

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI CLUB SSB GEMILANG

Hamzah

Email: hamzahqisya@gmail.com

FKIPUniversitas Islam Indragiri

Abstrak: Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB Gemilang Tembilihan. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan suatu variabel berkaitan dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Gemilang Tembilihan berjumlah 35 orang. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sample Random Sampling* yang berjumlah 30 orang. Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran, yaitu *Dogging Run Tes* untuk mengukur kelincahan dan melakukan tes kemampuan *dribbling*. Sebelum di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *Lilliefors*. Analisis data menggunakan rumus *Product Moment* dan dilanjutkan dengan uji signifikansi korelasi dengan distribusi t. Dari hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi $r_{hitung} = 0,71 > r_{tabel} = 0,361$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi korelasi (Distribusi t) menunjukkan $t_{hitung} (5,30) > t_{tabel} (1,70)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan). Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola di SSB Gemilang Tembilihan ternyata dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Dari hasil ini penelitian ini diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Gemilang Tembilihan, dan kedua variabel memiliki tingkat hubungan yang cukup.

Kata Kunci: Kelincahan, *Dribbling* Sepakbola.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia, dengan berolahraga manusia memperoleh kesehatan, kebugaran, sportivitas, prestasi serta bisa mengangkat harkat dan martabat bangsa. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 menjelaskan, “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional,serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Pendidikan juga merupakan kebutuhan manusia yang harus dimiliki, karenanya akan diperoleh pengetahuan, nilai, sikap, dan keterampilan. Pendidikan juga sebagai faktor penentu keberhasilan dan kesiapan dalam menghadapi tantangan global.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa olahraga dan pendidikan saling berdampingan, yakni proses pendidikan yang teratur akan memperoleh pengetahuan yang efektif dan efisien. Memiliki keterampilan, kesehatan, kebugaran dan kesenangan akan meningkatkan mutu suatu pendidikan terutama pada pendidikan jasmani di Sekolah.

Sepakbola adalah salah satu olahraga sangat populer, baik di dunia maupun Indonesia. Sepakbola juga digemari oleh sebagian besar masyarakat, tua maupun muda, yang bertujuan untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani, menciptakan sportivitas dan lain-lain. Namun, tujuan sepakbola yang paling utama adalah menciptakan gol. Menurut Salim (2007:9-10) “Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia, semua kalangan baik tua maupun muda bahkan tanpa membedakan laki-kaki dan perempuan yang bertujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya”. Untuk mencapai tujuan tersebut tergantung bagaimana kemampuan menguasai bola. Menurut Luxbacher (2004:48) “Keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola”.

Dalam sepakbola teknik yang harus dikuasai adalah *dribble* atau menggiring. Menggiring bola merupakan teknik menggulirkan atau memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. Apabila kemampuan pemain menggiring bola maksimal maka akan mudah menguasai bola atau menguasai permainan. Dalam melakukan *dribbling* haruslah memiliki kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang kuat dan baik. Untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga diperlukan kesegaran jasmani (kondisi fisik). Menurut Suhendro (2002:1) “Beberapa unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan adalah unsur-unsur yang dibutuhkan hampir disetiap cabang olahraga”.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan atau keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat mengemat tenaga dalam suatu permainan. Karena dilihat dari sejumlah besar dalam kegiatan pembelajaran sepakbola meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi termasuk dalam komponen kelincahan.

Sekolah Sepakbola Gemilang Tembilihan adalah merupakan salah satu Klub Sepakbola yang ada di Tembilihan Kabupaten Indragiri Hilir, dimana klub ini melakukan latihan sepakbola mempunyai peranan yang sangat penting untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani melalui gerak-gerak dan teknik-teknik sepakbola. Pada pelaksanaan kegiatan latihan sepakbola, hasil yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena dilihat dari proses gerak, siswa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan *dribbling* atau sering terjadi kesalahan. Seperti bola terlalu jauh dari kaki, jalannya bola dan langkah kaki tidak seimbangan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola Di SSB Gemilang Tembilihan, yaitu: kelincahan (*Agility*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan, (*flexibiliti*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi gerakan (*coordination*).

Luxbacher (2004:1) Sepakbola adalah olahraga paling terkenal didunia dan permainan nasional hampir semua negara di Eropa, Amerika Serikat, Asia dan Afrika. “Mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental”. Anda harus melakukan gerakan terbatas, fisik dan mental yang telah dan sambil menghadapi lawan. Harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menghadapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan tampilan dilapangan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan dan olahraga yang disukai oleh orang diseluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak digemari mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, orang tua, bahkan perempuan sehingga tidak salah olahraga ini menjadi gaya hidup (*life style*) masyarakat.

Menurut Soekatamsi (1992:03) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Pemain boleh dilakukan dengan seluruh bagian anggota badan kecuali dengan kedua tangan (lengan). “Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangan”.

Menurut Muhajir (2007:1) sepakbola adalah permainan beregu, yang terdiri dari 11 orang. Sedangkan menurut Salim (2007:10) sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Sepakbola

merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan keseimbangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan modern.

Menurut Mellius (2014:7). Sepakbola boleh dibilang sebagai olahraga paling populer di dunia. Permainan ini bahkan sudah ada sejak Dinasti Han di Cina pada 206 Sebelum Masehi. Pada saat itu permainan sepakbola disebut dengan *cuju* yang diartikan sebagai “menendang bola”. Permainan yang sama juga dimainkan di Jepang dengan nama *kemari* yang konon kabarnya pengembangan dari *cuju* tersebut.

Luxbacher (2004:87). Persepakbolaan di Indonesia berkembang sejak zaman penjajahan Belanda sendiri satu-satunya bond yang ada pada waktu itu adalah NIVB (*Nederlanshe Indonesische voetbal bond*) yang berpusat di Jakarta (Batavia).

Teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, Menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola. Menurut Koger (2007:51) “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ketitik lain dilapangan dengan menggunakan kaki”. Sutrisno (2007:34) mendefinisikan, “*Dribbling* adalah penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan”. Rizal (2010:13) menjelaskan bahwa, “Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki dengan secepat-cepatnya untuk mencapai tujuan tanpa kehilangan keseimbangan”. Kemudian Tim Pengajar Sepak Bola (2003:78) menjelaskan “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain”. Nugroho (2005:23) juga menjelaskan “*Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan atau keterampilan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan”.

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di

atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *Dribbling* atau menggiring bola adalah menggulirkan bola dari daerah kedaerah lain sambil berlari dengan menggunakan kaki untuk mencetak gol. Pada prinsipnya yang diperlukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dan dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola. Koger (2007:51) menyatakan bahwa:

Beberapa konsep yang harus dikuasai dalam menggiring bola, yaitu: 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki, jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh, 2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, 3) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kakinya, 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, 5) Variasikan kecepatan, 6) Giringlah bola menjauhi musuh, dan 7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola.

Dari beberapa konsep menggiring bola hal-hal yang harus diperhatikan adalah posisi bola saat berada dikaki, kontrol tendangan, sikap badan dan pandangan, gerakan, kecepatan lari, dan mencari posisi teman satu tim. Selain itu menggiring bola berfungsi untuk mempertahankan bola. Menurut Sutrisno (2007:34) "*Dribbling* berfungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka". Untuk mencapai tujuan tersebut, ada beberapa teknik dasar menggiring bola. Menurut Tim Pengajar sepak bola (2003:79), "Beberapa teknik dasar dalam menggiring bola, yaitu: 1) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas". Untuk lebih jelasnya dapat peneliti jabarkan sebagai berikut:

1) 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. Pemain juga akan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini juga dapat di artikan 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.

2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-berubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindari lawan, karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan, membawa seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar, teknik akan memberikan keuntungan pada pemain yang memiliki kecepatan lari, karena kan mudah meninggalkan lawan untuk membawa bola kedaerah pertahanan lawan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yaitu suatu kemampuan merubah arah dengan cepat. Menurut Harsono (2001:175) “Kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular*”. Atmojo (2010:59) mengatakan, “Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang”. Menurut Oxendine dalam Harsono (2001:171) “Agilitas adalah *speed in changing body position or direction* atau kecepatan mengubah arah atau posisi tubuh”. Suhendro (2002:44) juga menjelaskan bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”.

Kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Menurut Harsono (2001:172) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dapat dikatakan bahwa Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi, dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Kelincahan jugamerupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi, pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan, dengan menggiring bola untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakanakan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Untuk memiliki kelincahan yang baik harus melalui beberapa latihan. Suhendro (2002:45) “Beberapa bentuk latihan kelincahan, yaitu: lari Bolak-balik (*Shuttle Run*), lari Belok-belok (*Zig-zag*), dan Jongkok berdiri (*Squat Thrust*)”. Untuk lebih jelasnya dapat peneliti jabarkan sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*)

Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai ketitik batas, maka secepat mungkin merubah arah menuju ketitik batas lainnya.

2) Lari Belok-belok (*Zig-zag*)

Lari Belok-belok dilakukan secepat mungkin sebanyak 2-3 kali diantara beberapa titik. Misalnya 4-5 titik dengan jarak tiap-tiap titik kurang lebih 2 meter. berlari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kiri dan kanan.

3) Jongkok berdiri (*Squat Thrust*)

Gerakan dimulai dengan sikap berdiri tegak, kemudian berjongkok dengan kedua tangan dilantai, dan kedua kaki dilemparkan kebelakang sehingga tubuh kelihatan lurus. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Gerakan ini dilakukan sebanyak mungkin.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Korelasi adalah hubungan antara dua variabel atau lebih yang sifatnya kuantitatif. Menurut Usman dan Akbar (2009:197) “Korelasi adalah istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan linier antara dua variabel atau lebih”. Yang dimaksud dengan korelasi dalam penelitian ini adalah hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB Gemilang Tembilihan. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Gemilang Tembilihan Kabupaten Indragiri Hilir Dan Waktu Penelitian Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal (17, Februari 2019).

Menurut Sugiyono (2012:61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sesuai dengan judul penelitian diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepakbola SSB Gemilang Tembilihan yang berjumlah 35 orang.

Menurut Sugiyono (2012:62) “Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dari populasi”. Penarikan sampel menggunakan *Sample random Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola SSB Gemilang Tembilihan yang

berjumlah 30 orang. Untuk mendapatkan data, peneliti melakukan tes dan pengukuran. Menurut Nurhasan (2001:1) “Tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang diukur”. Menurut Atmojo (2010:2) “Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi”. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah tes kelincahan (*Dogging run*) dan tes kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi, dianalisa secara kuantitatif dengan metode statistik analisis korelasi *product moment* guna melihat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola, sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan *lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dan saling mempengaruhi. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0,71 > r_{tabel} = 0,361$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variabel X (kelincahan) akan diikuti oleh variabel Y (kemampuan *dribbling*) begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola atlet Klub SSB Gemilang Tembilihan. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* adalah **0,71** dengan nilai interpretasi cukup. Kemudian dilanjutkan dengan pengujian signifikansi korelasi (Distribusi t) menunjukkan $t_{hitung} (5,30) > t_{tabel} (1,70)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola di atlet klub SSB Gemilang Tembilihan ternyata dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

Dari hasil penelitian ini mendukung pendapat Atmojo (2010:59) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah

dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang”. Sedangkan *Dribbling* Menurut Koger (2007:51) “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ketitik lain dilapangan dengan menggunakan kaki”. Jelaslah bahwa untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola diperlukan kelincahan. Kelincahan merupakan unsur kemampuan atau keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat mengemat tenaga dalam suatu permainan. Karena dilihat dari sejumlah besar dalam kegiatan pembelajaran sepakbola meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi termasuk dalam komponen kelincahan.

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, maka dapat dikatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola tidak hanya dibutuhkan kecepatan, tetapi juga dibutuhkan kecepatan merubah arah atau posisi. Merubah arah disini diartikan sebagai kelincahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor keberhasilan kemampuan menggiring bola.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola atlet Klub SSB Gemilang Tembilaan”. Hal ini dibuktikan melalui uji signifikasi(Uji t), hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 5,30 > t_{tabel} = 1,70$, dan kedua varabel memiliki tingkat hubungan yang cukup.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pembina atau pelatih, agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan. Karena kelincahan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna.
2. Pada atlet untuk lebih disiplin, memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Atmojo, Mulyono Biyakto. (2010). *Tes dan Pengukuran Jasmani Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: JEMBER
- Sutrisno. (2007). *Mempersiapkan Pemain Sepakbola Berprestasi (1)*. Jakarta Barat: PT. Musi Perkasa Utama.
- Suhendro, Andi. Dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Modul. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.



Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Tim Pengajar Sepak Bola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Usman, Husaini dan Akbar, R. Purnomo Setiady. (2009). *Pengantar Statistik*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional* Tahun 2005. Kantor Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.