HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM EKSTRAKURIKULER SMP SANTA THERESIA PASIR PENYU KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Hasan Nuri[1] , Drs. Saripin, M.Kes, AIFO[2] , Drs. Yuherdi, S.Pd[3]

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

ABSTRACT

The Result of the identification of the problem shows that the Santa Theresia Junior High School Pasir Penyu's extracurricular team has not a good agility in dribbling a ball. This is caused by the lackness of exercise that aim to the physical condition and the technique in dribbling. Therefore, this research aimed to know the correlation between the agility and the skill in dribbling a ball at the Santa Theresia Junior High School Pasir Penyu.

This research is correlation research. This research conducted in Santa Theresia Junior High School Pasir Penyu's extracurricular team. The Data of the research found and collected trought dogging run test and dribling a ball skill test. The data which have found were analyzed quantitatively, and then tested the hypothesis of the research that has submitted appropriately to the problem, there are: there is a significant correlation between agility (X) and dribling a ball skill (Y) to the Santa Theresia Junior High School Pasir Penyu Indragiri Hulu's extracurricular team.

Based on the analysis T-Test produces t_{count} *4,81* t_{table} *1,711. It means* $t_{count} > t_{table}$. *It can be conclude that Ho accepted and Ha rejected at alpha significant level of 0,05. The Results of analysis shows that there is a significant correlation between agility and dribling a ball skill to the Santa Theresia Junior High School Pasir Penyu Indragiri Hulu's extracurricular team.*

Keywords: agility and dribling a ball skill

1.Mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Riau,Nim 0905120575,Alamat; Jln.delima Panam Pekanbaru.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi penjaskesrek, (08127625002)

3 Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi penjaskesrek, (085356637383)

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM EKSTRAKURIKULER SMP SANTA THERESIA PASIR PENYU KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Hasan Nuri[1] , Drs. Saripin, M.Kes, AIFO[2] , Drs. Yuherdi, S.Pd[3]

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

ABSTRAK

Hasil identifikasi masalah menunjukan bahwa tim e kstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu belum memiliki kelincahan dalam menggiring bola dengan bagus. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik dan teknik dalam menggiring bola. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes yaitu tes kelincahan menggunakan dogging run test dan tes keterampilan menggiring bola. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yaitu : terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,81 dan t_{tabel} sebesar 1,711. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu.

Kata Kunci : Kelincahan dengan keterampilan menggiring bola

1.Mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Riau,Nim 0905120575,Alamat; Jln.delima Panam Pekanbaru.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi penjaskesrek, (08127625002)

3 Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi penjaskesrek, (085356637383)

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 4, 2007 : 3).

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepak bola. Sepak bola adalah permainan dan olahraga yang disukai oleh banyak orang diseluruh dunia, bahkan olahraga ini banyak diminati mulai dari usia anak – anak sampai usia dewasa, usia tua, bahkan laki – laki dan perempuan sehingga tidak salah olahraga sepak bola ini menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat. Sepak bola mempunyai banyak tujuan selain untuk prestasi dan kebugaran, tujuan lain adalah untuk sosialisasi, persahabatan dan juga mengurangi rasa jenuh atau stres. Sepak bola merupakan permainan paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sangat sederhana dan tidak memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini, tanpa bersepatu pun masih bisa bermain permainan ini dan juga tanpa bola yang mahal karena dengan bola murah meriah tidak menyurutkan siapa saja untuk bermain sepak bola. Cara bermain dan peraturan permainan sepak bola cukup sederhana dan tidak terlalu rumit.

Di luar negeri sepak bola sudah menjadi cita – cita hidup, di mana dengan prestasi olahraga yang dimiliki bisa memberikan penghidupan yang layak untuk masa depan pemain dan keluarga si pemain. Jika Melihat di negara Brazil dengan program dan pembinaan sepak bola dijadikan strategi dasar untuk mengatasi masalah putus sekolah, kekurangan gizi dan untuk memperbaiki kehidupan masyarakat. Terbukti program dan pembinaan sepak bola di negara Brazil ini berhasil dengan banyaknya pemain – pemain di kancah internasional yang berasal dari Brazil. Selain itu negara Brazil mampu menjadi negara yang mampu merebut piala dunia sampai 5 kali dan ini merupakan ajang prestasi tertinggi dalam pertandingan sepak bola. Sukses negara Brazil tidak menutup kemungkinan di Indonesia bisa terjadi karena jumlah penduduk yang cukup besar, potensi untuk memperoleh pemain – pemain berkelas dunia bisa dilakukan melalui pembibitan sejak dini, mencari siswa – siswa yang berbakat dan berkualitas tinggi, kemudian di bina sehingga pada usia yang diharapkan indonesia kaya akan pemain yang berprestasi. Dengan pembudayaan prestasi olahraga akan menjadi salah satu pilar untuk membangkitkan prestasi olahraga nasional sehingga akan semakin mempertebal rasa cinta tanah air.

Pada saat sekarang ini sepak bola sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia, mulai dari ujung sabang sampai ujung marauke. Jika menyusuri dari ujung sabang sampai marauke sudah dapat dipastikan banyak masyarakat yang gemar atau suka bermain permainan ini, dibuktikan dengan adanya lapangan sepak bola apakah itu berstandar internasional atau tidak. Tentunya dengan banyaknya lapangan sepak bola tersebut mengindikasikan bahwa olahraga sepak bola sudah merata dikenal dan dimainkan oleh masyarakat.

Selain itu permainan dan olahraga sepak bola di perkenalkan dan di ajarkan di sekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani, olahraga kesehatan. Ini merupakan salah satu media mempercepat olahraga sepak bola dikenal luas masyarakat Indonesia sejak mulai tingkat pendidikan dasar. Melalui jenjang pendidikan sekolah pula lah siswa dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga, salah satunya yakni pada materi cabang permainan olahraga sepak bola. Pengembangan kualitas teknik permainan sepak bola mengacu pada teknik dasar pada awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam sepak bola mestinya sudah sejak dini mendapat perhatian dari guru olahraga maupun dari pelatih sepak bola. Sebagaimana dalam teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu teknik menggiring bola, teknik

menendang bola, teknik menahan bola dan teknik menyundul bola. Teknik gerakan dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lanjutan yang lebih kompleks.

Dengan memiliki teknik dasar yang baik maka seseorang dapat bermain sepak bola dengan baik pula dan akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal. Jadi salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhnya faktor kondisi fisik, yang terdiri kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan tubuh, kelenturan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga.

Dalam permainan sepak bola, khususnya dalam menggiring bola ada beberapa faktor kondisi fisik yang harus diperhatikan sehingga seseorang dapat menggiring dengan baik. Adapun faktor kondisi fisik yang harus diperhatikan, diantaranya adalah kelincahan, kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Ketiga faktor tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam menggiring bola. Pada saat menggiring bola dengan cepat dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai yang kuat. Dalam hal ini kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan merupakan komponen yang sangat menentukan dalam melakukan aktifitas yang membutuhkan gerakan otot. Kekuatan juga diperlukan untuk terciptanya keterampilan atau skil yang baik.

Selanjutnya diperlukan juga kelincaahan, Ismariyati (2008 : 41) menyatakan", kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian – bagiannya secara tepat dan cepat. Kelincahan merupakan salah satu syarat harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola".

Dalam permainan sepak bola setiap pemain di tuntut mampu bergerak dengan cepat kesegala arah agar dapat melewati lawan. Kelincahan juga bisa diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh. Salah satu bentuknya adalah ketika pemain sedang menggiring bola, pemain dituntut untuk memiliki kelincahan sehingga bola tersebut tidak dapat direbut oleh lawan dan pemain dapat melewati lawan. Sajoto (1995 : 17), Menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik dan kelincahan yang baik.

Di dalam permainan sepak bola setiap pemain di tuntut untuk harus memiliki kelincahan, kecepatan dan kemampuan menggiring bola yang baik. Pemain yang memiliki kecepatan, kelincahan dan menggiring bola yang baik maka baik pula kemampuannya dalam bermain sepak bola. Pada saat menggiring bola pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik pada setiap langkah dan usahakan bola disentuh kedua kaki sebagai usaha untuk melindungi bola dari lawan. Selanjutnya bola digiring kedaerah lawan dengan cara menggiring dengan cepat dalam usaha menyerang dan memasukkan bola ke gawang lawan. Menggiring bola juga dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila bola tidak bisa dipassing dengan segera.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis, penulis melihat beberapa masalah dalam melakukan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu yaitu sebagai berikut kurangnya koordinasi gerak pada saat menggiring bola, tidak adanya kelincahan, tidak adanya kecepatan reaksi yang di peragakan pada waktu menggiring bola, kurangnya kecepatan, tidak adanya kelenturan pada waktu menggiring bola serta penguasaan bola mudah di ambil oleh lawan.

Berdasarkan fenomena di atas maka diketahui bahwa banyak siswa yang tidak mengetahui tentang teknik menggiring bola yang baik dan bentuk latihan apa yang dilakukan agar mempunyai kelincahan dan kecepatan menggiring bola yang baik pada saat bermain sepak bola. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas maka penulis mengangkat permasalahan dalam penelitian ini adalah Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu.

B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel – variabel ini (Arikunto, 2010 : 313). Sebagai variabel bebas (X) adalah kelincahan sedangkan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola.

Penelitian dilaksanakan di SMP Santa Theresia Jl. Piere Tandean Po Box 07 Tanjung Gading Kec. Pasir Penyu Kab. Indragiri Hulu yakni di lapangan sepak bola SMP Santa Theresia.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 22 juli 2013, di mulai pada pukul 16.00 wib sampai dengan 17.40 wib.

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 dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Santa Theresia berjumlah 24 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010 : 174). Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu sebanyak 24 siswa. Pengambilan sampel digunakan tektik Purposive Sample, yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Peneliti ini bertujuan untuk menemukan dan mengetahui tentang ada tidaknya hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui korelasi antara satu variabel dengan variabel lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Instrumen Penelitian

1. Tes Kelincahan dengan menggunakan *Dogging Run*

Dilakukan untuk memperoleh data berkaitan dengan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2008 : 43).

Tujuan : Mengukur kemampuan merubah arah berlari.
Sasaran : Siswa Ekstrakurikuler SMP Santa Theresia
Perlengkapan :

- Stopwatch, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start
- Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari
- Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.
- Lapangan

- Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet)
- Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)
- Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m (6 feet)
- Rintangan ke tiga dan empat masing - masing sejauh 1,83 m (6 feet)

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepatnya menurut arah yang telah ditentukan.
Penilaian : Catat waktu yang di tempuh mulai dari start sampai dengan finish.

2. Test Menggiring Bola

Test menggiring bola bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat di sertai perubahan arah (Nurhasan, 2001: 160)
Alat : Bola, stop watch, tonggak, tiang bendera, kapur dan meteran.
Pelaksanaan :

- Pada aba – aba siap, testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba – aba " Ya " testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditentukan sampai ia melewati garis finish.
- Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan bagian anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu stop watch tetap berjalan.
- Bola di giring menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki menyentuh bola satu kali sentuhan.
- Gerakan menggiring bola dinyatakan gagal bila testee menggiring bola hanya dengan satu kaki saja dan menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, menggunakan anggota badan yang lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Skor : Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba – aba " Ya " sampai melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

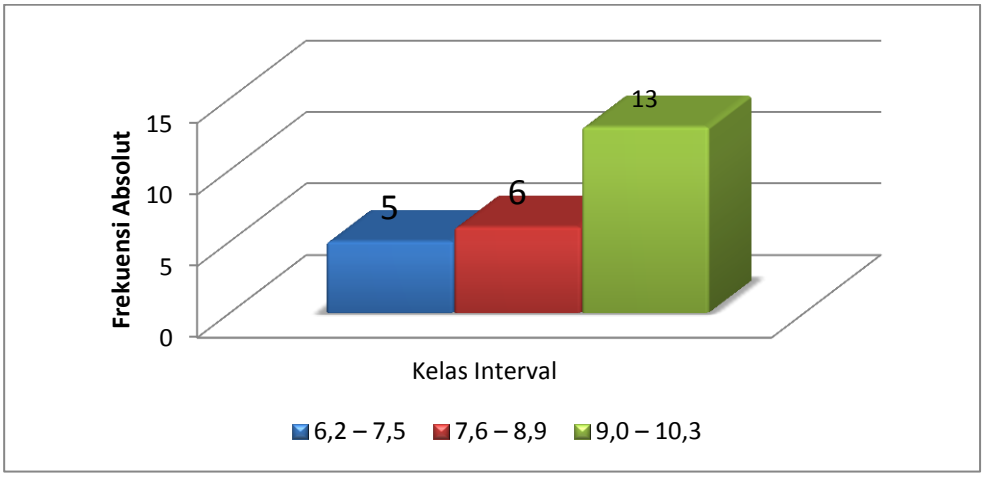
Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 24 orang sampel yang merupakan siswa ekstrakurikuler SMP Santha Theresia Pasir Penyu. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kelincahan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Setelah dilakukan tes kelincahan maka dapat diperoleh data dengan perincian dalam analisis hasil tes kelincahan, berdasarkan hasil analisis tes kelincahan, dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes Dogging Run adalah sebagai berikut : kelincahan tertinggi 6,2 detik, kelincahan terendah 10,2 detik, dengan mean 8,70, standar deviasi 1,22 dan varian 1,5. Berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data Dogging Run.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,2 – 7,5	5	20,83%
2	7,6 – 8,9	6	25%
3	9,0 – 10,3	13	54,17%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel, ternyata 5 orang sampel = 20,83% mendapatkan nilai Dogging Run dengan rentangan nilai 6,2 – 7,5 kemudian 6 orang sampel = 25% mendapatkan nilai Dogging Run dengan rentangan 7,6 – 8,9 dan untuk 13 orang sampel = 54,17% mendapatkan nilai Dogging Run dengan rentangan 9,0 – 10,3. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil Dogging Run.



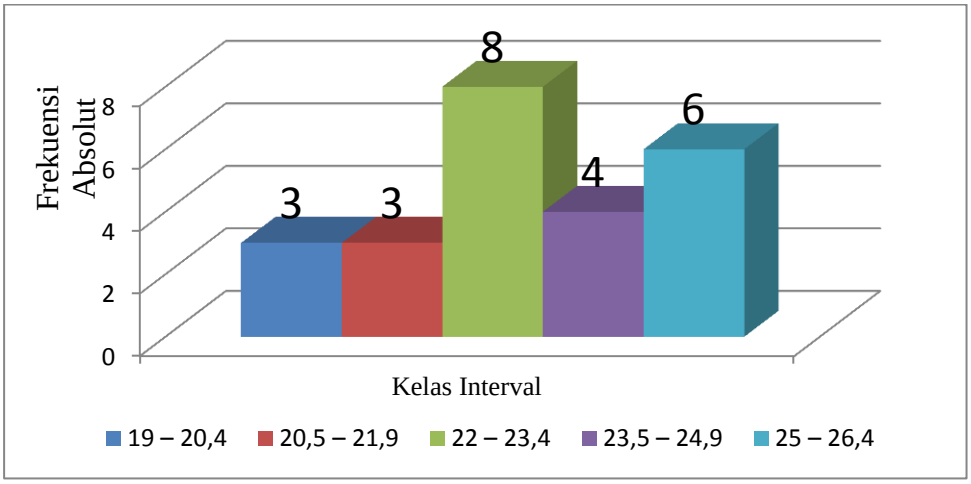
Gambar 5. Histogram Data Hasil Tes *Dogging Run*

Setelah dilakukan tes keterampilan menggiring bola maka dapat diperoleh data dengan perincian dalam analisis hasil tes keterampilan menggiring bola, dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes keterampilan menggiring bola adalah sebagai berikut : keterampilan menggiring bola tertinggi 19 detik, terendah 26 detik, dengan mean 22,89, standar deviasi 2,07 dan varian 4,27. Berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data keterampilan menggiring bola.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19 – 20,4	3	12,5%
2	20,5 – 21,9	3	12,5%
3	22 – 23,4	8	33,3%
4	23,5 – 24,9	4	16,7%
5	25 – 26,4	6	25%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel, ternyata 3 orang sampel = 12,5% dengan rentangan nilai 19 - 20,4, kemudian 3 orang sampel = 12,5% dengan rentangan 20,5 – 21,9, kemudian 8 orang sampel = 33,3% dengan rentangan 22 – 23,4, kemudian 4 orang sampel = 16,7% dengan rentangan nilai 23,5 – 24,9 dan 6 orang sampel = 25% dengan rentangan nilai 25 – 26,4. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil menggiring bola.



Gambar 6. Histogram Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola

Setelah data diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan Dogging Run dan tes keterampilan menggiring bola, maka data akan dianalisis dengan uji kenormalan data dengan uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan L0Maks, dimana nilai L0Maks < Ltabel maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritongga, 2007 : 63). Hasil uji normalitas terhadap penelitian kelincahan (X) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas tes kelincahan dan tes lompat tinggi

Variabel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
X	0,156	0.173	Normal
Y	0.122	0.173	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L0Maks variabel X = 0,156 dan L0Maks variabel Y = 0,122 dimana Ltabel diperoleh 0,173 (α = 0,05), dengan demikian L0Maks = 0,156 < Ltabel = 0,173 pada variabel X dan L0Maks = 0,122 < Ltabel = 0,173 pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data X berdistribusi normal dan Y berdistribusi normal.

Analisis Korelasi Product Moment digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, (Sugiyono, 2008 : 258). Dan setelah itu untuk menguji apakah data korelasi produck moment signifikan, maka dilakukan uji ditribusi t, hasil analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tebel 6. Hasil Analisis Korelasi Product Moment

N	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
24	0,716	0,404	4,81	1,711	Signifikan

Setelah data diperoleh, dianalisa secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesisi penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesisi yang berbunyi : terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu. Berdasarkan analisis data diperoleh

koefisien korelasi sebesar rhitung = 0,716 > dari rtabel = 0,404. Keberartiannya diuji dengan distribusi t dan didapat thitung = 4,81 > ttabel = 1,711 dengan demikian Ho diterima dan Ha ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dimana ketentuan adanya korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari rhitung > rtabel, dan signifikan tidaknya suatu variabel terhadap variabel lain juga ditentukan dari thitung > ttabel. (Sugiyono, 2008 : 258).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh rhitung = 0,716 > rtabel = 0,404, maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dimana keberartiannya diuji dengan ditribusi t, berarti thitung > ttabel (4,81 > 1,711) dengan demikian Ho diterima dan Ha ditolak.

Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan α =0.05 dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga sepak bola pada umumnya, dapat memilih atlet yang memiliki kelincahan yang bagus. Karena komponen tersebut sangat berperan penting dalam keterampilan menggiring bola.

Bagi siswa SMP Santa Theresia Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola agar menjadi suatu bahan masukan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepak bola.

Bagi mahasiswa FKIP pendidikan olahraga Universitas Riau yang tertarik meneliti bidang sepak bola untuk dapat meneliti variabel lain yang dapat menguatkan temuan penelitian ini.

Bagi peneliti sendiri, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlit dapat meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Danny Mielke. 2007. Dasar – Dasar Sepak Bola. Jakarta: Intan Sejati.

Faruq,Muhyi. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Jakarta: Grasindo

Gilang,Moh. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Ganeca

Harsono. 1998. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Olahraga dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.

Irwansyah. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Grafindo Media Pratama.

Ismariyati. 2008. Test Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta (Jawa Tengah) Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP).

Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakarta: Yudistira.

Mukholid, Agus, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakarta: Yudistira.

Nurhasan. 2001. Test Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Jakarta.

Sajoto. M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahra Prize.

Srijanti, Rahman, Purwanto. 2008. Etika Berwarga Negara. Jakarta: Salemba Empat.

Undang – Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 pasal 18 ayat 1 tentang sistem keolahragaan nasional.

Waskito. 2010. Kamus Praktis Bahasa Indonesia. Jakarta: Wahyu Media.