



**KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
BOLA PADA SEPAKBOLA DI SMAN 1  
KECAMATAN INUMAN**

**JURNAL**

**Oleh**

**SUPRIADI  
1405166629**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

## **CONTRIBUTION OF AGILITY WITH SOCCER DRIBBLING ABILITY AT SMAN 1 KECAMATAN INUMAN**

Supriadi<sup>1</sup>, Drs. Saripin., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[supriadipekanbaru1@gmail.com](mailto:supriadipekanbaru1@gmail.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**, Background problem in this research is the lack of soccer dribbling skills in SMAN 1 District of Inuman. It is suspected factor agility. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a contribution the agility with soccer dribbling ability at SMAN 1 District of Inuman. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the level of contribution between these variables. As the independent variable (X) is agility while the dependent variable (Y) is a soccer dribbling ability . The sample in this study is male student class XI who numbered 30 people (purposive sampling). Data obtained from the results of the test agility and ability tests dribbling. Based on the research that has been done on male students of class XI SMAN 1 District of Inuman obtained  $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ , meaning there is a significant correlation between agility with soccer dribbling ability. Next look for the big contribution of variable X to Y, count  $r^2 \times 100\% = 17.8\%$ . It can be concluded "There is contributing agility with soccer dribbling ability at SMAN 1 District of Inuman with the amount of contributions amounting to 17.8%".

**Keywords :** *Agility, Dribbling, Soccer*

# KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PADA SEPAKBOLA DI SMAN 1 KECAMATAN INUMAN

Supriadi<sup>1</sup>, Drs. Saripin., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[supriadipekanbaru1@gmail.com](mailto:supriadipekanbaru1@gmail.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola di SMAN 1 Kecamatan Inuman. Hal ini diduga faktor kelincahan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan dengan *dribbling* sepakbola di SMAN 1 Kecamatan Inuman. Jenis penelitian yaitu korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat kontribusi antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah kelincahan sedangkan variabel terikat (Y) adalah *dribbling* sepakbola. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI yang berjumlah 30 orang (*purposive sampling*). Data diperoleh dari hasil tes kelincahan dan tes kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa putra kelas XI SMAN 1 Kecamatan Inuman didapat  $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Selanjutnya mencari besar kontribusi variabel X terhadap Y,  $r_{hitung}^2 \times 100\% = 17.8\%$ . Maka dapat disimpulkan "Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pada sepakbola di SMAN 1 Kecamatan Inuman dengan jumlah kontribusi sebesar 17.8%".

**Kata kunci:** *Kelincahan, Dribbling, Sepakbola*

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola akhir-akhir ini sudah menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, dimana sepakbola sudah banyak digemari terutama oleh kaum muda, namun kaum lanjut usiapun masih banyak turun ke lapangan bersama kaum muda dengan asyik bermain sepakbola. Dengan bertambah banyaknya penggemar sepakbola dan semakin populernya permainan rakyat ini, maka semakin banyak pula bermunculan club-club elit mencari pemain dan pelatih yang berkualitas untuk menemukan sistem permainan yang sempurna dan efisien demi nama dan kesuksesan clubnya.

Salah satu faktor penting untuk menemukan permainan sepakbola yang sempurna dan efisien adalah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menguasai teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Teknik dasar sangat tergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan baik. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental. Djezed dan ratinus (1985:5) mengatakan “pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *mendribbling* bola. *mendribbling* bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik *mendribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka pemain bola akan mudah untuk: 1) melewati lawan, 2) untuk memindahkan daerah permainan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan 4) untuk memperlambat tempo permainan. Dengan modal demikian, pemain sepakbola sudah bisa menciptakan permainan yang sempurna dan efisien dan dapat memenangkan suatu pertandingan.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar *dribbling* sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *dribbling*. Sajoto (1988:57-59) mengatakan unsur kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*acuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Untuk menghasilkan *dribbling* yang baik, maka salah satu kemampuan kondisi fisik yang harus kita miliki adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat, tepat pada saat bergerak dalam kecepatan tinggi.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kondisi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Hal ini dapat dilihat saat seseorang mendribel bola untuk melewati lawan, melepaskan diri dari penjagaan lawan dan saat bertahan satu lawan satu, pada saat ini sangat dibutuhkan kelincahan. Tanpa memiliki kelincahan yang baik, maka besar kemungkinan *dribbling* tidak dapat dilaksanakan dengan baik.

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman, penulis melihat masih banyak siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman yang kurang dalam kemampuan *dribbling* yang baik, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman melakukan *dribble* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding, dimana pada saat itu pemain tersebut sulit untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah dirampas oleh lawan, hal ini diduga karena kurangnya unsur kondisi fisik, seperti kelincahan, daya tahan, kecepatan dan juga banyak faktor lainnya.

Bedasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak digunakan dalam olah raga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Poerwadarminto (1986:14) mengatakan “kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit, cekatan”. kemudian Sajoto (1988:55) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak dengan secepatnya. Agar seorang atlet memiliki kelincahan, yakni bergerak secepatnya dari satu titik ke titik yang lain, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan memerlukan kecepatan dan koordinasi yang sempurna.

Selanjutnya Soekarman (1987:71) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Sajoto (1988:59) mengatakan seseorang dikatakan memiliki kelincahan, apabila dia mampu mengubah arah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan saja tetapi kelincahan juga menuntut kecepatan dan fleksibilitas dari sendi anggota tubuh.

Berdasarkan definisi di atas, Emral (2003:35) juga mengatakan “ bahwa gerak berkontribusi dengan adanya gerak sebagai kapasitas manusia atau obyek, gerak tersebut dapat berupa gerak tunggal atau gerak berulang-ulang, gerakan berlaku untuk seluruh tubuh, bagian-bagian tubuh atau obyek, gerakan dilakukan memindahkan tubuh secepat-cepatnya (usaha maksimal), akibat gerak terjadilah perpindahan tempat atau posisi tertentu ke tempat lain dengan posisi tubuh tetap seimbang”.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain bola dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut *mendribbling* bola. Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005:109) *mendribbling* adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemudian Soejono (1985:143) mengatakan menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Dari definisi di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan pada saat permainan sedang berlangsung.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasional. Dengan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas tersebut adalah kelincahan (X) sedang variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y) menurut Arikunto (1998). Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola kecamatan Inuman. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Populasi adalah subyek penelitian (Arikunto,1998). Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman yang mengikuti latihan sepakbola yaitu sebanyak 46 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, menurut Yusuf (2007:205) “ *purposive sampling* penentuan sampelnya di landasi tujuan atau pertimbangan tertentu terlebih dahulu”. Karena hanya orang tertentu yang diambil untuk dijadikan sampel, yaitu siswa laki-laki sebanyak 30 orang, dan yang wanita tidak dijadikan sampel karena kemampuannya sangat kurang dalam bermain sepakbola. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes zig-zag run dan tes *dribbling* sepakbola.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Variable dalam penelitian ini terdiri dari kelincahan (X) dengan kemampuan *dribbling* (Y) sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman. Yang mana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

#### 1. Kelincahan

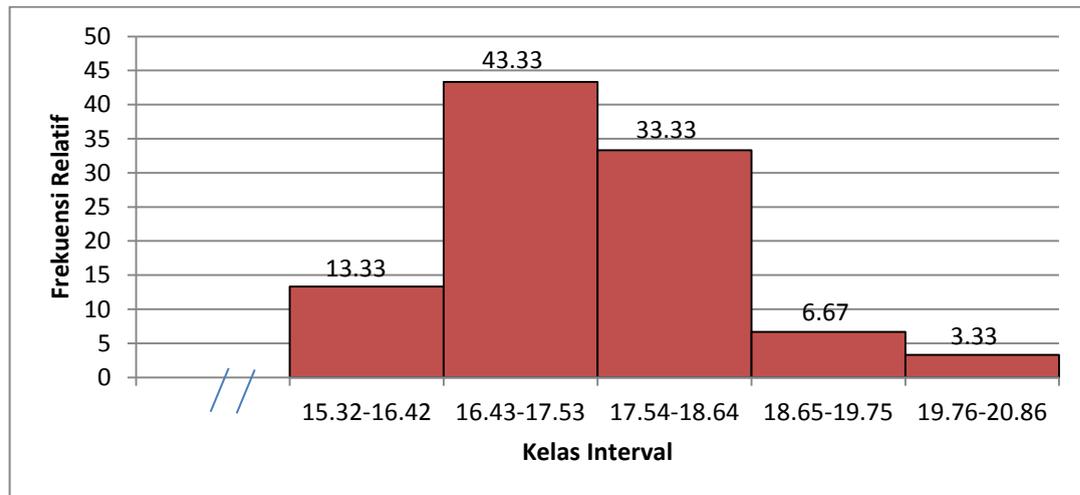
Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk *zig-zag run test*. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 15,32 dan skor terendah = 20.61 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 17,33, simpangan baku (standar deviasi) = 1.08.

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

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor kelincahan Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	15.32-16.42	4	13.33
2	16.43-17.53	13	43.33
3	17.54-18.64	10	33.33
4	18.65-19.75	2	6.67
5	19.76-20.86	1	3.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kelincahan, 3 orang berada pada perolehan (15.32-16.42), kemudian 13 orang pada perolehan 16.43-17.53, sedangkan 10 orang berada pada perolehan (17.54-18.64), selanjutnya 2 orang pada perolehan (18.65-19.75), dan 1 orang pada perolehan (19.76-20.86). untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram variabel kelincahan

## 2. Kemampuan *Dribling*

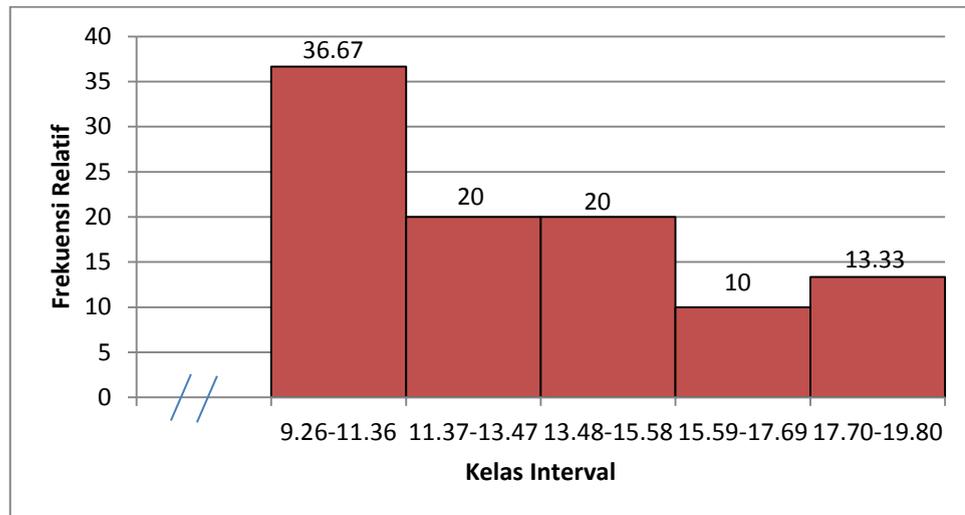
Variabel kemampuan *Dribling* diukur dengan melakukan tes *dribling* dalam satuan detik. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 19,42 dan skor terendah = 9.26 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 13,38, simpangan baku (standar deviasi) = 2,95.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kemampuan *dribbling* ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi skor kemampuan *dribbling* siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	9.26-11.36	11	36.67
2	11.37-13.47	6	20
3	13.48-15.58	6	20
4	15.59-17.69	3	10
5	17.70-19.80	4	13.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kemampuan *dribbling*, 11 orang berada pada perolehan (9.26-11.36), kemudian 6 orang pada perolehan (11.37-13.47), sedangkan 6 orang berada pada perolehan (13.48-15.58), selanjutnya 3 orang pada perolehan (15.59-17.69), dan 4 orang pada perolehan (17.70-19.80). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram kemampuan *dribbling*

## B. Penyajian Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data.

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

Tabel 4. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors

No	Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Distribusi
1.	kelincahan (X)	30	0.1489	0.161	Normal
2.	Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	30	0.1548	0.161	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X), skor  $Lo = 0,1361$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0.161 yang lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian untuk kemampuan *dribbling* (Y), skor  $Lo = 0,1548$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0.161 lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel Lo nya kecil dari pada  $L_{tab}$  pada  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi darimana data sampel diambil berdistribusi normal.

### b. Pengujian Hipotesis

Pengajuan hipotesis ini terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kelincahan sebesar 17.33 dengan simpangan baku 1.08. Untuk skor rata-rata kemampuan *dribbling* didapat 13.38 dan simpangan baku 2.95. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

Tabel 5. rangkuman Hasil Analisis

$r_{hitung}$	$r^2_{hitung}$	Taraf Signifikan	Kesimpulan
0,422	0,178	$\alpha = 0,05$	Signifikan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan kontribusi sebesar 17.8%. Dengan hasil analisis korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola, maka pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan uji t. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. rangkuman Hasil Uji t

$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Dk	Kesimpulan
2.46	1.70	28	Ho ditolak dan Ha diterima

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata ke dua hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut.

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dan saling mempengaruhi. Hal ini didasarkan  $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variable X (kelincahan) akan diikuti oleh variable Y (kemampuan *dribbling*) begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola adalah 0.422, Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan factor kelincahan dalam program latihan sepakbola di SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman ternyata dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung pendapat Sajoto (1998:60) bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kemampuan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola, maka diperlukan kelincahan untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik lagi.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan kelincahan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam kemampuan *dribbling* terdapat unsur ke.lincahan. Dalam permainan sepakbola, kelincahan dibutuhkan saat mengontrol bola, mendribel bola saat melewati lawan dan berbalik arah dalam waktu yang singkat untuk mengatasi bola beralih ke lawan.

Pada pemain sepakbola yang kelincahannya baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerjasama yang baik antara syaraf pusat dengan anggota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.kelincahan dalam sepakbola akan terlihat saat pemain melakukan gerakan merubah arah ke samping, belakang, atau ke depan. Dalam program latihan dalam mencapai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih akan menghasilkan kualitas di atas standar norma latihan itu sendiri.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman hal ini ditandai dengan  $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ . Selanjutnya mencari besar kontribusi variabel X terhadap Y,  $r^2_{hitung} \times 100\% = 17.8 \%$ . Maka dapat disimpulkan ”Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pada sepakbola di SMAN 1 Kecamatan Inuman dengan jumlah kontribusi sebesar 17.8%”.

## Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman yaitu: Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada siswa karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan *dribbling* sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna. Pada atlet unruk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepakbola khususnya SMA Negeri 1 Kecamatan Inuman. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bina Aksara.
- Poerwadarminto, (1986), *kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sajoto, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta. PLLPTK Dirjen DKTI.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar Olah Raga Untuk Pelatih Dan Atlit*. Jakarta: PT. Inti Idayu Press.
- Sudjana. (1992). *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi Bagi Para Peneliti*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi,. (1997). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta; DEPDIKBUD.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: UNP.