

LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLA PADA KLUP SEPAK BOLA SMP NEGERI 5 GORONTALO

Ruslan

Dosen Jurusan Penjaskes FIKK

Absrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada klup sepak bola SMP Negeri 5 Gorontalo. Dalam penelitian ini menggunakan Metode “Eksperimen semu”

Maanfaat dalam penelitian ini adalah hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan program latihan bagi pembina, pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola. Sebagai bahan informasi dalam upaya pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga di daerah ini. Untuk memberikan gambaran tentang pengaruh yang terdapat pada metode latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

Populasi adalah seluruh pemain sepak bola SMP Negeri 5 Gorontalo. yang berjumlah 25 orang dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Dapat disimpulkan bahwa dengan taraf signifikansi sebesar 5% memberikan pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola.

Kata kunci : Kelincahan, Sepak bola

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, di samping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui “*training*” atau latihan. Menurut Koger (2007:2) “Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu”. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan adanya kebugaran fisik, Karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih kemenangan diakhir pertandingan karena kekuatan stabil sampai akhir pertandingan dibanding lawan.

Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan akan kematangan kemampuan fisik, teknik , taktik dan mental, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang

olahraga permainan sepak bola, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan. Berikut ada dua aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total. 2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang di perlukan dalam permainan sepak bola.

Bersamaan dengan kedua aspek yang dikategorikan di atas, maka akan timbul suatu dampak positif, antara lain 1) daya tahan tubuh, memungkinkan para pemain menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima. 2) kontrol pikiran, sangat diperlukan agar pemain bisa

tetap berpikir jernih pada saat mereka berlari, ditabrak pemain lain. Kemampuan mengendalikan pikiran sangat diperlukan untuk mengendalikan tubuh. 3) kelincihan, sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. 4) kekuatan tubuh, diperlukan agar pemain dapat melompat, berlari, dan bergerak dengan cekatan. 5) kecepatan bereaksi, memungkinkan pemain berpikir cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan. 6) kecepatan dan kesigapan, untuk menampilkan ketrampilan yang diperlukan dalam keadaan menyerang maupun bertahan. 7) koordinasi, diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

Kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepak bola, di samping tingkat kemampuan teknik yang baik, maka unsur-unsur seperti: kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincihan (*agility*) haruslah dibina.

Sejalan dengan usaha-usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola. Timbul kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika club-club atau tim sepak bola mengalami kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Ada yang mempermasalahkan bahwa kegagalan atau kekalahan tim sepak bola diakibatkan dengan kurangnya kemampuan fisik para atlet. Sementara dilain pihak mempersoalkan akan kurangnya kematangan teknik, taktik dan mental.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Kelincihan sangat penting dimiliki oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sisi latihan maupun pertandingan seperti untuk menipu lawan dalam keadaan yang sempit atau sulit, untuk menghindari permainan yang menggunakan

kontak fisik yang membahayakan dirinya. Dan cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah dengan meningkatkan kemampuan kelincihan.

Dalam kaitannya menggiring bola, maka faktor-faktor seperti: Kekuatan, waktu reaksi, ketepatan, kemampuan kontraksi otot. Faktor komponen-komponen fisik seperti, kekuatan, daya ledak, kecepatan serta teknik-teknik menggiring bola memiliki hubungan erat satu dengan lainnya. Dari tingkatan gerak menggiring bola, yang dilakukan dengan cara sendiri untuk mengelabui lawan yang didukung oleh faktor kelincihan.

Salah satu faktor yang berperan dalam kemampuan menggiring bola adalah kelincihan. Oleh karena itu dengan adanya kelincihan dari seorang pemain, maka kemampuan menggiring bola akan lebih efektif. Sebab untuk melakukan kemampuan dalam menggiring bola harus membutuhkan teknik kelincihan yang seefektif mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola pada klub sepak bola SMP Negeri 5 Gorontalo

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia. Sepak bola ialah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar Tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, Setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang tiap-tiap regu terdiri dan 11 pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan

tersebut dapat memasukkän bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit dibandingkan dengan Iawannya (Gilang 2007: 3)

Eric C. Batty (2007:9) menjelaskan bahwa sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, serta bentuk permainan yang di lalakukan dengan jalan menendang (menyepak) bola, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya. Dalam masyarakat global yang terpisah antara fisik dan ideologi, kebenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan atau batasan etnik.

Syarifuddin (2003:147) menjelaskan pula bahwa untuk mencapai hasil yang optimal dalam permainan sepak bola, Selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai tehnik dasarnya. Dengan dikuasainya tehnik dasar oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat mengembangkannya sendiri dalam usaha meningkatkan ketrampilannya lebih tinggi. Tehnik dasar dalam permainan sepak bola, dapat di bagi menjadi dua bagian besar, yaitu 1) tehnik dasar tanpa bola, tehnik dasar tanpa bola meliputi latihan tehnik lari, latihan tehnik melompat, latihan tehnik gerak tipu. 2) tehnik dasar dengan bola, tehnik dasar ini meliputi latihan tehnik menyepak atau menendang bola, tendangan lurus, tendangan melingkar atau melambung. Ini berarti bahwa latihan membawa dan menendang bola mau tak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepak bola manapun juga. Setiap pemain di dalam memainkan bola, tidak

di benarkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan, hanya penjaga gawang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan maupun kaki.

Muhajir (2006 : 1) Mengatakan bahwa "Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kamasukan bola. Di dalam memainkan bola, maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya didaerah tendangan hukumannya sendiri.

Permainan sepak bola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*). Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol kegawang lawan adalah tujuan dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat memasukan bola kegawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawan. Mukholid 2007 : 2)

Selanjutnya Kusnadi (2007) mengatakan sepak bola adalah permainan yang rumit. Tapi sepak bola sebenarnya sebuah permainan yang penuh dengan kegembiraan. Sebuah tim, layaknya seperti sebuah mata rantai yang tak pernah terputus, Rotasi posisi, Baik saat menguasai bola maupun ketika bergerak tanpa bola, Semuanya harus tetap menuju ke satu titik fokus, tanpa pernah kehilangan konsentrasi, Pemahaman akan posisi teman, maupun pemahaman tentang karakter teman satu tim.

Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola dan melewati lawan-lawannya dengan kecepatan yang berubah-ubah, merupakan suatu atraksi yang sangat menarik dan menggairahkan

dalam pertandingan sepak bola. Kejadian seperti ini, pada zaman sekarang, telah berkurang, bila dibandingkan dengan zaman dahulu. Hal ini disebabkan oleh pembaharuan taktik bermain sekarang ini, yakni permainan sepak bola telah menekankan secara ketat kerja sama tim.

Hanya sedikit pemain yang memiliki akselerasi, Kecepatan, keseimbangan dan kemampuan gerak tipu yang dapat dipertontonkan-dipertontonkannya dalam pertandingan sepak bola. Namun, beberapa pemain muda yang kurang terikat dengan tekanan latihan modern, sering mencoba keahlian ini bila dia berhasil, maka ia dianggap sebagai pahlawan yang memberikan sumbangsi kepada timnya (Tarigan 2001 : 69)

Mukholid (2006 : 8) Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan dari menggiring bola adalah untuk: (1) membawa bola kearah gawang lawan, (2) melewati lawan, dan (3) memperlambat atau mengatur irama permainan.

Hakikat Latihan

Menurut Harsono dalam Hartono Hadjarati (2009 : 145) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Menurut Harsono dalam Hartono Hadjarati (2009) tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dalam melakukan suatu latihan seperti: (1) latihan fisik (2) latihan teknik (3) latihan taktik (4) latihan mental. Keempat aspek yang disebutkan tersebut, harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga prestasi yang dicapai juga maksimal. Program latihan harus disusun secara teliti dan

dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program latihan memerlukan waktu yang relative cukup panjang, Sehingga jadwal latihan perlu dibagi-bagi menjadi beberapa tahap atau musim latihan.

Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya. (Baley, James A. 1986 :198).

Kelincahan merupakan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), Saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan

kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul. (Baley, James A. 1986 :198).

Dari beberapa penjelasan tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan system gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Suharno HP (1985: 33) Mengatakan

Metode

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah ” *Pree-Tes And Post-Test Group Desing*”. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 85). Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut : Variabel dalam penelitian ini adalah:

kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentik dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) Mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Variabel bebas (independent variabel) adalah latihan kelincahan dengan simbol (X). Variabel terikat (dependent variabel) adalah kemampuan menggiring bola dengan simbol (Y). Tempat penelitian ini dilaksanakan pada klup sepak bola SMP Negeri 5 Kota Gorontalo, penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu 2 bulan yaitu dari bulan maret

sampai bulan mei. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain sepak bola SMP Negeri 5 kota Gorontalo yang berjumlah 25 orang, jumlah sampel dalam penelitian adalah berjumlah 25 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai kemampuan siswa dalam menggiring bola sebelum dan sesudah latihan kelincahan data tersebut dapat dilihat pada lampiran.

1. Menguji Homogenitas Varians

Langkah pertama dalam melakukan uji dua rata-rata adalah melakukan pengujian homogenitas varians. Prosedur pengujian dilakukan dengan menggunakan hipotesis

Dari perhitungan tersebut diperoleh nilai F-hitung sebesar 1.0145. Sedangkan nilai F-tabel dengan menggunakan α sebesar 0.05 dan derajat kebebasan untuk pembilang dan penyebut masing-masing sebesar 19 adalah sebesar 2.168. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa nilai F-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai F-tabel sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians antara nilai siswa dalam menggiring bola sebelum dan sesudah latihan kelincahan adalah homogen.

Menguji Pengaruh Rata-Rata Nilai Kemampuan Siswa Menggiring Bola Sebelum Dan Sesudah Latihan Kelincahan

Karena varians kedua populasi homogen, maka untuk menguji kesamaan dua rata-rata menggunakan rumus yang kedua. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ (tidak terdapat pengaruh nilai kemampuan dalam menggiring bola sebelum dan sesudah latihan)

H_1 : $\mu_1 \neq \mu_2$ (terdapat pengaruh nilai antara kemampuan dalam menggiring bola

sebelum dan sesudah latihan)

$$\alpha = 0.05$$

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk pengaruh rata-rata nilai kemampuan siswa menggiring bola sebelum dan sesudah latihan kelincahan adalah sebesar 15.682. Sedangkan nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan derajat bebas sebesar 18 (n_1+n_2-1) adalah sebesar 2.1009. Karena nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai $-t$ -tabel, maka H_0 ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara rata-rata nilai kemampuan siswa dalam menggiring bola pada saat sebelum melakukan latihan kelincahan dengan rata-rata nilai kemampuan siswa setelah melakukan latihan kelincahan. Dengan kata lain latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam dalam menggiring bola. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai waktu tempuh siswa setelah melakukan latihan lebih kecil atau terjadi penurunan waktu tempuh sebesar 75.10 detik sedangkan rata-rata nilai waktu tempuh siswa sebelum melakukan latihan yakni sebesar 77,95 detik.

Untuk melihat besarnya pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dilakukan dengan menggunakan koefisien determinasi yang dirumuskan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} KD &= r^2 \times 100\% \\ &= (0.922)^2 \times 100\% \\ &= 85.01\% \end{aligned}$$

Besarnya koefisien determinasi tersebut dapat diartikan bahwa sebesar 85.01% variasi nilai kemampuan siswa dalam menggiring bola dipengaruhi oleh latihan kelincahan yang dilakukan, sedangkan sisanya sebesar 14.99% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak didesain oleh peneliti.

Pembahasan

Latihan kelincahan merupakan salah satu dari bentuk latihan yang sangat penting

untuk melakukan aktivitas yang berat karena dapat menentukan seberapa banyak orang dapat menggiring bola dengan baik. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan diperoleh nilai waktu tempuh yang diperlukan pada saat *pre test* lebih besar bila dibandingkan setelah perlakuan atau *post test*. Ini berarti bahwa jika diberikan latihan kelincahan maka waktu tempuh akan semakin berkurang bila dibandingkan sebelum pemberian latihan kelincahan. Hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk perbedaan rata-rata nilai kemampuan siswa menggiring bola sebelum dan sesudah latihan kelincahan adalah sebesar 15.682. Sedangkan nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan derajat bebas sebesar 18 (n_1+n_2-1) adalah sebesar 2.1009. Karena nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai -t-tabel, maka H_0 ditolak.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa dengan taraf signifikansi sebesar 5% memberikan pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola.

simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Berdasarkan Hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk perbedaan rata-rata nilai kemampuan siswa menggiring bola sebelum dan sesudah latihan kelincahan adalah sebesar 15.682. Sedangkan nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan derajat bebas sebesar 18 (n_1+n_2-1) adalah sebesar 2.1009.
- b. Karena nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa dengan taraf signifikansi sebesar 5% memberikan pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola. Semakin baik latihan kelincahan yang diberikan maka akan

Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis koefisien determinasi maka diperoleh pengaruh latihan kelincahan dalam hal terhadap kemampuan siswa menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola yakni sebesar 85.01%. Ini berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap kemampuan siswa menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola. Sisa dari pengaruh latihan kelincahan yang sebesar 14.99% dipengaruhi oleh faktor lain seperti latihan reaksi dan lari bolak-balik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka sangat perlu kiranya para pemain melakukan latihan kelincahan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola. Latihan tersebut diharapkan mampu memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan apabila hanya melakukan latihan-latihan biasa.

semakin kecil waktu tempuh yang dibutuhkan.

- c. Hasil analisis koefisien determinasi maka diperoleh pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiring bola yakni sebesar 85.01%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- a. Karena hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiring bola pada permainan sepak bola maka, dalam penyusunan program latihan fisik untuk kemampuan siswa menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola, hendaknya seorang pelatih dan guru memprioritaskan latihan kelincahan.
- b. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai

kemampuan menggiring bola dengan menggunakan latihan lain.

c. Agar melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar. Padang* : Depdikbud

Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina.* Semarang: Bahasa Prise

Eric C. Batty. 2007. *Latihan metode baru sepak bola serangan,* Bandung: Ponir jaya.

Gilang, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Untuk SMA Kelas X. Jakarta. Ganece Exact

Hadjarati. Hartono. 2009. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* UNG. Gorontalo

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT

Hasanah, Ina. 2007. *Sepak Bola,* Indahjaya

Adipratama

Koger, Robert. 2007. *Latihan dasar sepak bola remaja,* Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP.* Bandung; yudhsitira

Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* SMA Kelas X. Surakarta. PT Ghalia Indonesia Printing

Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Untuk SMP Kelas VII. Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama

Sudjana Nana. 2007. *Metode Statistik.* Tarsito. Bandung

Suharno HP.1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta

Sumber : [www.http.wikipedia.Sepakbola.co.id](http://www.wikipedia.Sepakbola.co.id)

Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola.* Surabaya :Tiga Serangkai

Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola.* Jakarta