

## ***CORRELATION BETWEEN AGILITY AND SPEED WITH ABILITY DRIBBLING BINATAMA's CLUB BENGKALIS 2016***

Agung Widodo<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>

Email: Agungwidodo1904@gmail.com, ramadi@yahoo.com, ArdiahJuita@yahoo.com

No HP. 082386798262

*Physical Health And Recreation Education Program  
Teachers Training And Education Faculty  
Universitas Riau*

**Abstract:** *The problem in this research is the players club Binatama still does not have a good dribbling ability. An overly focused eye view of obstacles during dribbling causes the ball to be difficult to control and easy to lose the ball, then the ball is too far away from the food, the speed at which the ball is slowed down and the agility of the ball at the ball is often missed. The purpose of this research is to know the significant correlation between agility and speed with dribbling ability at football club Binatama Bengkalis in 2016. The sample in this research is 25 people by using total sampling. The instrument used are dodging run for agility, running to measure speed and dribbling ability. The data obtained were analyzed using sample and the multiple product moment correlation. Based on the results of the research that has been authors described in the previous chapter, it can be concluded as follows.: there is a correlation between agility with dribbling ability, where  $r_{tab}$  at a significant level  $\alpha (0,05) = 0,404$  means  $r_{count} (0,571) > r_{tab} (0,404)$ . There is a relation between speed with dribbling ability, where  $r_{tab}$  at significant level  $\alpha (0,05) = 0,404$ , means  $r_{count} (0,550) > r_{tab} (0,404)$ . There is a mutual correlation between agility and speed with dribbling abilities at Binatama Bengkalis football club in 2016, where  $r_{tab}$  at significant level  $\alpha (0,05) = 0,404$ , berarti  $R_{count} (0,663) > r_{tab} (0,404)$ .*

**Keyword:** *agility, speed, dribbling ability*

# HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA KLUB SEPAKBOLA BINATAMA BENGKALIS TAHUN 2016

Agung Widodo<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>

Email: Agungwidodo1904@gmail.com, ramadi@yahoo.com, ArdiahJuita@yahoo.com

No. Telpn: 082386798262

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah pemain Klub Binatama masih belum memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus. pandangan mata yang terlalu fokus terhadap rintangan pada saat melakukan *drbbling* menyebabkan bola sulit di kontrol dan mudah kehilangan bola, kemudian bola terlalu jauh dari kaki, kecepatan saat *mendribbling* bola melambat serta kelincuhan saat *mendribbling* bola yang dilakukan bola sering tertinggal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kelincuhan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu dodging run untuk kelincuhan, lari untuk mengukur kecepatan dan kemampuan *dribbling*. Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan korelasi *produc moment* sederhana dan ganda. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara kelincuhan dengan kemampuan *dribbling*, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$  berarti  $r_{\text{hitung}} (0,571) > r_{\text{tab}} (0,404)$ . Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$ , berarti  $r_{\text{hitung}} (0,550) > r_{\text{tab}} (0,404)$ . Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincuhan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$ , berarti  $R_{\text{hitung}} (0,663) > r_{\text{tab}} (0,404)$ .

**Kata kunci :** *kelincuhan, kecepatan, kemampuan dribbling*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepakbola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Pelatihan dan pengasahan teknik dasar serta taktik permainan diajarkan disekolah sepakbola ini, tujuannya untuk membentuk pemain-pemain sepakbola yang mempunyai kekuatan mental, penguasaan teknik dasar sepakbola dan mampu bekerjasama dalam permainan. Sepakbola tidak saja dimainkan oleh laki-laki namun perempuan juga dapat memainkannya. Di tingkat pendidikan sekolah, olahraga merupakan salah satu mata materi pelajaran yang diajarkan kepada siswa. Pada materi sepakbola diajarkan teknik dasar sepakbola, kerja sama dalam permainan, strategi dalam permainan, pembinaan mental dan lain-lain yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola.

Upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, *club*, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terkait oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan (teknik) dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Kondisi fisik merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, yaitu: 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelenturan (*Flexibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot; 8). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto, 1995:8).

Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik di dalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik mendribel bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik dribbel yang baik sangat dibutuhkan.

Untuk menguasai teknik mendribel bola yang baik, dibutuhkan kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah kelincahan dan kecepatan dalam mendribel bola. Dimana ketika atlet berhadapan langsung dengan lawan, kelincahan digunakan untuk melakukan gerakan tipuan dan ini sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring, sedangkan kecepatan dilakukan pada saat bola di giring yang dilakukan secepat mungkin. Di dalam menggiring bola kecepatan juga tidak terpisahkan di dalam permainan sepakbola. Karena apabila seseorang pemain memiliki kelincahan dan kecepatan yang bagus, maka saat menggiring bola seorang pemain tersebut bisa melewati dan menjaga bola dari serangan lawan. Menurut Sajoto: (1995:9) kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Mielke (2007:2) mengatakan ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam menggiring bola yakni: 1) Giring bola dekat kaki, 2) Giring bola dengan sisi luar bagian kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan, 3) Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu dan menghentikan bola.

Menggiring bola juga sangat diperlukan, menurut Luxbacher (2004:39) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola menggiring bola juga sangat di butuhkan dalam upaya kita untuk melakukan penekanan ke area lawan, menguasai bola dan melakukan penyerangan ke daerah area lawan untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk kemenangan tim. Menurut Luxbacher (2012:47) menyatakan bahwa pengiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun dan jangan lakukan dribble untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang anda sendiri. Jika bola lepas di daerah tersebut, lawan dengan mudah dapat mencetak gol. Namun kita dapat menggunakan keuntungan dari keterampilan dribble di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan. Jika berhasil mengalahkan lawan anda mungkin berkesempatan untuk menciptakan gol.

Berdasarkan pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa pemain Club Binatama yang mengikuti latihan belum memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini terlihat jelas pada saat latihan mereka melakukan *dribbling* pandangan mata yang terlalu fokus terhadap rintangan, sehingga bola sulit di kontrol dan mudah kehilangan bola, kemudian bola terlalu jauh dari kaki, kecepatan saat *mendribbling* bola pun melambat serta kelincahan saat *mendribbling* bola yang dilakukan, bola sering tertinggal. Pada saat pertandingan kekalahan yang terjadi karena lawan yang cukup bagus sehingga pengontrolan main jadi terganggu dan akhirnya *dribbling* pun sulit untuk dilakukan. Kesulitan ini lah yang mengakibatkan bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, kemudian penerapan latihan *dribbling* yang kurang variatif yang diberikan oleh pelatih.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini bertempat di stadion Muhammad Ali Jl. Pramuka, Kabupaten Bengkalis. Waktu penelitian Sabtu 18 April 2017. Menurut Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Binatama Bengkalis yang berjumlah 25 orang.

Menurut Sugiyono (2013:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 25 orang. Instrumen Tes *Dodging Run*, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2008:43). Tes lari cepat (*Sprint*) (Ismaryati, 2008:58). Tes keterampilan *dribble* bola. Untuk menentukan besar kecilnya hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola binatang Bengkalis tahun 2016 tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda.

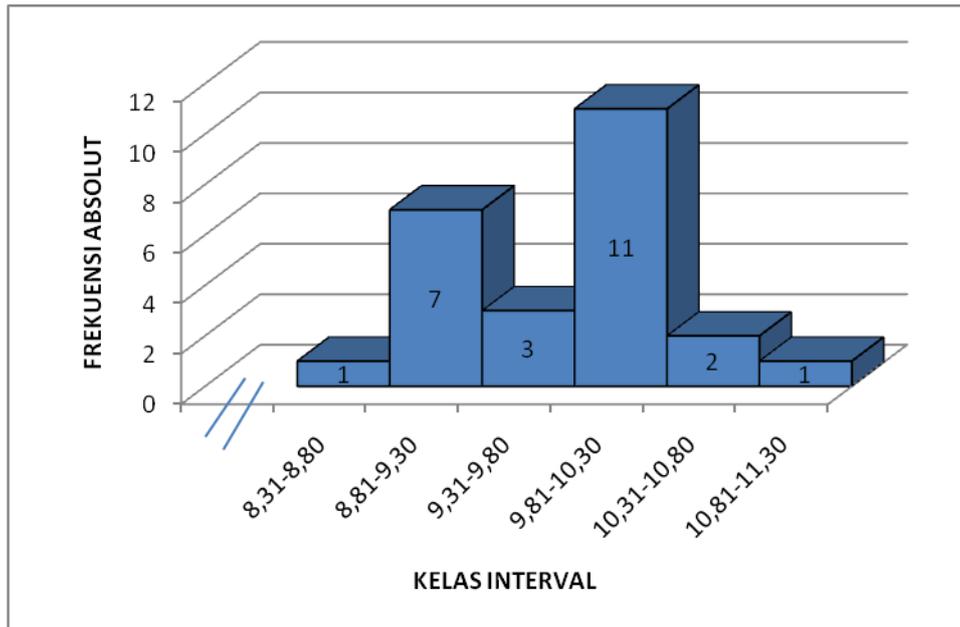
## HASIL PENELITIAN

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *dodging run* terhadap 25 orang sampel, didapat skor tercepat 8,31 detik, skor terlambat 11,26 detik, rata-rata (mean) 9,80 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,63, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan ( $X_1$ )**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	8,31-8,80	1	4%
2	8,81-9,30	7	28%
3	9,31-9,80	3	12%
4	9,81-10,30	11	44%
5	10,31-10,80	2	8%
6	10,81-11,30	1	4%
	Jumlah	25	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (4%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 8,31-8,80 dengan kategori baik, kemudian ada 7 orang sampel (28%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 8,81-9,30 dengan kategori baik, selanjutnya ada 3 orang sampel (12%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 9,31-9,80 dengan kategori sedang, sedangkan 11 orang sampel (44%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 9,81-10,30 dengan kategori kurang, dan 2 orang sampel (8%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 10,31-10,80 dengan kategori kurang dan 1 orang sampel (4%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 10,81-11,30 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



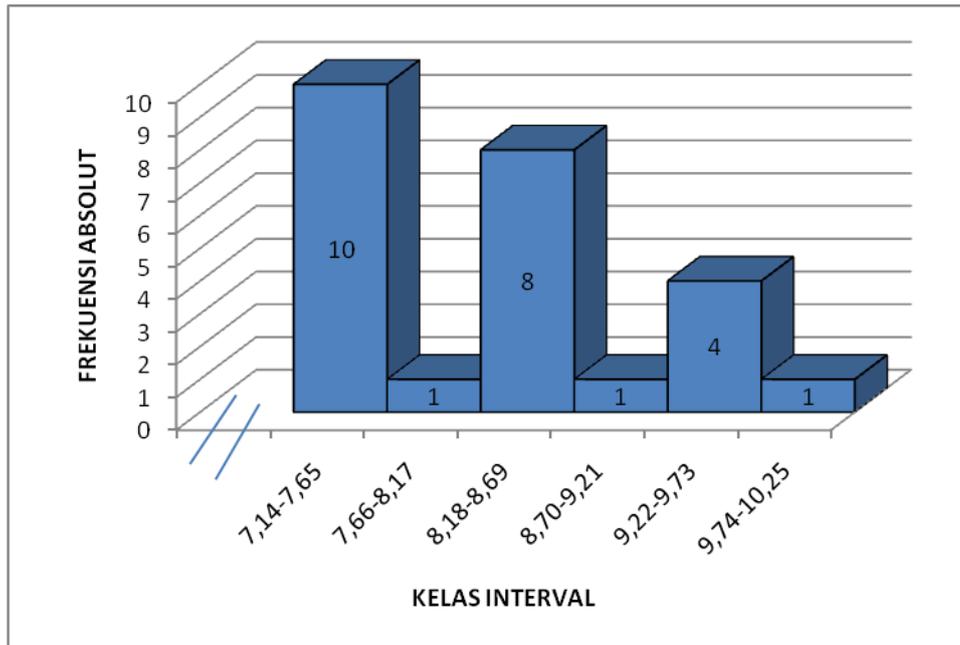
**Gambar . Histogram Kelincahan**

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes lari sprint terhadap 25 orang sampel, didapat skor tercepat 7,14 detik, skor terlambat 10,22 detik, rata-rata (mean) 8,11 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,86, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan ( $X_2$ )**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	7,14-7,65	10	40%
2	7,66-8,17	1	4%
3	8,18-8,69	8	32%
4	8,70-9,21	1	4%
5	9,22-9,73	4	16%
6	9,74-10,25	1	4%
		25	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 sampel, ternyata 10 orang sampel (40%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 7,14-7,65 dengan kategori baik, kemudian 1 orang sampel (4%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 7,66-8,17 dengan kategori sedang, selanjutnya 8 orang sampel (32%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan 8,18-8,69 dengan kategori sedang, sedangkan 1 orang sampel (4%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 8,70-9,21 dengan kategori kurang, dan 4 orang sampel (16%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 9,22-9,73 dengan kategori kurang dan 1 orang sampel (4%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 9,74-10,25 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



**Gambar . Histogram kecepatan**

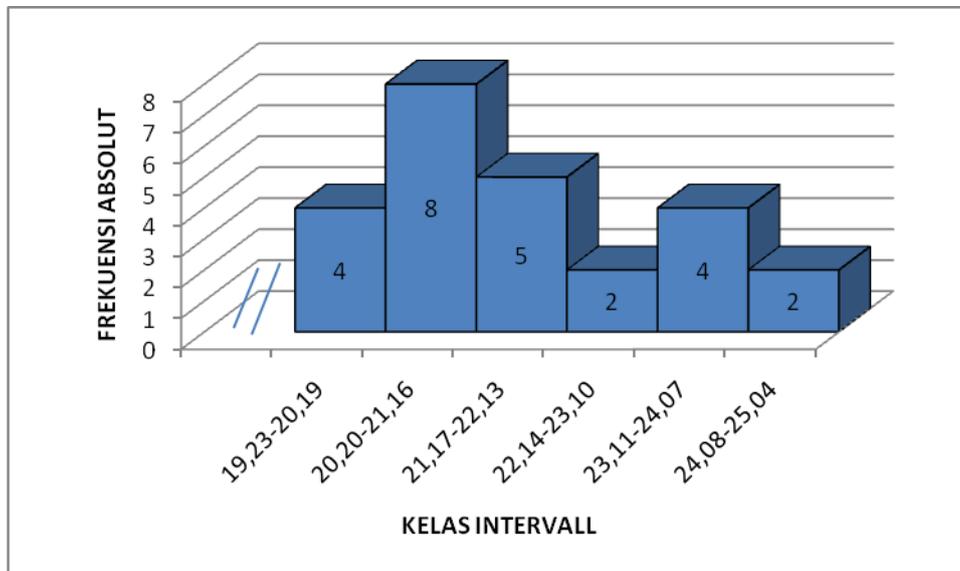
Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan stop watch terhadap 25 orang sampel, didapat skor tercepat 19,23 detik, skor terlambat 25,01 detik, rata-rata (mean) 21,45 detik, simpangan baku (standar deviasi) 1,58, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan *dribbling* (Y)**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	19,23-20,19	4	16%
2	20,20-21,16	8	32%
3	21,17-22,13	5	20%
4	22,14-23,10	2	8%
5	23,11-24,07	4	16%
6	24,08-25,04	2	8%
		25	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 sampel, ternyata 4 orang sampel (16%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 19,23-20,19 dengan kategori baik, kemudian 8 orang sampel (32%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 20,20-21,16 dengan kategori kurang, selanjutnya 5 orang sampel (20%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 21,17-22,13 dengan kategori sedang, sedangkan 2 orang sampel (8%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 22,14-23,10 dengan kategori sedang, dan 4 orang sampel (16%) memiliki hasil kemampuan

*dribbling* dengan rentangan nilai 23,11-24,07 dengan aktegori kurang, dan 2 orang sampel (8%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 24,08-25,04 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



**Gambar . Histogram Kemampuan *Dribbling***

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,168	0,173	Normal
2	Kecepatan	0,161	0,173	Normal
3	<i>Dribbling</i>	0,172	0,173	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel kemampuan *dribbling*, kelincahan dan kecepatan lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan *dribbling* sebesar 21,45 detik, dengan simpangan baku 1,58. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 9,80 detik dengan simpangan baku 0,63. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling*, dimana  $r_{hitung} (0,571) > r_{tab} (0,404)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* (X<sub>1</sub>-Y)**

dk (N-1)	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub> □ = 0.05	Kesimpulan
24	0,571	0,404	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan *dribbling* 21,45 detik dengan simpangan baku 1,58. Untuk skor rata-rata kecepatan didapat 8,11 detik dengan simpangan baku 0,86. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan *dribbling*, dimana r<sub>tab</sub> pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$  berarti r<sub>hitung</sub> (0,550) > r<sub>tab</sub> (0,404), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016. Untuk lebih jelas nya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6 . Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* (X<sub>2</sub>-Y)**

dk (N-1)	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub> □ = 0.05	Kesimpulan
24	0,550	0,404	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

**Tabel 7. Analisis korelasi antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* (X<sub>1</sub>,X<sub>2</sub>-Y)**

dk (N-1)	R <sub>hitung</sub>	R <sub>table</sub> □ = 0.05	Kesimpulan
24	0.663	0,404	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

## Pembahasan

### 1. Hubungan Kelincuhan dengan Kemampuan *Dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016

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

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan kemampuan *dribbling* bola pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016. Tingkat kelincuhan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah data di analisis dari kemampuan atlet, jelas lah bahwa dengan memperbaiki kemampuan kondisi fisik seperti kelincuhan maka secara tidak langsung juga akan menambah kemampuan *dribbling* atlet. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh kelincuhan untuk menunjang kemampuan menggiring. Walaupun masih banyak faktor penentu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

### 2. Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016

Kecepatan memegang peranan penting dalam mempelajari kemampuan *dribbling* serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan kecepatan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan *dribbling*. Disisi lain kecepatan juga sangat menentukan kualitas gerakan *dribbling* seseorang.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016, Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Tidak jauh berbeda dengan kelincuhan, kecepatan juga mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet. Berdasarkan hasil analisis dari data yang terkumpul, juga menyatakan bahwa terdapat hubungan, artinya peningkatan yang terjadi dari *dribbling* atlet salah satunya dipengaruhi oleh kecepatan atlet.

### 3. Kelincahan dan kecepatan dengan hasil kemampuan *dribbling* dengan Kemampuan *Dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkulu tahun 2016

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau *dribbling*. *Dribbling* adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat *dribbling* pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan *dribbling* dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. *Dribbling* tidak hanya membawa bola menyusuri tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang baik. Soedjono (1985) Lebih lanjut menjelaskan *dribbling* adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut *dribbling* juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang Witarsa, 1979)

Beberapa faktor yang sangat menentukan kemampuan mndribel bola yaitu kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, mental siswa, program latihan, sarana prasarana. Diduga faktor yang paling mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah kelincahan dan kelentukan. Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkulu tahun 2016. Tingkat kelincahan dan kecepatan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Artinya semua yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, seperti kelincahan dan kecepatan. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan kedua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* seperti kelentukan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$  berarti  $r_{\text{hitung}} (0,571) > r_{\text{tab}} (0,404)$ .
2. Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$ , berarti  $r_{\text{hitung}} (0,550) > r_{\text{tab}} (0,404)$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada klub sepakbola Binatama Bengkulu tahun 2016, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,404$ , berarti  $R_{\text{hitung}} (0,663) > r_{\text{tab}} (0,404)$

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincahan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik bagi klub sepakbola Binatama Bengkalis tahun 2016.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincahan dan kecepatan untuk menunjang kemampuan *dribbling*.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto & Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Batty. (2011). *Buku latihan metode sepakbola*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Gatz. (1999). *Complete conditioning for soccer*. United Kingdom: Human Kinetics
- Ginanjar. (2012). *Buku serba tahu dunia olahraga*. Surabaya: Dava Publishing
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: CV. TambakKusuma
- Irawadi. (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP Press
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP).
- Jaya, Asmar. (2008). *Peraturan dan tips tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar pengetahuan olahraga*. Jakarta: LaskarAksara.
- Kosasih, E. (1984). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Luxbacher. (2012). *Buku sepakbola*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada
- Mielke, D. (2007). *Dasar dasar sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Millius&Santoso. (2014). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Muhkholid, A. (2007). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Yudhistira
- PSSI. (2002). *Rule of the game (peraturan permainan)*. Jakarta: PSSI.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Soekatamsi. (1992). *Permainan bola besar 1 (sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika Penelitian*. Pekanbaru: Cendekia Insani