



Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola

Velnika Elmanisar

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: velnikaelma@yahoo.com¹, yulifri@fik.unp.ac.id², afrizalS@fik.unp.ac.id³

Abstrak

Di dalam olahraga sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu faktor untuk seorang atlet yang ingin berprestasi. Salah satu di antara faktor tersebut adalah kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kecepatan dribbling dalam pengembangan diri cabang sepakbola di SMP Semen Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Semen Padang, karena total populasi berjumlah 30 orang maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Total Sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Dodging run tes untuk mengukur kelincahan dan tes kecepatan dribbling. Data yang diperoleh di analisis dengan rumus *Product Moment* dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinan.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{hitung} = 0.798 > r_{tabel} = 0.361$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $t_{tabel} = 7.002 > t_{tabel} = 1.70$ (signifikan). Dari hasil penelitian ini membuktikan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dengan kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP Semen Padang, 2) Terdapat kontribusi antara variabel kelincahan terhadap kecepatan dribbling sebesar 63,68%. Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan pada pelatih dan atlet untuk tidak mengabaikan kelincahan dalam upaya menciptakan dribbling yang optimal.

Kata Kunci: Pengembangan Diri, Kelincahan, kecepatan, Dribbling, Kecepatan Dribbling, Sepak Bola

Abstract

In soccer, physical condition is one factor for an athlete who wants to excel. One of these factors is agility. The purpose of this study was to determine the relationship of agility to the speed of dribbling in the self-development of the football branch in Semen Padang Middle School.

This research is correlational, that is to find out how far a variable is related to other variables. The population in this study was Semen Padang Junior High School students, because the total population was 30 people, the sampling was done with the Total Sampling technique. To get the research data, Dodging run test is used to measure the agility and dribbling speed test. The data obtained were analyzed with the Product Moment formula and to determine the contribution determined in the determinant coefficient.

From the research results obtained by the correlation coefficient $r_{count} = 0.798 > r_{table} = 0.361$ (research hypothesis is accepted) and testing the effect of correlation obtained $t_{table} = 7.002 > t_{table} = 1.70$ (significant). From the results of this study prove: 1) There is a significant relationship between the agility variable with the football dribbling speed of students of Semen Padang Middle School, 2) There is a contribution between the agility variable to the dribbling speed of 63.68%. In connection with this finding several efforts are suggested to coaches and athletes not to neglect agility in an effort to create optimal dribbling.



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan

Jasmani

ISSN 114-562X (Cetak), ISSN XXXX-XXXX(Online)

<http://sportsience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

Keywords: *Self Development, Agility, Speed, Dribbling, Dribbling Speed, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia, mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas mengenal dan menggemari olahraga sepak bola, oleh sebab itu olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat dalam respon yang positif, baik dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan pengembangan diri cabang sepakbola yang muncul, baik ditingkat anak-anak dan remaja di lingkungan pendidikan.

Pelaksanaan pengembangan diri cabang sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dikembangkan bagi siswa yang mempunyai minat dan bakat dalam pengembangan diri cabang sepakbola. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1999:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbel bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. pemain sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seseorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dalam pengembangan diri sepakbola yang efektif, kelincahan umum sangat mendominasi, ini akan terlihat dari penggunaan lapangan seperti bergerak kesamping, kedepan, kebelakang dan maju sekalipun. Gerakan ini sangatlah dituntut disamping cepat, teratur dan memiliki keseimbangan. Dalam mencapai pengembangan diri cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya baik itu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan dan kecepatan maupun koordinasi.

Namun kalau dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam pengembangan diri cabang sepakbola di SMP Semen Padang yang paling memegang peranan penting adalah kelincahan dan kecepatan dribbling sepakbola. Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribbel bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat.

Di samping itu kecepatan permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Tendangan seorang pemain sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki eksplosive power secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor seperti : kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi dan koordinasi.

Dengan demikian pada permainan sepakbola permainan yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribbel bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan lari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Dalam permainan sepakbola teknik dribbling merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Jefsnyers (1988) mengemukakan bahwa “dribbling berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memberi kesempatan kepada teman untuk meloloskan diri dari kawalan lawan, di samping itu dribbling juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper”.



Teknik dasar mendribbling bola dalam tim pengajar sepakbola FIK UNP (2003), dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan menggiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu :

- a. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam
Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
Pelaksanaan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat di kontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah ke kiri atau ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas
Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bukan berarti di giring tetapi di tendang lurus lalu di kejar (kick and run).

Prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain :

1. Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai
3. Dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring.

Setelah peneliti melakukan pengamatan dilapangan, peneliti menyimpulkan bahwa pada saat melakukan program pengembangan diri cabang sepakbola hasil yang dicapai tidak seperti yang diharapkan, karena dalam pelaksanaan program pengembangan diri cabang sepakbola siswa kurang memiliki kelincahan, disebabkan tidak jelasnya program latihan dan kurangnya disiplin bagi pemain maupun bagi pelatih sendiri.

Pengembangan diri sepakbola dilakukan setiap hari sabtu dimulai pada jam 07.00 – 10.00 WIB, tetapi pada kenyataannya pengembangan diri dilaksanakan jam 08.00 hingga jam 10.00 karena ketidak disiplinan pelatih maupun siswa, sehingga proses yang harus dijalani tidak efektif dan program yang ada tidak berjalan dengan semestinya. Salah satu faktor pendukung dalam pengembangan diri cabang sepakbola adalah kecepatan, kecepatan dribbling dalam gerak sepakbola adalah kelincahan.

Karena masih kurangnya pemahaman peneliti dan masih banyaknya pertanyaan tentang aspek-aspek kelincahan dan kecepatan yang dituntut dalam sepakbola, maka permasalahan ini perlu ditinjau lebih jauh. Dalam pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus dimana persiapan itu mencakup aspek internal dan eksternal. Jadi disetiap pertandingan setiap pemain harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik dan mental.

Siswa yang mengikuti program pengembangan diri sepakbola di SMP Semen Padang, masih terlihat sekali bahwa kemampuan kondisi fisik siswa pengembangan diri SMP Semen Padang merupakan suatu masalah yang mereka hadapi, ini semua disebabkan masih



kurangnya bentuk latihan yang mengarah kepada latihan kemampuan kondisi fisik dan teknik terutama pada latihan kelincahan, kecepatan dribbling.

Pada hakekatnya pengembangan diri sepakbola terhadap kelincahan adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah dimana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbel bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. pemain sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seseorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dalam meningkatkan pengembangan diri cabang sepakbola dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern, yang mempengaruhi siswa dalam pengembangan diri cabang sepakbola di antaranya adalah kelincahan. dengan kecepatan dribbling. Kelincahan sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri cabang sepakbola, dimana kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan pengembangan diri pada cabang olahraga sepakbola.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kecepatan dribbling pengembangan diri cabang sepakbola di SMP Semen Padang. Maka penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Sedangkan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap variabel kelincahan dan kecepatan dribbling siswa pengembangan diri cabang sepakbola. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Semen Padang , sedangkan waktu pelaksanaan dimulai pada November – April 2009. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki- laki kelas VII dan VIII yang mengikuti pengembangan diri cabang sepakbola semester Januari-Juni 2009. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak bola ternyata siswa laki – laki tersebut berjumlah 30 orang.

Karena terbatasnya jumlah populasi, maka tidak dilakukan penarikan sampel, oleh sebab itu seluruh siswa laki – laki kelas VII dan VIII di SMP Semen Padang yang mengikuti pengembangan diri cabang sepakbola semester Juli – Desember 2008, yang berjumlah 30 orang sebagai populasi dijadikan sebagai sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Hadi 1993:221), dimana dia mengatakan bahwa “Jika populasi kurang dari 100 orang lebih baik semua populasi dijadikan sampel”.

A. Instrument Penelitian

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang dilakukan adalah Dodging Run (tes kelincahan). Dalam pengambilan data peneliti dibantu oleh guru mata pelajaran Penjas Orkes SMP Semen Padang dan rekan-rekan yang berasal dari FIK UNP yang mana mereka membantu dalam proses pengambilan data. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah :

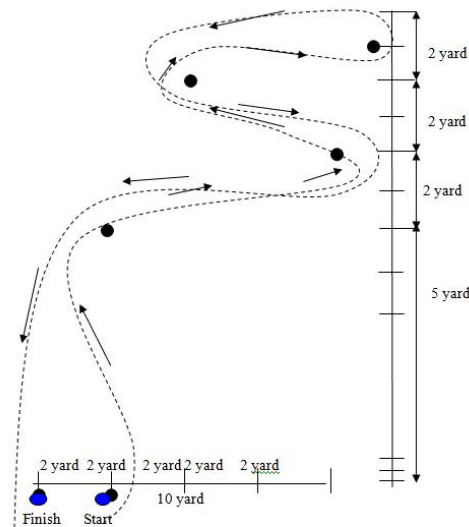
a. Dodging Run (Tes Kelincahan)

Untuk menguikur kelincahan Barry L. Johnson/ Jock K.Nelsen (1980) menggunakan dodging run test

1. Alat : stopwatch, tongkat / tanda pembatas dan diagram lapangan.



2. Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start, bila abab-aba “Ya” ia berlari mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Subjek diberikan kesempatan melakukan test sebanyak 2 kali kesempatan. Gagal bila menggerakkan dan salah melewati tongkat atau tanda batas lari, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram test tersebut.



Gambar 2: Tes Kelincahan

Untuk melihat tingkat kemampuan kelincahan dapat dilihat pada norma standarisasi sebagai berikut :

Tabel 2. Norma Standarisasi Kelincahan

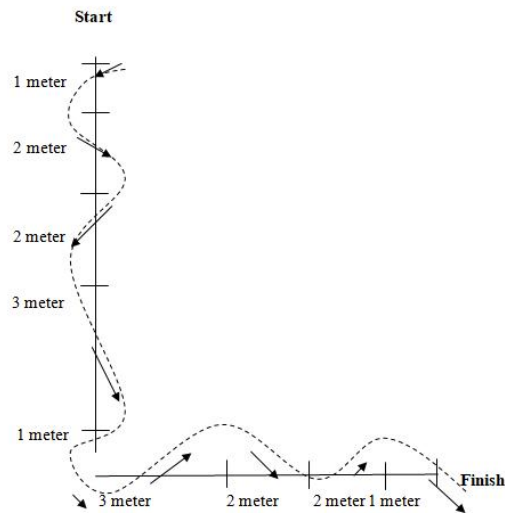
Presentase / kategori	Waktu
Baik sekali	< 23.0
Baik	24.2 – 23.1
Sedang	26.7 – 24.3
Kurang	28.5 – 26.7
Kurang sekali	> 28.5

Sumber : Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan (2005)

b. Tes Kecepatan Dribbling

Tes dalam bentuk permainan diikuti dengan teknik sepakbola, salah satunya yaitu mendribbling bola.

1. Alat : bola, patok, pancang ukuran 1 meter, alat tulis, kapur, meteran, formulir hasil tes
2. Pelaksanaan : pada saat bola menyentuh garis start, stopwatch dihidupkan, subject secepat mungkin menggiring bola sesuai arah panah yang telah dibuat di diagram lapangan sampai tonggak rintangan yang terakhir.



Gambar 3: Tes Kecepatan Dribbling Sepakbola (Nurhasan, 1988)

Keterangan :

1. Permulaan menggiring bola tanpa aba-aba
2. Pada saat bola menyentuh garis start yang terdapat pada rintangan pertama, stopwatch di hidupkan.
3. Selanjutnya menggiring bola sesuai arah panah.
4. Pada rintangan ketiga bola diharuskan lewat sebelah kiri rintangan selanjutnya mengikuti arah panah.
5. Pada rintangan keenam bola harus lewat sebelah kanan, dan pemain harus lewat sebelah kiri rintangan, selanjutnya mengikuti arah panah sampai bola tersebut telah melewati garis finish.
6. Garis finish terletak pada rintangan terakhir, bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan.
7. Salah jalan selama melakukan dribbling harus diperbaiki dimana terjadi pelanggaran dan selama itu stopwatch hidup terus.
8. Waktu yang dicatat adalah waktu yang dicapai dari permulaan sampai bola dan permainan telah melewati garis finish.

B. Teknik Analisis Data

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistic analisis korelasi product moment dari pearson guna melihat hubungan kelincahan dengan kecepatan dribbling Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan liliefort pada taraf signifikan 0,05

Analisis korelasi yang digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus korelasi *Product Moment Pearson* dalam Sudjana (1992: 382) dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y



$$\begin{aligned} N &= \text{Jumlah sampel} \\ \sum X &= \text{Jumlah skor X} \\ \sum Y &= \text{Jumlah skor Y} \\ \sum X^2 &= \text{Jumlah skor X}^2 \\ \sum Y^2 &= \text{Jumlah skor Y}^2 \\ \sum XY &= \text{Jumlah skor X dikalikan Y} \end{aligned}$$

Uji signifikan korelasi, untuk mengetahui apakah yang telah dihitung melalui koefisien itu signifikan atau tidak, maka perlu dilakukan langkah mencari uji signifikan korelasi dengan rumus :

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

Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepakbola. Maka digunakan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$K = r^2 \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari kelincahan (X) dengan kecepatan dribbling (Y) sepakbola siswa SMP Semen Padang. Yang mana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang, dalam pelaksanaannya diikuti oleh semua sampel. Untuk lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

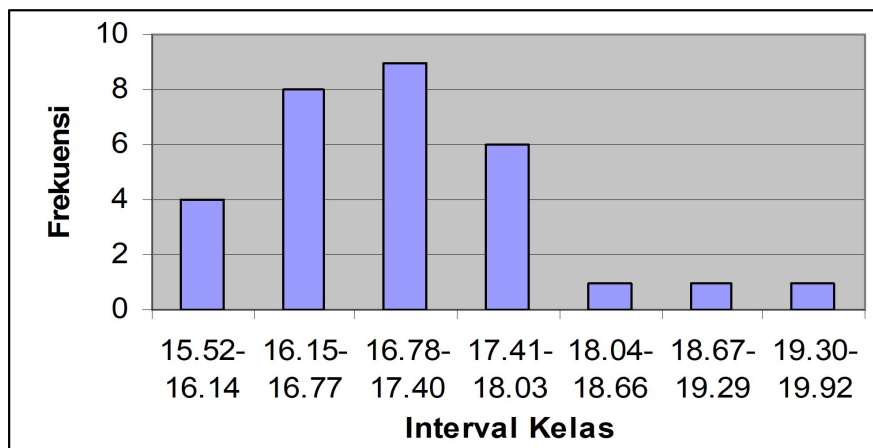
1. Kelincahan

Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk *dodging run test*. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi 15.52 dan skor terendah 19.90 dengan rentang nilai 4.38, rata-rata (mean) 17.10, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0.983. Adapun distribusi frekuensi skor kelincahan sebagaimana tampak pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Kelincahan Siswa SMP Semen Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15.52 - 16.14	4	13,33
2	16.15 - 16.77	8	26,67
3	16.78 - 17.40	9	30
4	17.41 - 18.03	6	20
5	18.04 - 18.66	1	3,33
6	18.67 - 19.29	1	3,33
7	19.30 - 19.92	1	3,33
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kelincahan, 4 orang berada pada perolehan (15.52-16.14), 8 orang pada perolehan (16.15-16.77), 9 orang pada perolehan (16.78-17.40), 6 orang pada perolehan (17.41-18.03), 1 orang pada perolehan (19.30-19.92). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kelincahan ini, dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4. Histogram Variabel Kelincahan

2. Kecepatan Dribbling

Variabel kelincahan diukur dengan melakukan tes dribbling dengan satuan detik. Dari data penelitian skor kecepatan dribbling diperoleh rentangan skor sebesar 6.45 dengan skor tertinggi 9.26 dan skor terendah 15.71. dari analisa data diketahui skor rata-rata (mean) 11.96, dan simpangan baku (Standar Deviasi) 1.95.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kecepatan dribbling ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini :

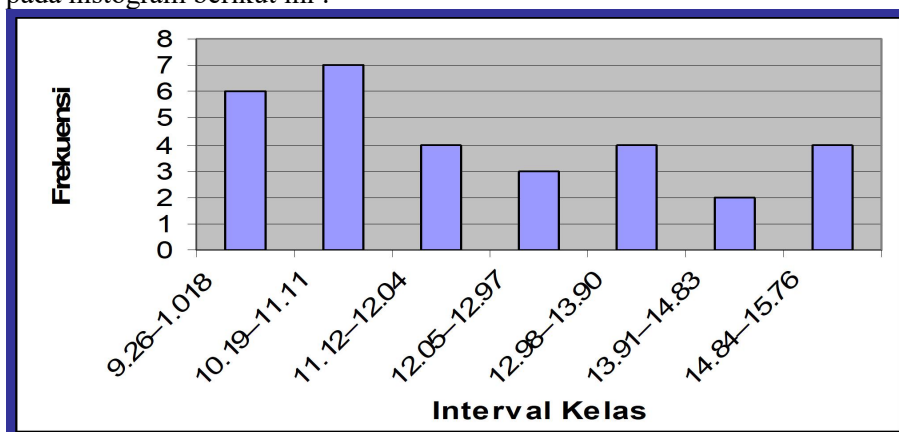
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Kecepatan Dribbling Siswa SMP Semen Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.26 – 10.18	6	20
2	10.19 – 11.11	7	23,33
3	11.12 – 12.04	4	13,33
4	12.05 – 12.97	3	10
5	12.98 – 13.90	4	13,33
6	13.91 – 14.83	2	6,67
7	14.84 – 15.76	4	13,33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kecepatan dribbling, 6 orang berada pada perolehan (9.26-10.18), 7 orang pada perolehan (10.19-11.11), 4 orang pada perolehan (11.12-12.04), 3 orang pada perolehan (12.05-12.97), 4 orang pada perolehan (12.98-13.90), 2 orang pada perolehan (13.91-14.83), dan 4 orang pada perolehan (14.84-15.76).



Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor keepatan dribbling ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 5. Histogram Variabel Kecepatan Dribbling

B. Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

1. Uji Normalitas Data

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

Tabel 5. Uji Normalitas Data

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0.1361	0.161	Normal
2	Kecepatan Dribbling	0.1587	0.161	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk variabel kelincahan (X) skor $Lo = 0.1361$ dengan $n = 30$ sedangkan $Lt = 0.161$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan adalah normal.

Untuk hasil pengujian variabel kecepatan dribbling (Y) skor $Lo = 0.1587$ dengan $n = 30$ sedangkan $Lt = 0.161$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kecepatan dribbling adalah normal (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 3).

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah terdapatnya hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan dribbling, berdasarkan hasil analisis data didapat $r_{hitung} = 0.798$. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rangkuman analisis.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis

r hitung	r tabel	Taraf signifikan	Keterangan
0.798	0.361	$\alpha = 0.05$	Signifikan



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan

Jasmani

ISSN 114-562X (Cetak), ISSN XXXX-XXXX(Online)

<http://sportscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0.798 > r_{tabel} = 0.361$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepak bola.

Jadi hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan dribbling terbukti kebenarannya dengan $\alpha = 0.05$ atau pada tingkat kepercayaan 95%.

Dengan hasil analisis korelasi antara kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepak bola, maka pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan uji t. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	dk	Kesimpulan
7.002	1.70	28	Ho ditolak dan Ha diterima

Dengan $\alpha = 0.05$ dan $dk = n-2 = 28$ diperoleh $t_{tabel} = 1.70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelincahan dengan kecepatan dribbling yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata kedua hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dan saling mempengaruhi. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0.798 > r_{tabel} = 0.361$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variabel x (kelincahan) akan diikuti oleh variabel y (kecepatan dribbling) begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP Semen Padang. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan kecepatan dribbling sepakbola adalah 0.798, kontribusi yang disumbangkan kelincahan terhadap kecepatan dribbling adalah 63.68%. Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan faktor kelincahan dalam program latihan sepakbola di SMP Semen Padang ternyata dapat meningkatkan kecepatan dribbling bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung pendapat Sajoto (1988:60) bahwa "Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik". Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan kecepatan dribbling dalam sepakbola, maka diperlukan kelincahan untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik lagi.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan kelincahan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam kecepatan dribbling terdapat unsur kelincahan. Dalam permainan sepakbola, kelincahan dibutuhkan saat mengontrol bola, mendribble bola saat melewati lawan dan berbalik arah dalam waktu yang singkat untuk mengatasi bola beralih ke lawan. Pada pemain sepakbola yang kelincahannya baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerjasama yang baik antara syaraf pusat dengan anggota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Kelincahan dalam sepakbola akan terlihat saat pemain melakukan gerakan merubah arah ke samping, belakang, atau kedepan. Dalam program



pengembangan diri untuk mencapai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih akan menghasilkan kualitas diatas standar norma latihan itu sendiri.

Berdasarkan penelitian ini, yang menyatakan adanya hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan dribbling dalam sepakbola, mengingat pentingnya kelincahan yang optimal untuk meningkatkan kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP Semen Padang, maka perlu upaya-upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kemampuan kelincahan. Untuk mencapai kecepatan dribbling yang optimal ada banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kondisi fisik. Kondisi fisik seseorang terdiri dari kelincahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, daya ledak, daya tahan. Pada dribbling dalam sepak bola, dibutuhkan kelincahan yang baik. Untuk mendapatkan hal tersebut diharapkan pembinaan prestasi sejak dini melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan siswa SMP Semen Padang adalah dengan memperbaiki kualitas latihan sepakbola, khususnya saat pemanasan dan latihan inti dimana lebih menekankan pada latihan-latihan kelincahan khususnya pada anggota tubuh bagian bawah. Latihan kelincahan ini pada saat latihan, dapat dilakukan pada saat pemanasan atau latihan inti yaitu dengan melakukan latihan dengan melewati patok-patok yang telah di susun sejajar atau bervariasi.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP Semen Padang, dapat ditarik kesimpulan, yaitu : Hasil yang diperoleh yaitu : $r_{hitung} = 0.798 > r_{tabel} = 0.361$ pada taraf $\alpha = 0.05$ dalam artian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan dribbling sepakbola SMP Semen Padang. hal ini dibuktikan dengan melakukan pengujian korelasi (Uji t) dengan hasil $t_{hitung} = 7.002 > t_{tabel} = 1.70$.

Hasil perhitungan koefisien determinan dari variabel kelincahan dengan kecepatan dribbling diketahui adanya kontribusi kelincahan terhadap kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP Semen Padang yaitu sebesar 63.68%. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan dribbling yaitu :

Disarankan pada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada siswa karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kecepatan dribbling sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna. Pada atlet untuk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kecepatan dribbling dalam sepak bola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.

Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi atlet sepak bola khususnya di SMP Semen Padang. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kecepatan dribbling dalam sepak bola.

DAFTAR RUJUKAN

- Arma, Abdullah. (1985). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina Dan Penggemar*. S.T.O. Yogyakarta: Sastro Hudaya
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Coever, W. (1987). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: Gramedia.
- Dalyono. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan
Jasmani
ISSN 114-562X (Cetak), ISSN XXXX-XXXX(Online)
<http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

- Djezed, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. (1984). *Statistic Jilid II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Marsial, (1993). *Teori Kuliah Belajar Aktif*. Padang: Aksara Raya.
- Menegpora RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muluk,Dangsina, dkk. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Nurhasan, (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* . Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Penetapan Parameter Test Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Sekolah Khusus Olahragawan, Deputi Peningkatan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Olahraga (2005)
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa
- Prasetio, Budhi N. (1975). *Sejarah Sepakbola Dan Sejarah FIFA*. Jakarta: PSSI
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Sajoto,Mochamat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Soejadanto, Agus. (1981). *Bimbingan Kearah Belajar Yang Sukses*. Surabaya: Angkasa Baru
- Sumosardjono, Sadoso. (2000). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Erlangga
- Syafruddin, (1996). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP Padang
- Tim Pengajar Sepak Bola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP