



KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA SSB SKB MUARA BUNGO

Ikhsan Maulana Putra¹, Deka Ismi Mori Saputra²
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Muhamadiyah Muara Bungo
maulana.ikhsan101@gmail.com, dekaismimori@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo, yang diduga karena kurangnya kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kelincahan dan kecepatan baik secara sendiri atau bersama-sama. Dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB sanggar kegiatan belajar tahun 2010. Populasi penelitian adalah atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo tahun 2010 yang berjumlah 75 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 17 sampai dengan umur 20 tahun yang berjumlah 30 orang, instrument yang digunakan adalah; (1) tes zig-zag run, untuk mengukur variable kelincahan, (2) tes lari 50 year (45 meter) untuk mengukur variable kecepatan, (3) tes kemampuan *dribbling* untuk mengukur variable kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi produk moment dan korelasi ganda dengan rumus determinan. Tujuan penelitian menunjukkan; (1) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi keelincahan 43,30% terhadap kemampuan *dribbling*, (2) kecepatan dengan kemampuan *dribbling* memiliki hubungan yang berarti. Kontribusi kelincahan 24,21%, (3) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dan kecepatan secara menyeluruh dengan kemampuan *dribbling*, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* 43,59%.

Kata kunci: *kelincahan, kecepatan terhadap kemampuan dribbling*

ABSTRAC

The problem in this study is the low ability of *dribbling* for SSB football layers in Muara Bungo Learning Activity Studio, which is allegedly due to lack of agility and speed. Therefore, this study aims to describe the contribution of agility and speed both individually and together. With the *dribbling* ability of SSB football players, a studio of learning activities in 2010. The population of the study was 75 football players from the SSB Sanggar Muara Bungo Learning Activities in 2010. Sampling was carried out by means of *purposive sampling*, that is, the age group of 17 to 20 years, with 30 people. To achieve the purpose of this study, there were three instruments used, (1) zig-zag run test, to measure agility variable, (2) 50 year (45 meter) running test to measure speed variable, (3) *dribbling* ability test to measure *dribbling* ability variable. Data were analyzed with product moment correlation and multiple correlation with the determinant formula. The finding of this study shows; (1) there is a significant relationship between agility and *dribbling* ability, with the contribution of agility 43.30% to *dribbling* ability, (2)



there is a significant relationship between speed and *dribbling* ability. Contributions of agility 24.21%, (3) there is a significant relationship between agility and speed together with the ability of *dribbling*, the contribution of agility and speed to the *dribbling* ability of 43.59%.

Keywords: *agility, speed with dribbling skills*

PENDAHULUAN

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam pembentukan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat daerah, dan nasional, serta mengadakan kompetisi secara berurutan dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembentukan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan

atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) mengemukakan:

"Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan".

Berdasarkan kutipan di kemukakan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh peralatan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan mungkin seseorang mampu



merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik pula tidak akan dapat melahirkan prestasi puncak yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan lawan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shooting*), *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2006:78), mengatakan "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung".

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan

kaki menggiring bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta memasukkan bola ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala

dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelenturan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional atlet ketika saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo tersebut

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, penulis berpraduga rendahnya kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo yang penulis anggap paling dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola tersebut, maka kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu **"Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar**

Kegiatan Belajar Muara Bungo". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo ke depan.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas yaitu kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo (Y). Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 sampai dengan September 2019

Populasi Menurut Riduwan (2002:3) adalah "keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian". Sementara Arikunto (2002:108) mengartikan populasi yaitu "keseluruhan subjek penelitian". Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo yang berjumlah sebanyak 75 orang terdiri dari 3 (tiga) kelompok umur.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002 : 109). Menurut

Riduwan (2005:63) teknik *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampel atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”.

Berdasarkan uraian di atas, maka penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan program latihannya telah mengacu kepada kebutuhan kondisi fisik sepakbola. Maka yang dijadikan sampel penelitian ini Atlet kelompok U.17 – U.20 tahun, yang berjumlah sebanyak 30 orang atlet sepakbola Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo,

Jenis data sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka jenis data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung diambil dari tes dan pengukuran terhadap atlet sepakbola yang terpilih menjadi sampel, data tersebut meliputi data kemampuan *dribbling*, kelincahan dan kecepatan. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang diberikan oleh pelatih sepakbola yang bersangkutan seperti biodata atlet SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo yang terpilih sebagai sampel. Yang menjadi sumber dalam penelitian ini adalah atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo yang berusia (U.17 – U.20 tahun) yang terpilih menjadi sampel.

Kemampuan *Dribbling* Pengukuran digunakan tes kemampuan *dribbling* menurut Poerwono(1985: 13-14). Pengukuran kelincahan digunakan tes lari *zig-zag* (Nurhasan, 1984:55). Pengukuran kecepatan digunakan dengan lari sprint 50 yard (45 meter) diawali dengan start berdiri menurut Pate (1984).

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan koefisien determinan untuk satu variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum melakukan analisis terhadap data di atas, dilakukan uji persyaratan, yaitu uji normalitas untuk melihat apa benar data dilihat dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *Lilliefors*. Analisis digunakan untuk membuktikan hubungan ke dua variabel yang diteliti menggunakan rumus korelasi *product moment* oleh Pearson dalam Sudjana (1992:382), untuk rumus tersebut adalah :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan berarti maka r_{hitung} dikonsultasikan dengan melihat r Product Moment. Bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,95 maka H_0 ditolak yang mana terdapat hubungan yang berarti antara satu variabel bebas (X_1 dan X_2) dan variabel terikat (Y). Untuk menguji keberartian korelasi dilanjutkan dengan uji t dengan rumus

$$t = \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Sedangkan untuk mengetahui besarnya kontribusi, maka digunakan dengan mencari Diterminan, yang dengan mengkuadratkan hasil dari korelasi (r). Analisis korelasi ganda berfungsi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Rumus korelasi ganda menurut Riduwan, 2005:141 yakni sebagai berikut:

$$R_{x_1, x_2, Y} = \sqrt{\frac{r^2_{X_1 Y} + r^2_{X_2 Y} - 2(r_{X_1 Y})(r_{X_2 Y})(r_{X_1 X_2})}{1 - r_{X_1 X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1 X_2 Y}$ = Koefisien korelasi

ganda

$r_{X_1 Y}$ = Jumlah Koefisien Korelasi antara X_1 dan Y

$r_{X_2 Y}$ = Jumlah koefisien korelasi antara X_2 dan Y

$r_{X_1 X_2}$ = jumlah koefisien korelasi antara X_1 dan X_2

Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi korelasi ganda, dicari dengan F_{hitung} kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} . Dengan menggunakan rumus seperti dibawah ini:

$$F = \frac{R^2}{\frac{K}{(1-R^2)}} \cdot \frac{1}{n-k-1}$$

Mencari harga F_{tabel} dengan cara dk pembilang = $K = 2$ dan dk penyebut = $n - k - 1 = 30 - 2 - 1 = 27$. Kriteria pengujian adalah apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$,

maka Hipotesis nul ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelincuhan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*. Untuk menguji terdapat menggunakan rumus Koefisien Determinan sebagai berikut:

$$r^2 \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini sebagai variabel bebasnya adalah: kelincuhan (X_1) dan kecepatan (X_2). Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y) atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup: deskripsi data, uji persyaratan analisis hipotesis, uji hipotesis dan pembahasan.

1. Kelincuhan

Dari hasil pengukuran tes kelincuhan yang dilakukan terhadap 30 orang atlet sepakbola SSB SKB Muara Bungo, didapatkan skor tertinggi 14,76 dan skor terendah 11,09, sedangkan *range* (jarak pengukuran) 3,67. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 12,60 dan nilai tengah (*median*) 12,48 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0,99. Dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet, yang memiliki hasil data kelincuhan skor 11,07 – 11,80 dan skor 11,81 – 12,54 adalah sebanyak 8 orang (26,67%), skor 12,55 – 13,28 adalah 5 orang (16,67%) dan skor 13,29 – 14,02 adalah 7 orang (23,33%). Sedangkan

untuk skor 14,03 – 14,76 adalah 2 orang (6,67%). Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang memiliki kelincahan, skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (43,33%) dan tidak ada atlet yang memiliki skor dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 17 orang (56,67%).

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo yang dilakukan terhadap 30 orang atlet, didapatkan skor tertinggi 6,54 dan skor terendah 4,23 sedangkan range (jarak pengukuran) 2,31. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 5,16 dan nilai tengah (*median*) 5,10. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0,60, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo untuk variabel kecepatan, yang memiliki skor 4,20 – 4,66 adalah sebanyak 6 orang (20%). Selanjutnya untuk skor 4,67 – 5,13 adalah sebanyak 12 orang (40%). Sedangkan untuk skor 5,14 – 5,60 adalah 4 orang (13,33%) dan skor 5,61 - 6,07 adalah sebanyak 6 orang (20%). Selanjutnya untuk skor 6,08 – 6,54 adalah 2 orang (6,67%). Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet

yang memiliki kecepatan dengan skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (40%) dan tidak ada satu orangpun atlet yang berada dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk skor di bawah kelompok rata-rata yaitu sebanyak 18 orang (60%).

3. Kemampuan *Dribbling*

Dari tes kemampuan *dribbling* yang dilakukan terhadap 30 orang atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo didapatkan skor tertinggi adalah 20,83 dan skor terendah 15,08. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 5,75. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 17,77 dan nilai tengah (*median*) 17,99. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 1,50, maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang atlet yang terpilih menjadi sampel, yang memiliki skor 15,04 – 16,19, skor 16,20 – 17,35 dan skor 17,36-18,51 masing-masing adalah sebanyak 6 orang (20%). Sedangkan untuk skor 18,52 – 19,67 adalah sebanyak 10 orang (33,33%) dan skor 19,68 – 20,83 adalah 2 orang (6,67%). Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan skor di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 17 orang (56,67%) dan tidak ada siswa yang berada dalam skor

kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (43,33%).

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kelincahan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,30%. Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, kelincahan menurut Suharno (1985:32) adalah "kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki, arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Artinya kelincahan Pada saat atlet melakukan serangkaian gerakan dalam mendribbling bola dengan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan gesit dan lincah dengan merubah-ubah arah tubuh dan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi

kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 24,21%. Artinya semakin baik kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, kecepatan menurut Krempel (1981) kecepatan diartikan sebagai "proses sistim persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu". Dengan demikian kecepatan dalam mendribbling atau menggiring bola merupakan kemampuan proses sistim persyarafan dan alat-alat otot yang dimiliki oleh atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo, dalam melakukan gerakan mendribbel bola dalam satuan waktu tertentu atau dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan

kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,59%. Artinya semakin baik kelincahan dan kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Muara Bungo.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kelincahan dan kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, namun faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan, kelenturan tubuh dan emosional atlet pada saat melakukan *dribbling* dalam situasi bermain. Akan tetapi dalam penelitian ini karena kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi atau sumbangan terhadap kemampuan *dribbling* atlet, untuk itu perlu latihan-latihan kelincahan seperti *zig-zag run* dan lari bola-balik dan latihan-latihan kecepatan misalnya melakukan lari cepat 30 meter, 40 meter dan lari 50 meter.

Meskipun kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet dalam permainan sepakbola, namun faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan dan kelenturan atau kelenturan tubuh serta penguasaan teknik *dribbling* itu penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Artinya banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal ini harus menjadi perhatian dan pertimbangan bagi atlet dan pelatih dalam melakukan latihan-latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola seperti teknik *dribbling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo adalah sebesar 43,30%.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo adalah sebesar 24,21%.
3. Kontribusi kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo adalah sebesar 43,59%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.



- Krempel. 1981. *Tes Latihan Kelincahan*. Jakarta: FKIP UNP
- Riduwan, 2002. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik (Edisi IV)*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- Syafruddin. 2006. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Brat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai, *Disertasi*. Jakarta: UNJ.
- Tim Sepakbola. 2006. *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik Dan Sejarah Sepakbola*. Jakarta: FIK UNP.
- UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.