

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*
SEPAKBOLA PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 1 KUBU KABUPATEN ROKAN HILIR**

SKRIPSI

*Ditajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Strata 1 pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Oleh:

**MHD IBNU SYAFUAN
NPM: 156611242**

Pembimbing

Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*
SEPAKBOLA PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 1 KUBU KABUPATEN ROKAN HILIR

Dipersiapkan oleh :

Nama : MHD IBNU SYAFUAN
NPM : 156611242
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

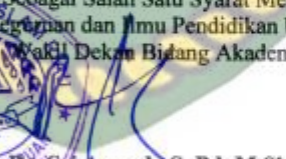
PEMBIMBING


Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Dahariz, M. Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skrripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S. Pd, M. Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : MHD IBNU SYAFUAN
NPM : 156611242
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan
dribbling sepakbola pada siswa putera
ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten
Rokan Hilir

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Drs. Muspita, M. Pd

NIP. 195608141987031002

NIDN. 0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Drs. Dahar, M. Pd

NIP. 196112311986021002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : MHD IBNU SYAFUAN

NPM : 156611242

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

ABSTRAK

MHD IBNU SYAFUAN, 2019. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa susah melewati lawan dan ketika lawan melakukan perebutan bola sulit menghindari lawan pada saat melakukan *dribbling*, kemudian faktor lain yang mempengaruhi *dribbling* sepakbola yaitu kecepatan, siswa dalam *dribbling* bola selalu dapat di kejar oleh lawan sehingga bola dapat direbut, pada koordinasi gerak kurang maksimal dimana dalam *dribbling*, bola yang dibawa sering terlepas atau tidak terkontrol dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengolahan data menggunakan tes kelincahan dan *dribbling* sepakbola. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang putra. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* sepakbola, dimana r_{xy} (0,509), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Kontribusi yang dihasilkan sebesar 25,94%, sedangkan sisanya sebesar 74,06%.

Kata kunci: Kelincahan, *Dribbling* Sepakbola

ABSTRACT

MHD IBNU SYAFUAN, 2019. Agility contribution to football dribbling skills to extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency

The problem in this study is that students have difficulty passing opponents and when opponents make difficult balls to avoid opponents when dribbling, then other factors that influence football dribbling are speed, students in dribbling the ball can always be pursued by the opponent so that the ball can be captured, in coordination motion is less optimal where in dribbling, the ball that is carried is often released or not well controlled. This study aims to determine whether there is a contribution of agility to the dribbling skills of football in extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency. This type of research is correlational research with data processing techniques using tests of agility and football dribbling. Furthermore, the data analysis techniques obtained were analyzed by simple product moment correlation. The population in this study were extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency, amounting to 20 people. The sample of this study uses total sampling technique, meaning that the entire population is sampled. So the number of samples in this study were 20 sons. Based on data analysis, the correlation between agility and football dribbling skills was obtained, where r_{xy} (0.509) means that the hypothesis was accepted and there was a contribution of agility to football dribbling skills to extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency. The contribution was 25.94%, while the remaining 74.06%.

Keywords: Agility, Football Dribbling



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : MHD IBNU SYAFUAN
 NPM : 156611242
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Drs. Muspita, M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing
25-11-2018	Perbaikan Pada judul	
28-11-2018	Perbaikan daftar pustaka	
30-11-2018	Perbaikan definisi operasional dan hipotesis penelitian	
31-12-2018	Acc Porposal	
05-12-2018	Perbaikan pada penulisan, batasan masalah dan tambah teori	
03-01-2019	Perbaikan abstrak dan lampiran	
07-02-2019	Perbaikan deskripsi data dan gambar, grafik	
09-02-2019	Perbaikan analisa data	
10-04-2019	Perbaikan pembahasan dan kesimpulan	
15-04-2019	Acc Skripsi dapat di seminarkan	



Pekanbaru, April 2019
 Dekan Bidang Akademik

Drs. Sri Annah, S.Pd, M.Si
 NIP. 19710071998032002
 007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini:

Nama : MHD IBNU SYAFUAN
NPM : 156611242
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam
Riau
Judul Skripsi : Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan
dribbling sepakbola pada siswa putera
ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten
Rokan Hilir

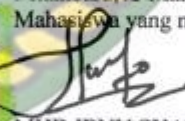
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi merupakan duplikat skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 10 Maret 2019
Mahasiswa yang menyatakan




MHD IBNU SYAFUAN
NPM. 156611242

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul “kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir”. Penulisan Proposal ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Muspita, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan proposal ini.
3. Drs. Daharis, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap
4. Merlina Sari, M. Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Oktober 2018

Mhd Ibnu Syafuan

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kelincahan.....	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Manfaat Kelincahan	8
2. Hakikat Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola	9
a. Pengertian <i>Dribbling</i>	9
b. Teknik <i>Dribbling</i> Bola.....	11
B. Kerangka Pemikiran.....	13
C. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel.....	15
1. Populasi.....	15
2. Sampel.....	15
C. Definisi Operasional	16
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Teknik Analisa Data	19
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	12
2. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar.....	12
3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki	13
4. Lintasan <i>Dogging Run</i>	17
5. Arah pelaksanaan tes menggiring bola	18



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	12
2. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar.....	12
3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki	13
4. Lintasan <i>Dogging Run</i>	17
5. Arah pelaksanaan tes menggiring bola	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diminati oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga dapat mengembangkan potensi diri setiap individu. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menyalurkan minat dan bakatnya untuk lebih baik. Kegiatan olahraga dilaksanakan dan dikembangkan melalui kegiatan pembinaan.

Olahraga pendidikan biasanya kita temukan disekolah-sekolah dengan implikasinya, diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak diarahkan para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik dan olahraga dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani. Dari pihak pemerintah dalam rangka menjamin kelangsungan olahraga di tanah air, telah memberikan perlindungan yang dijelaskan melalui undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat 4 mengatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler."

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kegiatan ekstrakurikuler akan sangat membantu siswa dalam menampung, menyalurkan, membimbing bakat dan minatnya. Selain itu, dengan adanya kegiatan ekstra kurikuler, hal ini akan meningkatkan skill / keahlian siswa dalam menghadapi persaingan hidup di era

globalisasi ini. Selain itu, kegiatan ini akan meningkatkan prestasi sekolah baik akademik maupun non akademik. Pemerintah mengharapkan dalam meningkatkan olahraga dituntut adanya kerjasama yang baik antara lembaga pendidikan, organisasi olahraga dan masyarakat. Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan berolahraga dapat juga meningkatkan efisiensi fungsi tubuh, yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga dapat menunjang berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang dilakukan dengan gerakan-gerakan olahraga. Adanya aktivitas fisik, seseorang akan menguasai dan meningkatkan kemampuan olahraganya dan pengetahuan, meningkatkan minat estesis, potensi diri dalam hal yang lebih baik, dan memiliki keadaan fisik yang baik guna mencapai pembelajaran jasmani, dimana salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah kegiatan fisik yang memiliki perlakuan khusus oleh dinas olahraga provinsi maupun kota. Penerapannya berupa pengembangan sepak bola dari usia anak-anak untuk ikut dalam club sepak bola. Pemberian latihan terhadap teknik-teknik terutama dasar dan strategi yang dilakukan dan berlakukan oleh club sepak bola, melaksanakan kegiatan olahraga sepak bola dapat

melahirkan bibit-bibit unggul yang memiliki ketahanan fisik dan mental, serta kemampuan bekerja sama dalam tim.

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar bermain dalam permainan yaitu keadaan mental pemain dan teknik dapat menumbuhkembangkan kesolitan tim adapun dalam olahraga sepak bola *dribbling* merupakan teknik dasar yang tak kalah pentingnya dalam permainan sepak bola, *dribbling* adalah suatu proses pembawaan dan penguasaan bola ketika membawa bola. Adanya peningkatan kemampuan pemain dalam hal *dribbling* bola dapat menguntungkan tim dalam menguasai dan memainkan pertandingan sepak bola. Adapun hasil yang diharapkan adalah kemenangan dalam pertandingan sepak bola.

Menggiring bola merupakan keterampilan dalam tendangan (mengontrol, menahan) pergerakan bola dalam keadaan berlari. Penguasaan bola dalam pertandingan sepak bola menggiring bola merupakan taktik dalam permainan. Suatu ketika ketika sama-sama pemain saling bertemu maka gerakan tubuh harus dalam penguasaan sehingga bola dapat dikontrol dengan syarat tidak terlepasnya penguasaan bola. Selain koordinasi gerak tubuh yang baik faktor lain yang tidak kalah penting untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola berupa koordinasi gerak dan kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan pemain yang dibawa dari lahir, dimana gerakanya dapat mengatasi dari perubahan posisi. Dengan artian adanya kelincahan boleh diartikan yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu atau seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik. Kondisi fisik juga dapat

menentukan pergerakan pemain dalam menggiring bola. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga sepakbola terutama pada saat menggiring bola memiliki hubungan yang erat sekali dengan kelincahan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir pada saat dilapangan ditemukan beberapa fenomena yaitu ketika siswa melakukan *dribbling*, siswa susah melewati lawan dan ketika lawan melakukan perebutan bola sulit menghindari lawan pada saat melakukan *dribbling*, kemudian siswa dalam *dribbling* bola selalu dapat di kejar oleh lawan sehingga bola dapat direbut, pada koordinasi gerak kurang maksimal dimana dalam *dribbling*, bola yang dibawa sering terlepas atau tidak terkontrol dengan baik. Masih banyak siswa belum mampu melakukan gerakan tipuan atau mengecoh lawan pada saat *dribbling* bola ke arah gawang. Dari fenomena di atas maka diduga bahwa faktor kelincahan ikut berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sulitnya siswa melewati lawan saat melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Kurangnya koordinasi gerak, sehingga lawan dengan mudah merebut bola dari kaki siswa ketika siswa sedang melakukan *dribbling*

3. Masih banyak siswa belum mampu melakukan gerakan tipuan atau mengecoh lawan pada saat *dribbling* bola ke arah gawang

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya keterampilan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang dibuat dan agar supaya lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai persyaratan penyelesaian program studi penjasokesrek untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau.

2. Bagi siswa: meningkatkan hasil belajar siswa terhadap olahraga khususnya olahraga sepakbola.
3. Bagi guru: dapat memberikan perlakuan dan latihan yang terposir baik dan terjadwal sehingga dapat meningkatkan kemampuan sepakbola siswa.
4. Bagi sekolah: dapat meningkatkan sarana dan prasarana guna pemberian latihan tertuma gerakan menggiring bola untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
5. Bagi peneliti: memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Menurut Harsono (2001:21) kelincahan yaitu keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Melewati dan menghindari pemain lawan diperlukan kelincahan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Widiastuti (2011:17) mengatakan kelincahan adalah keterampilan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Keterampilan bergerak

mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Ismaryati (2008:41) mengartikan kelincahan adalah satu kesatuan pendidikan jasmani yang diperlukan oleh kegiatan olahraga yang mana timbulnya kecepatan yang mengakibatkan adanya perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kecepatan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak kelincahan. Dengan demikian, gerakan dalam kelincahan merupakan faktor penting pada olahraga dimana kemampuan tersebut timbul dari percampuran gerakan yang beradaptasi terhadap perlakuan kondisi situasi dalam pertandingan.

Dapat ditarik kesimpulan yaitu adanya kelincahan dalam kemampuan bergerak dalam hal perubahan arah dalam keadaan posisi tubuh tergantung pada keadaan berupa situasi dan kondisi untuk dihadapi ketika adanya waktu yang sangat pendek dan singkat. Kebutuhan dalam gerakan *dribbling* adalah kelincahan seseorang pemain sepak bola dalam melakukan gerakan saat adanya pemberian latihan ketika dalam pertandingan sehingga tercapainya hasil yang diharapkan.

b. Manfaat Kelincahan

Dalam melakukan kelincahan tubuh sangat berperan begitu juga dengan otot-otot dan sendi. Perubahan gerakan pada tubuh dan serta posisi awal disebut kelincahan. Adapun yang dibutuhkan pada pemain sepak bola untuk kegiatan olahraga ada baiknya ketika melakukan latihan pada waktu pertandingan dapat meningkatnya hasil pencapaian yang maksimal. Ambarukmi (2007:38) kelincahan merupakan “keterampilan dalam merubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh

secara tiba-tiba dengan melibatkan penekanan yang lebih besar pada perubahan arah dan kecepatan”.

Dalam melakukan kelincahan tubuh sangat berperan begitu juga dengan otot-otot dan sendi. (Syafriuddin, 2011: 120) mengatakan bahwa dengan adanya kelincahan yang kompleks berdasarkan empat keterampilan koordinatif yaitu:

- 1) Dapat mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berganda
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi,
- 3) Gerakan-gerakan yang dilakukan dapat efisien, efektif dan ekonomis,
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, tanpa kelincahan bisa dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin lagi sakit. Widiastuti (2011:125) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh keterampilan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

2. Hakikat Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling*

Olahraga sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepakbola yang disebut “tsu chu” untuk melatih fisik tentaranya. Yaitu latihan menendang bola kulit dan memasukannya kedalam jaring kecil yang diikatkan di bambu panjang.

Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan.

Husni (2003: 366). Permainan sepakbola mengalami perubahan seiring perkembangan zaman yang telah modern begitu juga dengan permainannya namun konsep dari permainan sepakbola itu sendiri tidak berubah.

Dribbling bola adalah gerakan penguasaan bola yang dilakukan oleh pemain agar sampai ke gawang tim lawan, mengecoh lawan serta menipu lawan sehingga permainan dikuasai oleh salah satu tim. Menggiring bola juga bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah **menendang** bola terputus putus atau pelan-pelan. Dengan kata lain bola yang dikuasai tidak terlepas dari jangkauan atau kontrol pada kaki. Kemudian bola yang dibawa dapat digunakan untuk melewati lawan atau member umpan pada teman satu tim.

Dribbling adalah gerakan teknik dasar sepak bola yang dilakukan siswa dalam bermain olahraga yaitu sepak bola. Keterampilan siswa berupa mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat siswa. Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah **menendang** bola terputus putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dribbling sepak bola digunakan dalam permainan ini, dimana setiap pemain dapat melakukannya, sehingga memberikan kesempatan kepada pemain mana saja untuk mendekati gawang lawan untuk menciptakan peluang-peluang gol.

Mielke (2003:1) mengemukakan bahwa “*dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan permainan. *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Dapat disimpulkan bahwa menggiring merupakan gerakan berlari atau berjalan sambil menyentuh bola secara terputus-putus dan perlahan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, mendahului musuh, membuat peluang operan bola secara tepat dan akurat, serta penguasaan bola ketika melakukan *dribbling* sepak bola guna mendekati gawang lawan.

b. Teknik *Dribbling* Bola

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. *Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Keterampilan *dribbling* dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola dilapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Dalam permainan sepakbola di mana pertarungan satu lawan satu adalah sangat penting, maka kemahiran membawa bola merupakan tuntutan utama dalam taktik perorangan.

Kemampuan teknik dasar memiliki peranan penting dalam setiap olahraga terutama sepak bola khususnya menggiring. Pada tiap pemain bagi yang memiliki

keterampilan menggiring pada pemain dapat mengecoh dan menguasai pertandingan sepakbola. Mielke (2003:2-6) menggiring dalam teknik dasar memiliki banyak inovasi. Menggiring yang dilakukan oleh pemain dapat dilakukan dengan bagian luar kaki dan menggiring dengan bagian dalam kaki, serta menggiring dengan bagian punggung kaki.

Keterampilan menggiring bola harus bisa dikuasai seorang pemain dalam kondisi apapun. Baik pada saat pemain tersebut sedang berdiri, berlari, bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemain lainnya. Hidayat (2017: 30) mengatakan menggiring merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan.

Menggiring bola bukan hanya tentang gerakan sepak bola yang cool dan tidak perlu menggunakan skill, ini hanya untuk meningkatkan kemulianan pribadi, melainkan menggunakannya untuk keuntungan tim saja. *Dribbling* merupakan salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang dibutuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan menggiring bola, maka tidak akan ada yang tahu bagaimana bermain sepak bola.

Dalam buku dasar-dasar sepakbola diceritakan berbagai jenis gerakan *dribbling* berupa:

- a. *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam 1) Sentuhla bagian sisi bola dengan menggunakan bagian dalam kaki 2) Tetapkan kaki berbentuk tegak lurus, 3) bola tetap berdekatan dengan kaki, 4) kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku pada kaki.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam
(Mielke, 2003:2)

b. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

- 1) Melangkah ke samping atau bergerak ke samping, 2) menghadap ke depan,
- 3) bergerak menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh dan mengerakkan kaki, 4) tidak menyilangkan kaki ketika sedang bergerak 5) gunakan lengan untuk membantu menjaga ke seimbangan.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar
(Mielke, 2003:4)

c. *Dribbling* Bola Dengan Kura-Kura Kaki

1) Saat berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap ke depan, 2) kaki bergerak ke depan, 3) turunkan sedikit ujung jari kaki, 4) sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki (Mielke, 2003:5).

B. Kerangka Pemikiran

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di era kemajuan teknologi ini, orang berbondong-bondong datang ke stadion untuk melihat tim favorit atau pemain idolanya beraksi, meliak liuk ditengah lapangan rumput hijau. Ada kepuasan tersendiri melihat idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan keseimbangan yang luar biasa melewati lawan dan menciptakan gol indah.

Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola, kontrol, *heading*, manufer cepat, dan merubah arah gerakan dengan sigap dan cepat. Jika pemain

sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak manufer *dribbling* bolanya pun akan lebih baik.

Berdasarkan definisi kelincahan di atas, apabila dihubungkan dengan definisi *dribbling* yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan. Kemudian dikaitkan dengan prinsip *dribbling* bola yaitu jumlah dari pada penguasaan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas di waktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup merubah arah serta penguasaan *dribbling* bola secara tiba-tiba. Maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.



C. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu sebuah alat ukur dalam statistic berguna dalam perbandingan hasil pengukuran terhadap dua atau tiga variabel yang tidak sama dimana guna menemukan tingkat korelasi diantara variabel tersebut. Arikunto (2006:273).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:3) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian." apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi *sensus*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi, sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 orang putera.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulisan menjelaskan sebagai berikut:

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) Kelincahan merupakan gerakan perorangan yang dilakukan pemain baik gerakan berupa perubahan posisi tubuh atau badan yang berbeda dalam waktu yang singkat serta bias mengendalikan gerakan tubuh tanpa harus berhenti atau tetap.
- 2) Keterampilan *Dribbling* sepakbola adalah keterampilan membawa bola dalam keadaan baik bertahan ataupun menyerang ke arah gawang.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir, maka dilakukan tes kelincahan dan tes keterampilan *dribbling* sepakbola.

- 1) Tes Kelincahan (Ismaryati, 2008:43)

Tes *Dogging Run*, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2008:43).

Tujuan : Mengukur Keterampilan merubah arah berlari (berlari *zig zag*)
 Sasaran : siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

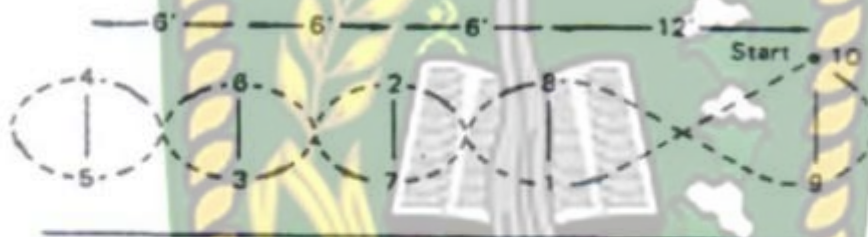
Perlengkapan : a). *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*

b). Cat atau kapur untuk membuat arah berlari

c). Lembing atau benda lain untuk dijadikan rintangan

Pelaksanaan : Testee berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepatnya menurut arah yang ditentukan

Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* hingga *finish*



Gambar 4. *Dogging Run*
Ismaryati (2008:43)

Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* sepakbola menurut Arsil (2010: 127) dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tujuan: Mengetahui keterampilan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola

Peralatan : Lapangan dengan panjang 13,5 meter dan jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikutnya 2,7 meter.

Pelaksanaan: testee posisinya berada pada garis belakang start dan membawa bola di garis terdepan. Ketika diteriakkan “ya” testee segera melakukan gerakan *dribbling* bola dalam kondisi cepat dengan melalui rintangan sesuai arah petunjuk pada gambar di bawah ini.

Penilaian: Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari *start* sampai *finish*.



Gambar 5. Arah Pelaksanaan Tes *Dribbling* Sepakbola
Arsil (2010:127)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2010:166).
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir, maka dilakukan tes kelincahan dan tes *dribbling* bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis dengan menggunakan korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138).

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

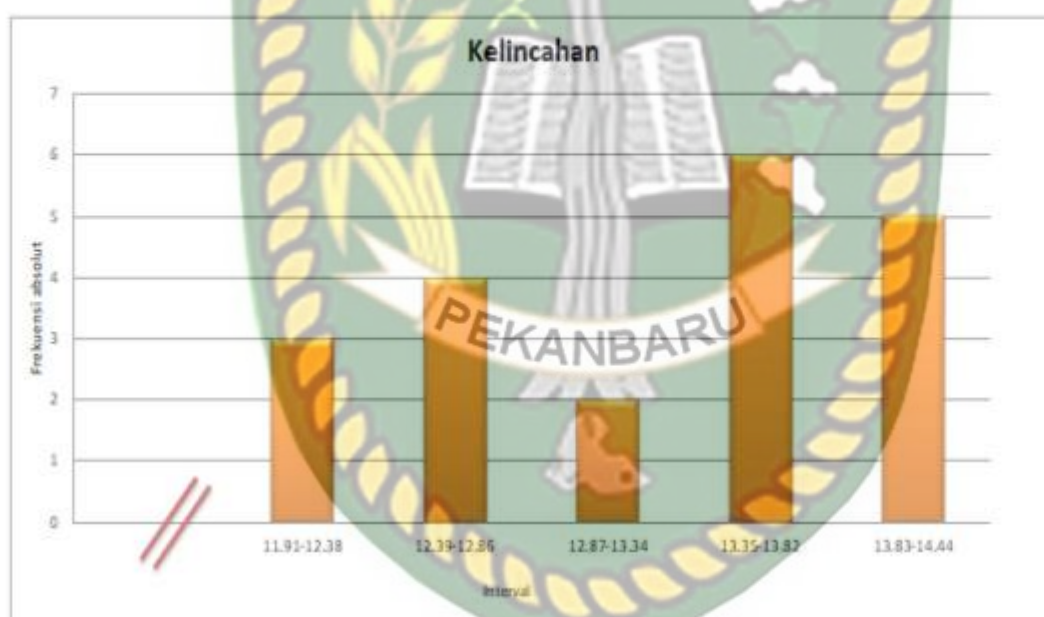
Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

No	Interval			Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11,91	-	12,38	3	15%
2	12,39	-	12,86	4	20%
3	12,87	-	13,34	2	10%
4	13,35	-	13,82	6	30%
5	13,83	-	14,44	5	25%
Jumlah				20	100%

Data Olahan Hasil Penelitian 2019

Lebih lanjut histogram yang didapat dari tabel distribusi frekuensi tersebut di atas:



Grafik 1. Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

2. Data Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

Diketahui keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir tercepat 10.85, hasil *dribbling* terlama 17.24, rata-rata hasil *dribbling* sebesar 13.91, simpangan baku sebesar 1.72, median sebesar 13.59. Kemudian nilai hasil tes *dribbling* didapat

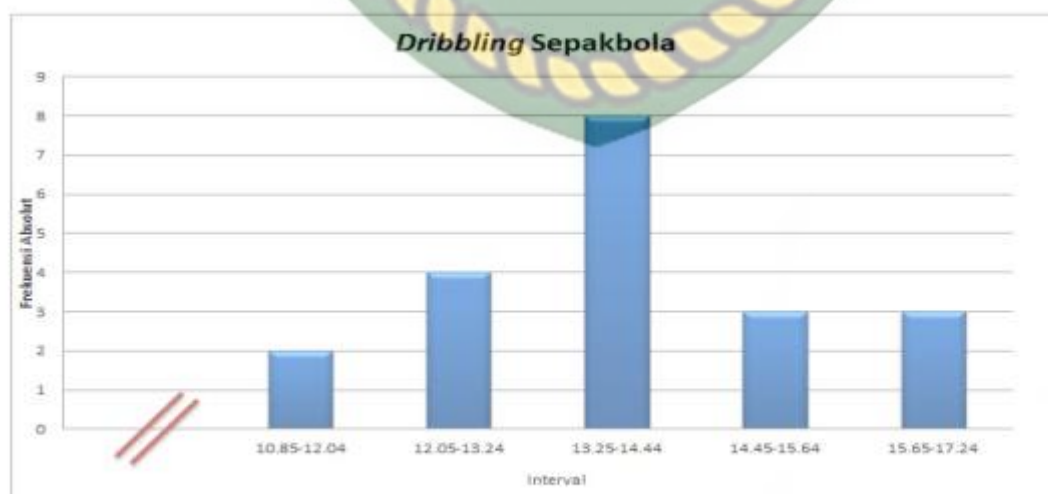
data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 5 dan interval kelas sepanjang 1,20. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 10,85-12,04 terdapat 2 orang (10%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 12,05-13,24 terdapat 4 orang (20%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 13,25-14,44 terdapat 8 orang (40%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 14,45-15,64 terdapat 3 orang (15%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 15,65-17,24 terdapat 3 orang (15%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	10,85	- 12,04	2	10%
2	12,05	- 13,24	4	20%
3	13,25	- 14,44	8	40%
4	14,45	- 15,64	3	15%
5	15,65	- 17,24	3	15%
Jumlah			20	100%

Data Olahan Hasil Penelitian 2019

Lebih lanjut histogram yang didapat dari tabel distribusi frekuensi tersebut di atas:



Grafik 2. Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, berdasarkan perhitungan diperoleh $r_{xy} = 0,509 > r_{tabel} = 0,444$, ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y . Kemudian hasil uji koefisien determinasi diperoleh $KD = 25,94\%$, berarti besarnya korelasi/sumbangan variabel x dengan variabel $y = 25,94\%$, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x terhadap variabel y . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rekap Analisis Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir

Variabel	Keterangan	N	r_{xy}	r_{tabel}	KD
X	Kelincahan	20	0,509	0,444	25,94%
Y	<i>Dribbling</i> Sepakbola				

Dilihat dari tabel 3 bahwa $r_{xy} = 0,509$ lebih besar dari pada $r_{tabel} = 0,444$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa kontribusi antara kelincahan (X) terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Y) adalah signifikan.

Dari koefisiensi korelasi diperoleh koefisiensi determinasi kontribusi antara kelincahan (X) dengan keterampilan *dribbling* sepakbola (Y) sebesar $(0,509)^2 = 0,2594$. Hal ini berarti 25,94% memiliki kontribusi keterampilan *dribbling* sepakbola (Y) oleh kelincahan (X) dengan dipengaruhi oleh factor-faktor lain sebesar 74,06%. Dengan kata lain, kelincahan memberi kontribusi relatif sebesar 25,94% terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Kelincahan hanya memberikan sumbangan yang kecil terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Ada beberapa variabel lagi lebih besar sumbangannya terhadap

keberhasilan seseorang dalam melakukan dribbling sepakbola, misalnya koordinasi mata-kaki, kekuatan otot kaki dan lain-lain, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

C. Pembahasan

Penelitian yang sudah dilakukan berupa pengambilan data sampai berupa pengolahan data yang hasilnya menjadi acuan dalam pembahasan berikut ini: adanya kontribusi kelincahan pada kemampuan *dribbling* sepakbola bagi putera siswa SMAN 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Kontribusi yang didapat dari rumus $KD = r^2 \times 100\%$, dimana hasil pencarian korelasi (r) dimasukkan pada rumus $KD = 0,509^2 \times 100\%$ $KD = 0,2594 \times 100\%$ $KD = 25,94\%$ untuk mencari persentase korelasi. Dalam pencarian kontribusi dapat lebih jelas dilihat pada lampiran 6. Kemudian setelah mengetahui hasil kontribusinya maka dilakukan perbandingan dengan cara pembuktian $r_{xy} > r_{tabel}$ (terdapat korelasi/kontribusi), dimana dalam penelitian ini diperoleh $r_{xy} (0,509) > r_{tabel} (0,444)$ maka dapat dikatakan adanya korelasi dan ini membuktikan bahwa dengan adanya kelincahan yang baik dapat menghasilkan *dribbling* sepakbola yang baik pula.

Dribbling sebetulnya gerakan dalam mengontrol bola dalam melewati lawan dan tegak lurus ke arah gawang lawan, tetapi mempengaruhi pertahanan lawan dengan jarak berdampingan bahkan rapat, sehingga menyebabkan pertahanan lawan menjadi peluang dalam memenangkan pertandingan. *Dribbling* yang dilakukan setiap bermain haruslah sering dilakukan pengulangan dan mengikuti pertandingan-pertandingan sehingga memiliki pengalaman dan jam terbang tinggi serta dapat meningkatkan keadaan atau kondisi fisik dan mental pemain.

Dribbling merupakan gabungan adanya kelincahan baik perubahan kondisi tubuh dan gerakan mengecoh lawan dalam pertandingan.

Kontribusi kelincahan sebesar 25,94 %, adapun faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* sepakbola, diantaranya. Menurut Harsono (2001:52) mengatakan kelentukan (fleksibilitas) adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian; kemudian menurut Syafruddin (2011:119) menyatakan koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Kemudian menurut Widiastuti (2001:16) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di samping keterampilan kelincahan, juga di pengaruhi oleh daya ledak, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan yang baik. Dengan demikian selain latihan variasi faktor penunjang yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir sebesar 25,94 %.

B. Saran

Berdasarkan hasil ini disarankan kepada:

1. Kepada Guru untuk dapat terus memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* terutama dengan memberikan latihan kelincahan secara terprogram agar kemampuan bermain dapat dicapai secara maksimal.
2. Kepada Siswa agar giat berlatih *dribbling* sepakbola dengan baik dan diimbangi dengan latihan kelincahan, agar kemampuan *dribbling* sepakbola dapat meningkat.
3. Kepada Pihak Sekolah untuk terus memberikan dukungan berupa sarana dan prasarana kepada pemain agar pemain semakin berminat dan bersemangat dengan adanya kelengkapan dalam bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Ziane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil & Aryadi Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wincka Media.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Husni, Agusta dkk. 2003. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: CV Mawar Gempita.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sembiring. 2008. *Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemegpora.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.