

THE RELATIONSHIP BETWEEN ABILITIES AND ANKLE COORDINATION TO DRIBBLING SKILLS IN THE FOOTBALL TEAM OF MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 MUARA FAJAR

M. Rifky Mappesameng Asman¹, Aref Vai², Ali Mandan³

rifkymappesameng0@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, alimandan@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 812-7608-2575

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

Abstract: *The problem in this study is that there are shortcomings and weaknesses of the basic technical factors in MAN 4 Muara Fajar football players, namely sloppy dribbling during matches, so that it is not clear in which direction the ball should dribble. The aim of this study was to prove the relationship between dexterity of eye and foot coordination and dribbling ability. The population in this study was the MAN 4 Muara Fajar football team using a total sampling technique with a total of 16 students. This type of research uses an instrumented correlation approach, namely the Dribbling test, data analysis techniques for the Varian's test and the Linearity test. Based on the results of the study described by the authors in the previous chapter, the following conclusions can be drawn: There is a joint relationship between agility and ankle coordination on dribbling ability in the MAN 4 Muara Fajar Sepak bola team, where r_{tab} has a significant level $\alpha (0.05) = 0.514$, meaning $R_{count} (0.901) > r_{tab} (0.514)$.*

Key Words: *Agility And Ankle Coordination, Dribbling, Football*

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA TIM SEPAK BOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 MUARA FAJAR

M. Rifky Mappesameng Asman¹, Aref Vai², Ali Mandan³

rifkymappesameng0@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, alimandan@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 812-7608-2575

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian adalah terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar pada pemain sepak bola MAN 4 Muara Fajar, yaitu *dribbling* yang asal-asalan ketika bertanding sehingga tidak jelas kemana arah menggiring bola yang akan dituju. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan hubungan antara kelincahan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *dribbling*. Populasi pada penelitian ini adalah tim sepak bola MAN 4 Muara Fajar dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 16 siswa. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi dengan instrument yaitu tes *Dribbling*, teknik analisis data uji *Varian's* dan uji *Linearitas*. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar, dimana $r_{\text{hitung}} (0,901) > r_{\text{tabel}} (0,514)$.

Kata Kunci : Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki, *Dribbling*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Jermaina, 2023). Menurut Pane, (2015) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan (Sitepu, 2021). Untuk mencapai prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*).

Menurut Santoso, (2020) Sepak bola adalah olahraga yang paling diminati masyarakat luas, hal itu bisa dilihat dari hampir seluruh negara menjadi anggota FIFA (*Federation International Football Assosiation*). Perkembangan sepak bola Indonesia makin pesat, hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepak bola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika bermain sepak bola yang dilakukan secara benar, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik yang kuat.

Untuk dapat bermain sepak bola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah 1) *Endurance*, 2) *Speed*, 3) *Muscular strength*, 4) *Agility*, 5) *Fleksibility*, 6) *Accuration*, 7) *Balance*, 8) *Coordination* (Harsono, 2017). Selain kemampuan fisik teknik dasar yang memadai juga harus dikuasai oleh para pemain, adapun teknik dasar yang dimaksud adalah meliputi *shooting, passing, dribbling, heading, throwing* dan kontrol bola (Mesnan, 2019). Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola adalah kelincahan dan koordinasi mata kaki. Menurut (Armen Gemael, 2020) Kelincahan sangat dibutuhkan untuk *dribbling* karena perlu adanya gerakan yang cepat namun dengan keseimbangan yang stabil. Selain itu menurut (Guntur, 2017) koordinasi mata dan kaki adalah akurasi atau ketepatan pada target sasaran. Secara umum koordinasi mata kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada Tim Sepak Bola MAN 4 Muara Fajar terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan menggiring bola saat berhadapan satu lawan satu dengan musuh, bola terlalu jauh dari kaki, bola terinjak, perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat, *dribbling* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah menggiring bola yang akan dituju. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Hubungan Antara Kelincahan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Tim Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri 4 Muara Fajar”.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan pendekatan korelasional yaitu menghitung besarnya hubungan variable bebas yaitu: kelincahan (X_1) koordinasi mata kaki (X_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu keterampilan menggiring bola (Y). penelitian ini di maksudkan untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berada dalam satu populasi, dan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan sekolah MAN 4 Muara Fajar yang beralamat di Jl. Yos Sudarso KM. 15 Muara Fajar Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru pada bulan Juni 2023. Populasi pada penelitian ini adalah tim sepak bola MAN 4 Muara Fajar dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 16 orang. Instrument dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan test *Dribbling*, teknik analisis data menggunakan uji *Varian's* dan uji *Linearitas*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 4 Muara Fajar. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas kelincahan (X_1), koordinasi mata dan kaki (X_2) dan variabel terikat kemampuan *dribbling* (Y). deskripsi dari data masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kelincahan

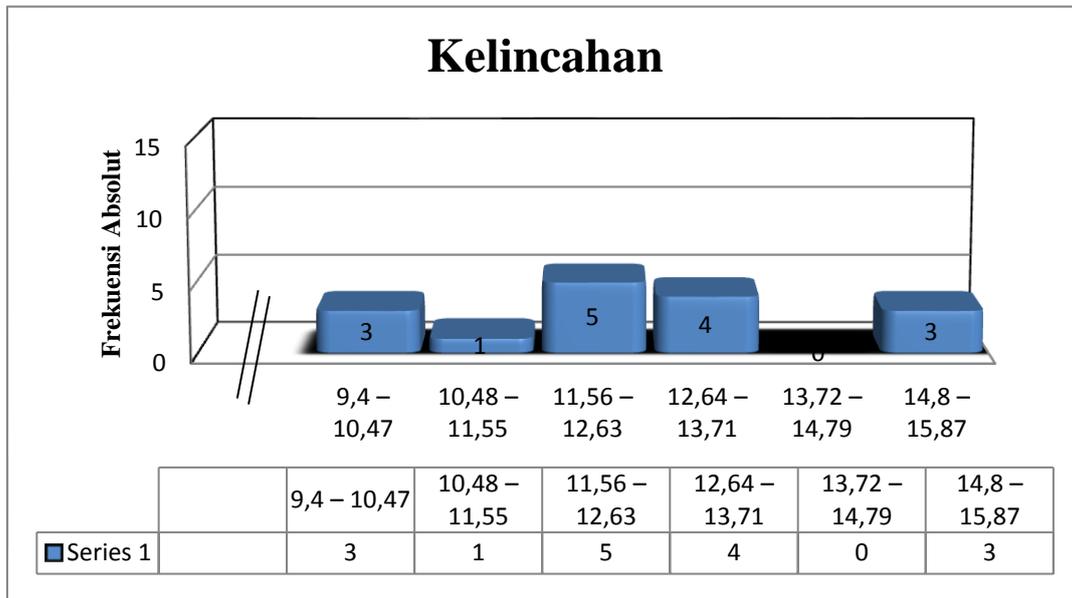
Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan dengan melakukan tes *shuttle run* terhadap 16 orang tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar mendapat jumlah nilai 256,36. skor tertinggi 15,4 dan skor terendah 9,4, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata sebesar 12,81 dan standar deviasi 1,67. Range 6 dan kelas interval 1,07. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelincahan tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,4 – 10,47	3	18,75%
10,48 – 11,55	1	6,25%
11,56 – 12,63	5	31,25%
12,64 – 13,71	4	25%
13,72 – 14,79	0	0%
14,8 – 15,87	3	18,75%
Jumlah	16	100%

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 16 orang tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar sebanyak 3 orang atlet (18,75%) mendapatkan nilai rentang 9,4 – 10,47 dengan

kategori (Sempurna), 1 orang atlet (6,255%) memiliki nilai rentang 10,48 – 11,55 dengan kategori (Sempurna), 5 orang atlet (31,25%) memiliki kategori nilai 11,56 – 12,63 (Sempurna), 4 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 12,64 – 13,71 (Sempurna), orang atlet (0%) tidak ada orang, dan 3 orang atlet (18,75%) memiliki kategori nilai 14,8 – 15,87 (Baik Sekali).



Gambar 1. Histogram Kelincahan

2. Koordinasi Mata dan Kaki

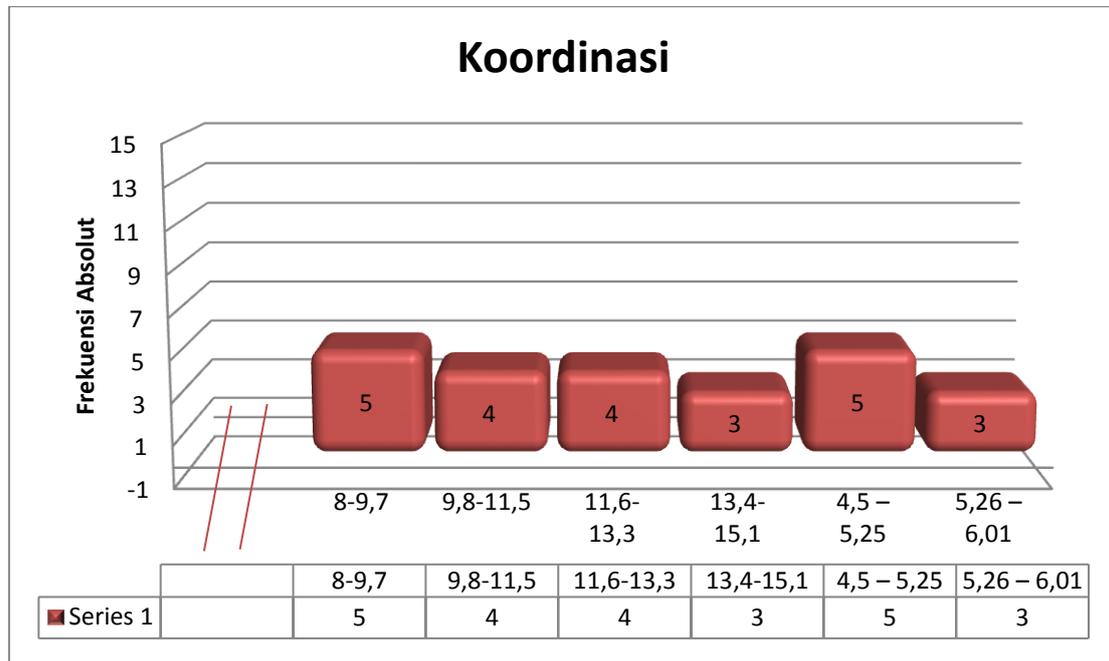
Dari hasil pengukuran koordinasi mata kaki yang dilakukan terhadap 16 orang tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar dan skor terendah 4,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata 6,47 dan standar deviasi 2,08. Range 4,2 dan kelas interval 5,6. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi koordinasi mata kaki tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Koordinasi

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
4,5 – 5,25	5	31,25%
5,26 – 6,01	3	18,75%
6,02 – 6,77	1	6,25%
6,78 – 7,53	4	25%
7,54 – 8,29	2	12,50%
8,30 – 9,05	2	12,50%
Jumlah	16	100%

Bahwa dari 16 orang tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar sebanyak 5 orang atlet (31,25%) memiliki kategori nilai 4,5 – 5,25 (Sedang), 3 orang atlet (18,75%) memiliki kategori nilai 5,26 – 6,01 (Kurang), 1 orang atlet (6,25%) memiliki kategori nilai 6,02 – 6,77 (kurang), 4 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 6,78 – 7,53 (Kurang), 2 orang atlet (12,50%) memiliki kategori nilai 7,54 – 8,29 (Kurang), dan 2

orang atlet (12,50%) memiliki kategori nilai 8,30 – 9,05 (Kurang), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Koordinasi

3. Kemampuan *Dribbling*

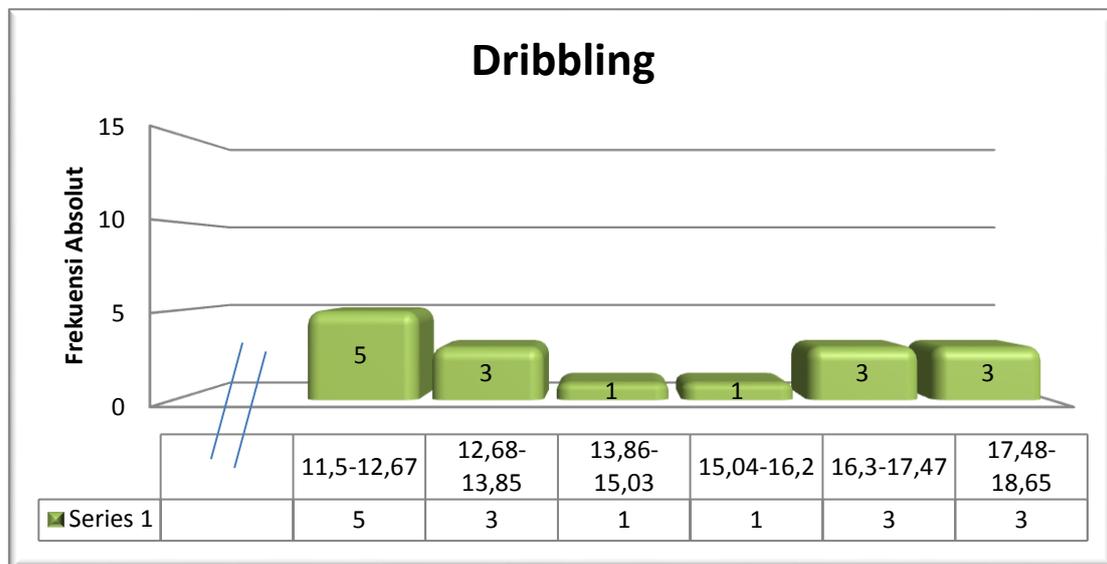
Dari hasil pengukuran *Dribbling* yang dilakukan terhadap 16 orang Tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar skor tertinggi 17,7 dan skor terendah 11,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 14,15 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,84. Range 6,2 dan kelas interval 1,17. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi *dribbling* tim dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11,5-12,67	5	31,25%
12,68-13,85	3	18,75%
13,86-15,03	1	6,25%
15,04-16,2	1	6,5%
16,3-17,47	3	18,75%
17,48-18,65	3	18,75%
Jumlah	16	100%

Bahwa dari 16 orang tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar sebanyak 5 orang atlet (31,25%) memiliki kategori nilai 11,5-12,67 Baik sekali, 3 orang atlet (18,75%) memiliki kategori nilai 12,68-13,85 (Baik), 1 orang atlet (6,25%) memiliki kategori nilai 13,86-15,03 (Sedang), 1 orang atlet (6,25%) 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 *Dribbling*

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data, yaitu uji normalitas data dengan uji *liliefors*.

1. Uji Normalitas Data

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

Tabel 4. Uji Normalitas Data

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kelincahan (X_1)	0,116	0,213	Normal
2	Koordinasi (X_2)	0,142		Normal
3	Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	0,160		Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X_1) skor LoMaks = 0,116 dengan n = 16, koordinasi mata kaki (X_2) skor LoMaks = 0,142 dan kemampuan *dribbling* LoMaks = 0,160 dengan n = 16 sedangkan Ltabel = pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,213 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kecepatan dan koordinasi mata kaki terhadap *dribbling* Tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar populasi berdistribusi normal.

C. 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.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013)

Pengujian Hipotesis Satu

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan kelincahan dan terhadap kemampuan *dribbling* tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelincahan Dan Terhadap *Dribbling*

Korelasi	R _{hitung}	r _{tabel} ($\alpha = 0,5$)	Keterangan
X ₁ Y	0,925	0,514	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 tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar” diterima.

Pengujian Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis dua yaitu terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim Sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Utara. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Koordinasi Terhadap *Dribbling*

Korelasi	R _{hitung}	r _{tabel} ($\alpha = 0,5$)	Keterangan
X ₂ Y	0,853	0,514	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,853 yang artinya memiliki

tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar” diterima.

Pengujian Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan kelincahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dan Koordinasi (X_2) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	r_{tabel} ($\alpha = 0,5$)	Keterangan
X_1X_2Y	0,901	0,514	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar sebesar **0,901** yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelincahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar” diterima.

Pembahasan

1) Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan terhadap 16 sampel, didapat hasil terbaik 9,4 dan hasil terburuk 15,4. Beberapa sampel memiliki kelincahan yang baik dan hasil kemampuan *dribbling* yang baik juga, seperti atlet memiliki *shuttle run* 9,4 dan tes *dribblenya* juga 11,5 sedangkan atlet lain 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 sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperkuat bahwa menurut Getchell dalam Widiastuti (2015). *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Untuk para atlet, kelincahan memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa kelincahan penting dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan dribble bola pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $R_{hitung}(0,85) > r_{tab}(0,514)$.

2) Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes tendangan sasaran untuk mengukur koordinasi mata kaki terhadap 16 sampel, didapat hasil terbaik 17, dan hasil terburuk 8. Beberapa sampel memiliki koordinasi yang baik dan hasil kemampuan *dribbling* yang baik juga, tes koordinasi 17 dengan tes *dribbling* yang baik juga 11,5 sedangkan sampel lain memiliki tes koordinasi rendah 8 dan tes *dribbling*nya juga rendah 17,1. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa atlet yang memiliki koordinasi yang baik maka gerakan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, koordinasi yang buruk juga mempengaruhi kemampuan *dribble* bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada koordinasi *dribble* bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperkuat bahwa, menurut pendapat Bactiar (2019) yaitu “Melakukan latihan-latihan kombinasi gerak, dimulai dari yang mudah ke yang sulit. Latihan-latihan ini dapat merangsang kerja saraf otot dan indra”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi sangat berperan sekali dalam setiap aktivitas olahraga, baik itu kecepatan gerak maupun ketepatan antara anggota tubuh.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa koordnasi penting dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan dribble bola pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $R_{hitung}(0,905) > r_{tab}(0,514)$.

3) Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Pada *Dribbling*

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan *dribbling* terhadap 16 orang sampel, didapat hasil terbaik 11,5, hasil terburuk 17,7. Beberapa sampel memiliki kelincahan dan koordinasi mata kaki baik dengan hasil *dribbling* yang baik juga. Salah satu atlet memiliki kelincahan 9,4 dan koordinasi 17 hasil *dribbling* 11,5 sedangkan atlet lain memiliki kelincahan 13,58 dan koordinasi 10 hasil *dribbling* 14,69.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil *dribbling* pemain adalah penggabungan kondisi fisik kelincahan dan koordinasi. Pada saat melakukan *dribbling*, semakin lincah gerakan *dribbling* pemain maka semakin sulit di jaga oleh lawan dan semakin bagus kecepatan pemain maka semakin banyak pula lawan yang akan dilewati.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1996 – 47) *Dribble* dalam sepakbola hampir sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Tentu saja teknik selalu terkait dengan kondisi fisik seperti koordinasi dan kelincahan, dan menurut Akip (2017) mengemukakan, bahwa: “Kelincahan tergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi”.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi dengan hasil kemampuan *dribble* bola pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$ berarti $R_{hitung}(0,901) > R_{tab}(0,514)$. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik itu saja.

Sebenarnya masih banyak kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *dribbling*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan koordimasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada tim Sepak bola MAN 4 Muara Fajar, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$, berarti $R_{\text{hitung}} (0,901) > r_{\text{tab}} (0,514)$.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan *dribbling* dalam sepak bola yaitu:

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih olahraga tim sepak bola MAN 4 Muara Fajar, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan *dribbling*.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung.
- Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Scheunemann Timo, dkk. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola*

- Indonesias Untuk Usia Dini (U-5 – U-12), Usia Muda (U-3 – U 20) & Sensor. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Nossef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- 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.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.