

Vol.1 No.1 Januari 2018

ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	1	1 - 132	2018	2614-2775

Artikel Ilmiah

Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola
Hengki Kumbara

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri
Club Bangka Swimming
Farizal Imansyah

Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di Water Fun
Kota Palembang
M. Taheri Akhbar

Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo
Alektadinata

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Flop* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang
Ilham Arvan Junaidi

Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan *Dribel* pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama)
Putri Ciellia Kristina

Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque
Ardo Okilanda

Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang
N. Siti Nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana

Peran *Motor Educability* di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas
Heru Syarli Lesmana

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness* pada Kota Sekayu
Sugar Wanto



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang



ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan
Volume 1, Nomor 1, Januari 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd

Ardo Okilanda, M. Pd

Penyunting Ahli/ Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: rafelorando333@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Perbedaan Variasi Latihan <i>Juggling</i> dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola - Hengki Kumbara	1-16
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri <i>Club Bangka Swimming</i> - Farizal Imansyah	17-32
Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di <i>Water Fun</i> Kota Palembang - M. Taheri Akhbar	33-52
Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo - Alek Oktadinata	53-61
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang - Ilham Arvan Junaidi	62-73
Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan <i>Dribel</i> pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama) - Putri Cicilia Kristina	74-85
Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga <i>Petanque</i> - Ardo okilanda	86-98
Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang - N. Siti nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana	99-114
Peran <i>Motor Educability</i> di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas - Heru Syarli Lesmana	115-125

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness*
pada Kota Sekayu

- Sugar Wanto 126-132

**KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
(STUDI KORELASIONAL KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBEL PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA)**

Oleh: **Putri Cicilia Kristina**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan keterampilan dribble bola (Y) pada permainan sepakbola Siswa Putra. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Korelasional (hubungan). Populasi dan sampel adalah siswa putra sebanyak 30 siswa, seluruh populasi mejadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan tes pada setiap variabel, dilakukan uji statistik dengan rumus korelasi, melalui analisis korelasi regresi sederhana dan analisis regresi korelasi berganda. Hasil pengolahan dan analisis data hubungan kecepatan dengan kemampuan dribble bola diperoleh hasil sebesar $r = 0,67$ berarti kontribusi kecepatan sebesar 67%. Hubungan kelincahan dengan hasil dribble bola sebesar $r = 0,63$ kontribusi kelincahan sebesar 63%, Sedangkan hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil dribble bola sebesar $R = 0,67$ berarti kontribusi kedu variabel tersebut sebesar 67%. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka disimpulkan kedua variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan sumbangan 67%, artinya diatas 50%, walaupun tidak maksimal hubungan kedua variabel, berarti masih ada variabel lain yang mempengaruhi.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Dribble, Sepak bola

**BILITY OF BALLING
(CORRELATIONAL STUDY OF SPEED AND AGILITY WITH DRIBEL
ABILITIES FOOTBALL GAME IN THE SECONDARY SCHOOL STUDENT)**

Abstract

This study aims to determine whether there is a correlation of speed (X_1) and agility (X_2) with dribblel skills (Y) on the game male football student. The method used in this research is correlation method. Population and sample are male students as many as 30 students, the entire population becomes the research sample. Data collection techniques were tested on each variable, tested statistically with correlation formula, through simple regression correlation analysis and multiple correlation regression analysis. Results of processing and data analysis of speed correlation with dribble ball capability obtained results of $r = 0.67$ means the

contribution speed of 67%. Correlation agility with dribble ball result of $r = 0.63$ agility contribution of 63%, While the correlation speed and agility together with the dribble ball of $R = 0.67$ means the contribution both of variable is 67%. Based on the results of the analysis and discussion, it is concluded that both variables X1 and X2 together have a significant correlation with 67% contribution, meaning that above 50%, although not maximal correlation between the two variables, it means there are other variables that influence.

Keywords: *Speed, Agility, Dribble, Football*

A. PENDAHULUAN

Suroto (2004: 6) berpendapat bahwa sepakbola adalah permainan yang sangat populer diseluruh masyarakat baik di Indonesia maupun diseluruh dunia. Sepakbola adalah jenis permainan beregu dengan jumlah 11 orang untuk masing-masing regu yang terdiri dari pemain depan, tengah dan belakang. Begitu juga Luxbacher (2012: 2) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan berusaha menjebol gawang lawan dengan jumlah masing-masing tim 11 orang pemain. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling sukses ditinjau dari segi pemasalahan, diseluruh pelosok tanah air dari semua lapisan masyarakat gemar baik sebagai penonton, maupun memainkannya, tetapi prestasi yang diraih masih sangat memprihatinkan pada saat ini. Tentunya ini ada yang salah dalam pengolaannya, baik dalam pembinaan maupun sistim organisasinya. Karena orang-orang yang berkecimpung didalam kurang memiliki kompetensi. Seperti pengurus banyak dikuasai oleh orang-orang yang tidak memiliki latar belakang sepak bola, pelatih juga banyak diisi oleh orang-orang tidak memahami Ilmu Pengetahuan dan Teknologi di bidangnya. Olahraga diabad moderen tidak hanya berbekal pengalaman tetapi harus melibatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

Untuk menciptakan seorang pemain bola, salah satunya harus memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk mengetahui kondisi fisik dilakukan melalui tes yang berkaitan dengan *skill fitness* (Sukirno & Waluyo, 2016: 57). Tes tersebut untuk mengetahui komponen-komponen fisik yang diperlukan. Diantaranya

kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan keseimbangan. Seorang yang memiliki komponen fisik yang baik, maka secara langsung akan mampu melakukan teknik-teknik yang baik pula. Seperti halnya teknik menggiring bola atau *dribel*. *Dribble* merupakan kemampuan seseorang dalam menggiring bola dengan menendang bola kecil-kecil, tetapi tetap dalam penguasaannya.

Adapun hambatan-hambatan yang sering terjadi pada saat menggiring bola adalah keluesan, orang yang tidak memiliki keluesan, maka akan mengurangi keterampilan dalam menggiring bola atau *dribble* sepak bola. Dalam teori tersebut terdapat solusi yang harus dimiliki dalam penelitian agar siswa dapat melakukan *dribble* bola dengan baik dan benar, maka perlu meningkatkan kemampuan fisiknya terutama yang berkaitan dengan meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh secepat mungkin (Sukirno, 2012: 9).

Menurut Widiastuti (2011: 110), daya ledak merupakan faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak berbagai cabang olahraga, karena daya ledak adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Keberhasilan dalam sepakbola ialah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif (Jones, 1998: 7). Salah satu keterampilan dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola, tetapi dalam permainan sepak bola modern saat ini hal itu sudah jarang terjadi, karena sifat permainan sepak bola masa kini membuat keterampilan seperti itu sulit dilaksanakan. Padahal keterampilan menggiring bola merupakan sisi penting dalam permainan sepak bola. Pelaksanaan sepak bola melalui pelatihan kondisi fisik. Menurut I Gusti Ngurah Nala (2011: 84), kesegaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting dalam mendukung kinerja fisik. Termasuk pada pemain bola. Berdasarkan pembahasan-pembahasan di atas maka peneliti memiliki suatu prediksi bahwa komponen kelincahan dan kecepatan memiliki kontribusi dalam keterampilan menggiring bola. Prediksi-

prediksi tersebut didasarkan pada karakter permainan sepak bola yang mengedepankan komponen kelincahan dan kecepatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin membuktikan bahwa kecepatan dan kelincahan akan memberikan sumbangan untuk meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Hubungan *dribble* adalah ikatan atau kontak antara dua individu atau lebih, atau antara kelompok-kelompok, dan sebagainya, yang sifatnya asosiatif atau disosiatif langsung atau tidak langsung. Hubungan merupakan keadaan yang selalu terjadi didalam kehidupan manusia. Hubungan merupakan interaksi antara suatu hal atau individu dengan individu atau hal lainnya. Jadi proses terjadinya hubungan apabila terdapat dua atau lebih individu atau hal yang berbeda namun melakukan interaksi atau kontak antara satu sama lain sehingga terjadi interaksi atau timbal balik antara keduanya.

Korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2010: 313). Berdasarkan uraian di atas bahwa hubungan dalam penelitian ini adalah keterkaitan antara dua atau lebih variabel, yang melakukan interaksi satu sama lain sehingga terjadi interaksi. Dalam penelitian ini hubungan (korelasi) yang dimaksud adalah hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil keterampilan *dribble* bola pada permainan sepak bola.

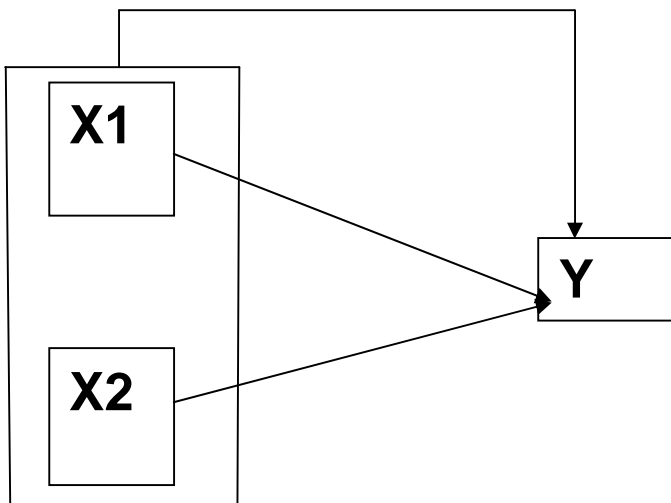
B. METODE PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, bertujuan untuk mendeskripsikan kekuatan hubungan antara dua atau lebih peristiwa atau sifat. Atau menggambarkan tentang hubungan antara variabel bebas yaitu kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan variable terikat yaitu *dribble* bola pada permainan sepak bola di Sekolah Menengah Pertama. 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 (Arikunto. 2010: 173) .Populasi yang menjadi obyek penelitian sebanyak 100 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Apabila dalam suatu penelitian populasi besar maka tidak mungkin peneliti meneliti semua yang ada dalam populasi, dengan alasan keterbatasan dana , waktu, dan tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi tersebut. Oleh karena itu, sampel yang diambil seluruh siswa putra dari populasi tersebut. Dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, apabila subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% (Sugiyono, 2008: 112). sampel penelitian sebanyak 30 siswa. Adapun teknik sampel menggunakan random sampling sederhana.

Konstelasi penelitian



Keterangan:

X_1 = Kecepatan

X_2 = Kelincahan

Y = dribble bola

Untuk menguji hipotesis antara (X_1, Y) dan (X_2, Y) merupakan hubungan atau korelasi linier sederhana, maka dapat dianalisis menggunakan koefisien korelasi regresi linier sederhana sebagai berikut (Sugiyono, 2011: 144).

$$r = \frac{n \sum_{i=1}^n x_{1i} y_i - \left(\sum_{i=1}^n x_{1i} \right) \left(\sum_{i=1}^n y_i \right)}{\sqrt{\left[n \sum_{i=1}^n x_{1i}^2 - \left(\sum_{i=1}^n x_{1i} \right)^2 \right] \left[n \sum_{i=1}^n y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n y_i \right)^2 \right]}}$$

Nilai “r” yang dihasilkan hanya berlaku pada seluruh sampel, untuk menguji apakah harga “r” tersebut berlaku untuk seluruh populasi, maka dilakukan uji signifikansi. Uji signifikansi korelasi secara praktis dilakukan dengan membandingkan harga r_{hitung} dengan harga r_{tabel} . ketentuannya bila harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , maka r_{hitung} signifikan, artinya r_{hitung} dapat diberlakukan pada populasi dimana sampel diambil (Sugiyono, 2011: 264).

Uji Regresi Linier Berganda

Untuk menguji hipotesis antara (X_1, X_2 dan Y) dapat dianalisis menggunakan Koefisien korelasi regresi linier berganda sebagai berikut (Sugiyono, 2011: 157).

$$R^2 = \sqrt{\frac{a_1 \sum_{i=1}^n y_i x_{1i} + a_2 \sum_{i=1}^n y_i x_{2i}}{\sum_{i=1}^n y_i^2}}$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil Kecepatan (X_1)

Penelitian ini melakukan pengukuran kecepatan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan hasil *dribble* bola kaki. Hasil data yang dikumpulkan mengenai kecepatan diperoleh skor tertinggi yang dicapai sebesar 6,94, sedangkan skor terendah adalah sebesar 4,00, setelah data di analisis diperoleh harga rata-rata sebesar 5,29, modus 5,25, dan simpangan baku 0,66.

2. Data Hasil Kelincahan (X_2)

Penelitian ini menggunakan tes kelincahan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan hasil *dribble* bola kaki. Hasil data yang dikumpulkan mengenai kelincahan diperoleh skor tertinggi yang dicapai 6,79, sedangkan skor terendah adalah sebesar 4,78. berdasarkan data tersebut di analisis diperoleh harga rata-rata sebesar 5,71, modus 5,60, dan simpangan baku sebesar 0,47.

3. Data Hasil *Dribble* Bola Kaki (Y)

Penelitian ini menggunakan tes *dribble* bola kaki. Hasil data yang dikumpulkan mengenai *dribble* bola kaki diperoleh skor tercepat yang dicapai 7,65 detik, sedangkan skor paling lambat adalah 16,52 detik. Berdasarkan data tersebut di analisis diperoleh harga rata-rata sebesar 10,51 detik, modus 9,42 detik, dan simpangan baku sebesar 2,19 detik.

Hubungan kecepatan dengan *dribble* bola kaki dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi “r”. Besar koefisien korelasi antara kecepatan dengan *dribble* bola kaki adalah sebesar r_{hitung} sebesar 0,67, termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang cukup tinggi. Berarti ada hubungan kecepatan dengan *dribble* bola kaki pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama dengan kontribusi sebesar 67% sumbangan kecepatan terhadap hasil *dribble* pada permainan sepak bola, meskipun kontribusinya tidak maksimal.

Menurut Arikunto (2010: 365), apabila harga r bernilai positif menyatakan adanya hubungan linier sempurna langsung antara X dengan Y. Ini berarti bahwa titik-titik yang ditentukan oleh (X,Y) seluruhnya terletak pada

garis regresi linier dan harga X yang besar menyebabkan atau berpasangan dengan Y yang kecil sedangkan harga X yang kecil berpasangan dengan Y yang besar. Penelitian ini harga bernilai negatif, dengan demikian jika siswa memiliki kecepatan, akan memberikan kontribusi terhadap *dribble* bola kaki dengan baik. Hal itu disebabkan semakin cepat seseorang akan semakin bagus pula *dribble* bola kaki sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak dalam *dribble* bola kaki akan semakin baik.

Sampel pada penelitian ini siswa putra Sekolah Menengah Pertama, saat penelitian terdapat beberapa siswa memiliki kecepatan namun *dribble*-nya masih kurang cepat, beberapa siswa mempunyai kecepatan namun kurang bersungguhsungguh saat melakukan *dribble* bola kaki. Faktor lain yang menyebabkan adalah kecepatan reaksi siswa pada saat *start* masih lemah, siswa sering terlambat berlari saat aba-aba yak selesai dan daya tahan *an aerobik* siswa masih rendah hal ini dapat dilihat setelah siswa melewati jarak lebih dari 40 meter kecepatan larinya berkurang.

Kecepatan merupakan salah satu komponen guna meningkatkan hasil *dribble* pada permainan bolakaki. Kecepatan lari ditentukan oleh dua aspek, yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak dalam lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit, hal ini tentu akan memberikan keuntungan bagi *dribble*. Hasil r_{hitung} 0,67 menunjukkan hubungan yang baik atau signifikan antara kecepatan dengan *dribble*.

Hubungan kelincahan dengan *dribble* bola kaki dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi (r) nya. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan *dribble* bola kaki adalah sebesar r_{hitung} 0,63, berarti

sumbangan kelincahan terhadap *dribble* pada permainan sepak bola sebesar 63% at, termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang cukup tinggi. Berarti ada hubungan antara kelincahan dengan *dribble* pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama meskipun kontribusinya tidak maksimal. Ini berarti bahwa titik-titik yang ditentukan oleh (X,Y) seluruhnya terletak pada garis regresi linier dan harga X yang besar menyebabkan atau berpasangan dengan Y yang kecil sedangkan harga X yang kecil berpasangan dengan Y yang besar.

Pada penelitian ini harga bernilai negatif, dengan demikian jika siswa memiliki kelincahan yang besar, maka waktu untuk menempuh *dribble* bola kaki akan kecil. Dengan kata lain kelincahan yang besar memberikan kontribusi terhadap kecepatan *dribble* bola kaki dengan baik. Sampel pada penelitian ini bukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Hal yang terjadi pada waktu penelitian beberapa beberapa siswa mempunyai kelincahan yang baik namun kurang bersungguh-sungguh saat *dribble* bola kaki, siswa memiliki kelincahan yang baik namun ketika mereka berlari hasilnya kurang memuaskan. Faktor yang menyebabkan hal itu terjadi dapat terjadi adalah daya tahan *an-aerobik* yang masih rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen penting guna meningkatkan kecepatan *dribble* pada permainan bola kaki.. Menurut Sukirno (2012: 37), pelari *sprint*, selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, dan *power* otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan *an-aerobik*, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari *sprint*, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi. Hasil r_{hitung} 0,63 menunjukkan hubungan yang cukup signifikan antara kelincahan dengan *dribble* pada permainan bola kaki. Hal ini dapat terjadi karena kontribusi kelincahan besar dalam melakukan *dribble* bola kaki.

Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan hasil *dribble* bola kaki dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi (R) nya. Besar

koefisien korelasi antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil dribble bola kaki adalah sebesar R_{hitung} 0,67, termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang cukup tinggi. Berarti ada kontribusi hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan *dribble* bola kaki pada siswa putra Sekolah Menengan Pertama, meskipun kontribusinya lemah. Harga “r” bernilai positif, dengan demikian semakin cepat seseorang dan semakin besar kelincahan akan memberikan kontribusi *dribble* bola kaki.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting bagi seorang pemain bola. Kecepatan lari ditentukan oleh dua aspek, yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak dalam lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit, hal ini tentu akan memberikan keuntungan bagi *dribble*. Menurut Widiastuti (2011: 110), daya ledak merupakan faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak berbagai cabang olahraga, karena daya ledak adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Menurut Sukirno (2012: 37), pelari *sprint*, selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, *power* otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan *an-aerobik*, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari *sprint*, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi. Dua variabel bebas pada penelitian ini secara bersama-sama masih lemah untuk menentukan hasil *Dribble*. Hasil R_{hitung} 0,67 menunjukkan hubungan yang cukup tinggi atau memiliki hubungan yang cukup signifikan kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan *dribble* (Y) pada permainan sepak bola. Hal ini dapat terjadi karena

kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi yang besar dalam *dribble* bola kaki.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat hubungan kecepatan (X_1) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) diperoleh hasil sebesar $r = 0,67$ berarti kontribusi kecepatan sebesar 67%, (2) hubungan kelincahan (X_2) dengan hasil *dribble* bola (Y) sebesar $r = 0,63$ maka kontribusi kelincahan (X_2) sebesar 63%, dan (3) sedangkan hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan *dribble* bola (Y) sebesar $R = 0,67$ berarti kontribusi kedua variabel tersebut sebesar 67%. Berdasarkan hasil tersebut di atas, maka disimpulkan kedua variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan (Y), memiliki sumbangan sebesar 67%, terhadap hasil *dribble* pada permainan sepak bola walaupun tidak maksimal hubungan kedua variabel, berarti masih ada variabel lain yang mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Pengertian Hubungan*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- Jones, Ken. 1988. *Sepak Bola*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Gravindo.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno & Waluyo. 2016. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif dan R n D*. Bandung: Alfabeta.

- _____. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan R n D*. Bandung: Alfabeta.
- Suroto. 2004. *Bahan Ajar Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Grafindo.