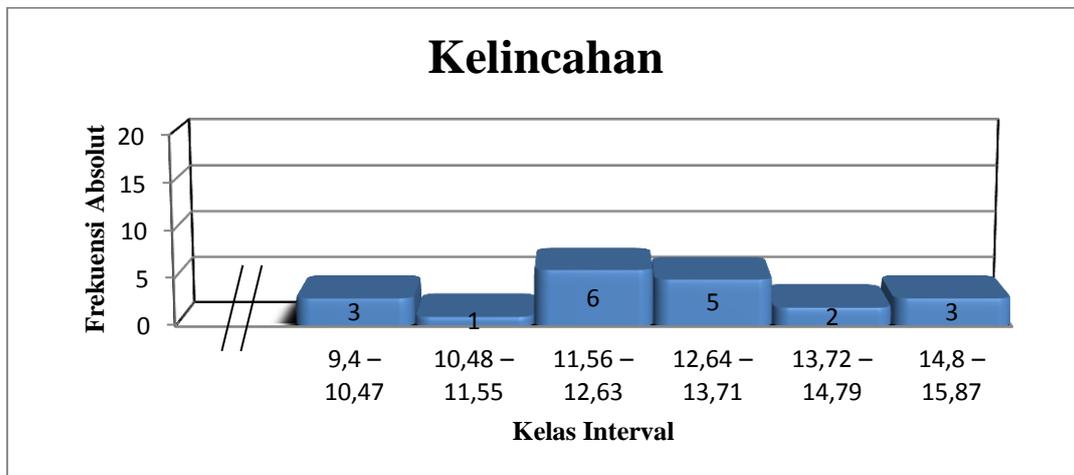
Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan dengan melakukan *illinois agility run* terhadap 20 pemain sepak bola Zalakka FC mendapat jumlah nilai 256,36. skor tertinggi 15,4 dan skor terendah 9,4, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 12,81 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,67. Range 6 dan kelas interval 1,07. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelincahan pemain sepak bola Zalakka FC dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan**

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9,4 – 10,47	3	15%
2	10,48 – 11,55	1	5%
3	11,56 – 12,63	6	30%
4	12,64 – 13,71	5	25%
5	13,72 – 14,79	2	10%
6	14,8 – 15,87	3	15%
Jumlah		20	100%

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 20 pemain sepak bola Zalakka FC sebanyak 3 orang atlet (15%) mendapatkan nilai rentang 9,4 – 10,47 dengan kategori (Sempurna), 1 orang atlet (5%) memiliki nilai rentang 10,48 – 11,55 dengan kategori (Sempurna), 6 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai 11,56 – 12,63 (Sempurna), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 12,64 – 13,71 (Sempurna), 2 orang atlet (10%)

memiliki kategori nilai 13,72 – 14,79 (Sempurna), dan 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 14,8 – 15,87 (Baik Sekali).



Gambar 2. Histogram Kelincahan

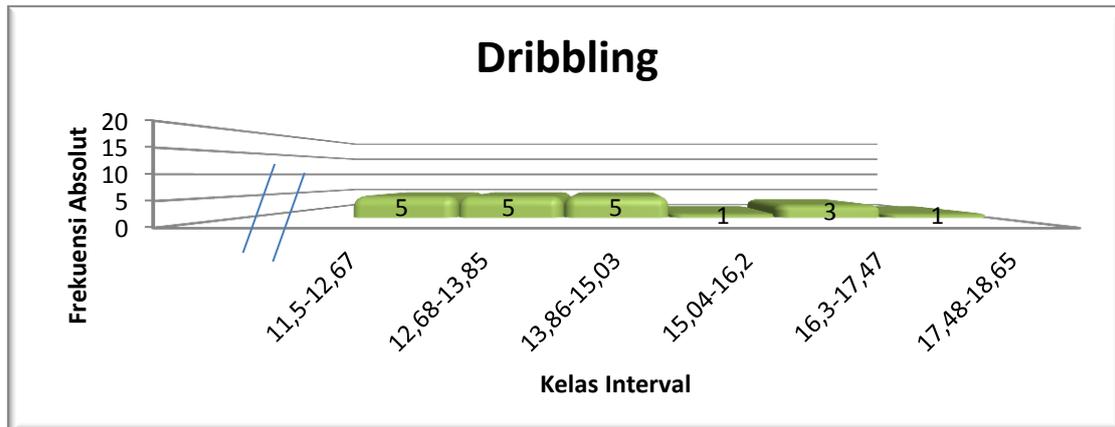
### 3. Kemampuan *Dribbling*

Dari hasil pengukuran *Dribbling* yang dilakukan terhadap 20 pemain sepak bola Zalakka FC skor tertinggi 17,7 dan skor terendah 11,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 14,15 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,84. Range 6,2 dan kelas interval 1,17. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi *dribbling* pemain sepak bola Zalakka FC dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan *Dribbling*

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,5-12,67	5	25%
2	12,68-13,85	5	25%
3	13,86-15,03	5	25%
4	15,04-16,2	1	5%
5	16,3-17,47	3	15%
6	17,48-18,65	1	5%
Jumlah		20	100%

Bahwa dari 20 pemain sepak bola Zalakka FC sebanyak 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 11,5-12,67(Baik sekali), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 12,68-13,85(Baik), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 13,86-15,03(Sedang), 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 15,04-16,2(Sedang), 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 16,3-17,47(Kurang), dan 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 17,48-18,65(Kurang sekali), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Distribusi Skor *Dribbling*

## Uji Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Pemain Sepak bola Zalakka FC

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kecepatan ( $X_1$ )	0,142	0,190	Normal
2	Kelincahan ( $X_2$ )	0,116		Normal
3	Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	0,160		Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kecepatan ( $X_1$ ) skor LoMaks = 0,142 dengan  $n = 20$ , kelincahan ( $X_2$ ) skor LoMaks = 0,116 dan kemampuan *dribbling* LoMaks = 0,160 dengan  $n = 20$  sedangkan Ltabel = pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh **0,190** yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* pemain sepak bola Zalakka FC populasi berdistribusi normal.

## PENGUJIAN HIPOTESIS

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment*, korelasi ganda, dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

### Pengujian Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis satu yaitu terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5. Koefisien Korelasi Kecepatan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)**

Korelasi	$R_{hitung}$	$r_{tabel}$ ( $\alpha = 0,5$ )	Keterangan
$X_2Y$	<b>0,853</b>	<b>0,456</b>	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* sebesar 0,853 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC” diterima keberadaanya.

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_1$  dan Y pada perhitungan uji determinasi didapat kontribusi sebesar 72,76% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 72,76% artinya 27,24% dipengaruhi faktor lain.

### **Pengujian Hipotesis Dua**

Hipotesis dua yaitu terdapat hubungan kelincahan dan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Zalakka FC. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

**Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelincahan ( $X_2$ ) Dan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)**

Korelasi	$R_{hitung}$	$r_{tabel}$ ( $\alpha = 0,5$ )	Keterangan
$X_1Y$	0,925	0,456	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,925 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC” diterima keberadaanya.

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_2$  dan Y pada perhitungan uji determinasi didapat kontribusi sebesar 85,56% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 85,56% artinya 14,44% dipengaruhi faktor lain.

### **Pengujian Hipotesis Tiga**

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat kontribusi kecepatan, dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC. Hasil uji

hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Kecepatan( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Korelasi	$R_{hitung}$	$r_{tabel}$ ( $\alpha = 0,5$ )	D2	Keterangan
$X_1X_2Y$	<b>0,901</b>	<b>0,456</b>	81,18%	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC sebesar **0,901** yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelincahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC” diterima.

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y pada perhitungan uji determinasi ( $D^2$ ) didapat kontribusi sebesar 81,18% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 81,18% artinya 18,82% dipengaruhi faktor lain.

## PEMBAHASAN

### 1) Hubungan Kecepatan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada Pemain Sepak bola Zalakka FC

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan terhadap 20 sampel, didapat hasil terbaik 17, dan hasil terburuk 8. Beberapa sampel memiliki kecepatan yang baik dan hasil kemampuan *dribbling* yang baik juga, seperti Ferdi irfani memiliki tes kecepatan 17 dengan tes *dribbling* yang baik juga 11,5 sedangkan doni saputra memiliki tes kecepatan rendah 8 dan tes *dribbling*nya juga rendah 17,1. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecepatan yang baik maka gerakan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, kecepatan yang buruk juga mempengaruhi kemampuan *dribble* bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada kecepatan *dribble* bola.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa kecepatan penting dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola pada pemain sepak bola Zalakka FC, dimana  $R_{tab}$  pada taraf signifikan (0,05) = 0,456 berarti  $R_{hitung}(0,905) > r_{tab}(0,456)$ .

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_1$  dan Y pada perhitungan uji determinasi didapat kontribusi sebesar 72,76% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 72,76% artinya 27,24% dipengaruhi faktor lain.

## 2) Hubungan Kelincahan ( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada Pemain Sepak bola Zalakka FC

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes *shuttlerun* untuk mengukur kelincahan terhadap 20 sampel, didapat hasil terbaik 9,4 dan hasil terburuk 15,4. Beberapa sampel memiliki kelincahan yang baik dan hasil kemampuandribbling yang baik juga, seperti Ferdi irfani memiliki *shuttle run* 9,4 dan tes dribblenya juga 11,5 sedangkan riski fernanda memiliki kelincahan rendah 15,4 dan tes dribblenya juga rendah 17,1. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kelincahan yang baik maka gerakan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, kelincahan yang buruk juga mempengaruhi kemampuan dribble bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada kecepatan mendribble bola. Dribble kemampuan penting, dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa kelincahan penting dimiliki oleh setiap siswa ununtuk meningkatkan kemampuan dribble bola pada pemain sepak bola Zalakka FC, dimana  $R_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $(0,05) = 0,456$  berarti  $R_{\text{hitung}}(0,85) > r_{\text{tab}}(0,456)$ .

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_2$  dan Y pada perhitungan uji determinasi didapat kontribusi sebesar 85,56% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 85,56% artinya 14,44% dipengaruhi faktor lain.

## 3) Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) Dan Kecepatan ( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada Pemain Sepak bola Zalakka FC

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan *dribbling* terhadap 20 orang sampel, didapat hasil terbaik 11,5, hasil terburuk 17,7. Beberapa sampel memiliki kelincahan dan kecepatan baik dengan hasil *dribbling* yang baik juga. Salah satu sampelnya seperti Ferdin irfani memiliki kelincahan 9,4 dan koordinasi 17 hasil *dribbling* 11,5 sedangkan pebriani memiliki kelincahan 13,58 dan koordinasi 10 hasil *dribbling* 14,69.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan hasil kemampuan *dribble* bola pada pemain sepak bola Zalakka FC, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,456$  berarti  $R_{\text{hitung}}(0,901) > R_{\text{tab}}(0,456)$ . Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *dribbling*.

Jika untuk mengetahui kontribusi dari variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y pada perhitungan uji determinasi ( $D^2$ ) didapat kontribusi sebesar 81,18% disini bisa dilihat bahwa kecepatan mempengaruhi *dribbling* sebesar 81,18% artinya 18,82% dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kontribusi sebesar 72,76% pada kecepatan terhadap *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC, terdapat kontribusi sebesar 85,56% pada kelincahan terhadap *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC dan juga

terdapat kontribusi sebesar 81,18% pada kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 72,76% .
2. Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 85,56%.
3. terdapat kontribusi sebesar 81,18% pada kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola Zalakka FC.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, Peneliti memberikan beberapa saran antara lain:

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan dan meingkatkan latihan kecepatan dan kelincahan karena kondisi fisik ini sudah terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola
2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatih fisik khususnya kecepatan dan kelincahan serta latihan *dribbling* pemain serta teknik lainnya agar prestasi tim sepak bola ini semakin maju kedepanya.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi mengkaji tentang kontirbusi kondisi fisik yang lain terhadap teknik dasar permainan sepak bola agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakui kebenarannya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sari, D. N. (2018). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepak bola*. Sport Science, 18(2), 103-113.

Sugiyono.(2016). *Metodeologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Yahya, Y. (2012). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble sepak bola Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Universitas Riau*. Perspektif, 3(6), 160-168.