



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

HUBUNGAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE SEPAK BOLA PADA EKTRAKULIKULER SMK MUHAMMADIYAH KARANGANYAR

Deny Iqbal Abdillah¹, Idah Tresnowati², M. Riski Adi wijaya³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: Iqbal01abdillah@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pekalongan, Indonesia

Email: idahtresnowati@umpp.ac.id

³Program Studi Pendidikan Jasmani, Umiversitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: riskiwijaya@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze the relationship between agility and soccer dribble skills in extracurricular activities at SMK Muhammadiyah Karanganyar. The type or design used in this research is quantitative research with correlational research methods. The population is all football extracurriculars at SMK Muhammadiyah Karanganyar, totaling 20 people. The sampling technique used was a saturated sampling technique because the population size was relatively small. So the sample used in this research was 20 people. The data collection methods used in this research were tests and measurements. The measurement tests that the researchers carried out were 1. Agility using the Illinois test 2. Football dribble skills. Data analysis techniques using correlation analysis were used to prove the research hypothesis carried out. The product moment correlation formula. The results of the research that has been carried out are that $r_{count} = 0.615$ is greater than $r_{table} = 0.423$, this proves that there is a relationship between agility and soccer dribble skills with a KD value = 0.778.

Keywords: Agility, Soccer Dribble skills

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kelincahan terhadap keterampilan dribble sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar. Jenis atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. populasinya adalah semua ekstrakurikuler sepak bola di SMK Muhammadiyah Karanganyar yang berjumlah 20 Orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan yang 1. Kelincahan menggunakan tes ilinois 2. Keterampilan dribble sepak bola. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian yang dilakukan. Adapun rumus korelasi product moment. Hasil penelitian yang telah di lakukan, bahwa dengan

$r_{hitung} = 0,615$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,423$, ini membuktikan bahwa adanya nilai hubungan yang terdapat dari kelincahan terhadap keterampilan dribble sepak bola dengan nilai $KD = 0,778$.

Kata Kunci: kelincahan, keterampilan dribble, sepak bola

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu tim dinyatakan menang apabila tim tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepak bola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten (Faruk & Agung Septian faruk, 2013)

Dalam permainan sepak bola seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar. Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu passing (teknik mengoper bola), control (teknik menghentikan bola), dribbling (teknik menggiring bola), shooting (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), heading (teknik menyudul bola), intercepting (teknik merebut bola), sliding tackle (teknik menyapu bola), throw in (teknik lemparan ke dalam), goal keeping (teknik menangkap bola), dan juggling (teknik menimbang bola untuk melatih kontrol bola) (Priyo Utomo & Indarto, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi siswa. Kondisi fisik juga penting dalam penyusunan program latihan dan menjadi tolak ukur peningkatan fisik siswa. Siswa yang mempunyai kondisi fisik yang baik lebih mampu mengikuti program latihan dan tampil lebih baik dalam pertandingan.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap orang agar dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi siswa yang mendalami bidang keolahragaan (Panggraita et al., 2020).

Kondisi fisik dan keterampilan teknik merupakan faktor dasar bagi setiap atlet dan turut berperan dalam menentukan faktor kualitas permainan atlet serta resiko cedera atlet (Putri, 2019).

Dalam bermain sepakbola kondisi fisik adalah hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Adapun komponen kondisi fisik penunjang dalam bermain sepakbola yaitu kecepatan (*speed*); ketepatan (*accuracy*); kekuatan (*strength*); kelentukan (*flexibility*); kelincahan (*agility*); keseimbangan (*balance*); daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*).

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya Widiastuti (2015: 137).

Agility atau kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan olahragawan untuk bergerak mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan mampu menjaga keseimbangan dengan baik (Wijaya & Septiadi, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, kelincahan adalah kemampuan seorang pemain untuk menggiring bola dan mengubah posisi dan arahnya sesuai dengan kebutuhan gerak. Dalam cabang olahraga sepakbola yang mencapai tujuan dan efektif. Secara umum, kemampuan untuk mengubah posisi dan jalur sesuai dengan standar kemampuan gerak untuk masing-masing cabang olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola, kemampuan menggiring bola saat memainkan permainan sepak bola.

Keterampilan adalah sebagai ukuran kesuksesan dari kualitas gerakan dan menghasilkan gerak konstan yang benar untuk mencapai tujuan tertentu. (Tresnowati et al., 2021) Jadi keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan tujuan

Keterampilan bermain sepak bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain sepak bola karena apabila keterampilan dasarnya baik maka pencapaian prestasi olahraga sepak bola akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motor ability dan keterampilan bermain sepak bola merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada cabang sepak bola

Kemampuan menggiring bola dengan kaki merupakan keterampilan terpenting yang akan memberikan motivasi dan kepuasan saat Anda mulai mempersiapkan pertandingan sepak bola. Istilah "menggiring bola" umumnya dikaitkan dengan permainan bola basket. Menggiring bola dalam permainan sepak bola berarti bergerak melintasi lapangan sambil memegang bola dengan kaki.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada saat praktik Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) 2 di SMK Muhammadiyah Karanganyar siswa kurang begitu menguasai dalam *dribble* sepak bola karena pada saat melakukan *dribbling* siswa kurang lincah dan bola masih jauh dari jangkauan kaki. Oleh karena itu peneliti bermaksud ingin menganalisis hubungan kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar.

Berdasarkan hasil yang di atas, peneliti tertarik adanya suatu hal yang perlu diketahui yaitu tingkat kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar. Penelitian tentang kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola diharapkan dapat mengetahui komponen secara rinci dan menjadi bahan masukan sebagai pelatih dan guru untuk merencanakan program ke

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis hubungan kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar. Secara terperinci deskripsi data kelincuhan terhadap keterampilan *dribble*

depannya agar pelaksanaan kegiatan latihan berjalan lebih baik.

Berdasarkan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Menganalisis Hubungan Kelincuhan Terhadap Keterampilan *Dribble* Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar”

Berdasarkan dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar

METODE PENELITIAN

Jenis atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kelincuhan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar Dalam penelitian yang akan penulis lakukan, Waktu penelitian dilakukan 16 Mei 2024 jam 15.00 – 17.00 WIB lokasi penelitian di SMK Muhammadiyah Karanganyar populasinya adalah semua ekstrakurikuler sepak bola di SMK Muhammadiyah Karanganyar yang berjumlah 20 Orang. Dalam penelitian ini menggunakan variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu kelincuhan sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini yaitu keterampilan *dribble* sepak bola. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan yang 1. Kelincuhan menggunakan tes ilinois 2. Keterampilan *dribble* sepak bola. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian yang dilakukan. Adapun rumus korelasi product moment.

sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar sebagai berikut.

1. Kelincuhan

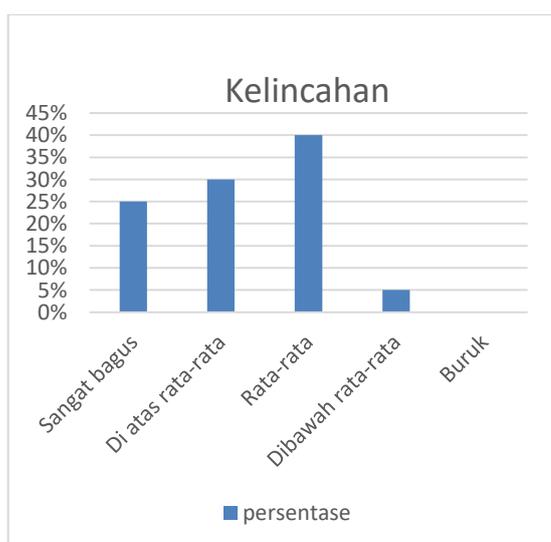
Hasil penghitungan data variabel kelincuhan ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah Karanganyar diperoleh

kelincihan terendah yang dicapai siswa adalah = 14,19 dan kelincihan tertinggi adalah 18,17 nilai rata-rata (mean) = 16,12 median = 15,93, modus sebesar = 14,19; standart deviasi = 116.265.

Sebaran data kelincihan pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang kelas 6. Pada kelas interval pertama pada rentan <15,20 terdapat 5 orang atau 25%. Pada kelas interval kedua pada rentan 15,20-16,10 terdapat 6 orang atau 30%. Pada kelas interval ketiga pada rentan 16,10-18,10 terdapat 8 orang atau 40%. Pada kelas interval keempat pada rentan 18,09-18,30 terdapat 1 orang atau 5%. Pada kelas interval kelima pada rentan >18,30 terdapat 0 orang atau 0%.

Tabel 1 Kelincihan

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------------|-------------------|-----------|------------|
| 1 | <15,20 | Sangat Bagus | 5 | 25 % |
| 2 | 15,20-16,10 | Di atas rata-rata | 6 | 30 % |
| 3 | 16,10-18,10 | Rata-rata | 8 | 40 % |
| 4 | 18,09-18,30 | Dibawah rata-rata | 1 | 5 % |
| 5 | >18,30 | Buruk | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |



Gambar 1 Kelincihan

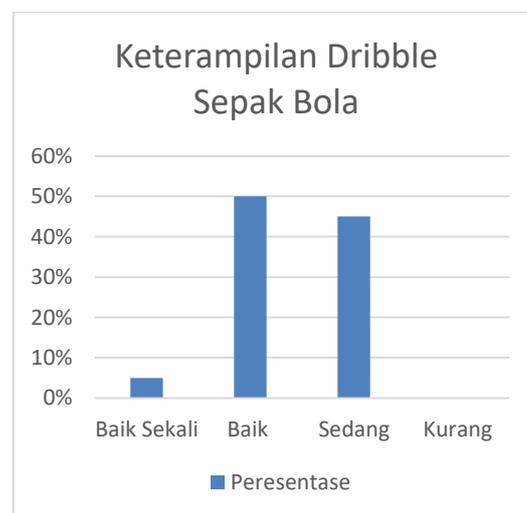
2. Keterampilan *dribble* sepak bola

Hasil penghitungan data variabel Keterampilan *dribble* sepak bola ekstrakurikuler sepak bola SMK Muhammadiyah Karanganyar diperoleh keterampilan *dribble* sepak bola terendah yang dicapai siswa adalah = 43,58 dan keterampilan *dribble* sepak bola tertinggi adalah 66,76 nilai rata-rata (mean) = 55,24 median = 53,58 modus sebesar = 53,58 standart deviasi = 674.855

Data hasil penelitian dimasukkan kedalam tabel dengan banyak kelas 4 dengan panjang kelas 5. Yang mana pada kelas interval >66 terdapat 1 orang atau 5%. Pada kelas interval kedua pada rentan 53-65 terdapat 10 orang atau 50%. Pada kelas interval ketiga 41-52 terdapat 9 orang atau 45%. Pada kelas interval keempat <40 terdapat 0 orang atau 0%.

Tabel 2 Keterampilan *dribble* sepak bola

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|---------------|----------|-------------|-----------|------|
| 1 | >66 | Baik Sekali | 1 | 5% |
| 2 | 53-65 | Baik | 10 | 50% |
| 3 | 41-52 | Sedang | 9 | 45% |
| 4 | <40 | Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 20 | !00% |

Gambar 2 Keterampilan *dribble* sepak bola

3. Uji normalitas

Tabel 3 Uji normalitas data ekstrakurikuler Smk Muhammadiyah Karanganyar

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Kelincahan | .125 | 20 | .200 | .959 | 20 | .527 |
| Keterampilan Dribble Sepak Bola | .122 | 20 | .200 | .959 | 20 | .526 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian uji normalitas untuk kelincahan (X) skor = 0,527 dengan n = 20 sedangkan pada pengujian signifikan 0,05 diperoleh 0,0527 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal. Kemudian keterampilan *dribble* sepak bola (Y) skor = 0,526 dengan n = 20 sedangkan pada taraf pengujian signifikan 0,05 diperoleh 0,526 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan *dribble* sepak bola berdistribusi normal.

Tabel 4 Tabel data pengukuran kelincahan terhadap keterampilan dribble sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar

| No | Nama | umur | Kelincahan | Keterampilan <i>dribble</i> sepak bola |
|----|--------------------|------|------------|--|
| 1 | Tarangga Raihan AS | 15 | 15,39 | 51,95 |
| 2 | Delta Hadi T | 16 | 16,63 | 54,03 |
| 3 | Gilang M Iqbal | 15 | 15,63 | 58,14 |
| 4 | Fahmi Ikhsan | 15 | 17,32 | 52,13 |
| 5 | M. Rizki | 16 | 17,49 | 49,73 |
| 6 | Dimas Fermansyah | 16 | 16,68 | 47,32 |
| 7 | Johan Dwi Atmojo | 16 | 17,68 | 46,02 |
| 8 | Fauzi Irwansyah | 16 | 15,35 | 55,23 |

| | | | | |
|----|------------------|----|-------|-------|
| 9 | Ahmad Fatahilah | 16 | 14,43 | 64,66 |
| 10 | M. Adip naufal | 16 | 15,17 | 60,37 |
| 11 | M. Najmi Aulia R | 16 | 15,43 | 58,54 |
| 12 | Afgan Risqi | 16 | 17,57 | 49,07 |
| 13 | Muh. Sholeh | 16 | 16,41 | 52,75 |
| 14 | Adtiya Bagas B | 16 | 15,99 | 52,31 |
| 15 | M. Ageng Prayoga | 15 | 15,08 | 65,47 |
| 16 | M. Rafi Pangestu | 15 | 14,19 | 64,47 |
| 17 | Bachtiar | 16 | 18,17 | 43,58 |
| 18 | Gendis | 16 | 15,87 | 59,13 |
| 19 | Arifin Yusuf | 15 | 17,13 | 53,14 |
| 20 | Saiful Hadi | 16 | 14,91 | 66,76 |

Tabel 5 Hasil Analisis Data (Korelasi Product Moment) Antar Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Sepak Bola

| | | Kelincahan | Keterampilan Dribble Sepak Bola |
|---------------------------------|---------------------|------------|---------------------------------|
| Kelincahan | Pearson Correlation | 1 | -.882** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 20 | 20 |
| Keterampilan Dribble Sepak Bola | Pearson Correlation | -.882** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 20 | 20 |

Hasil pembahasan dari penelitian ini berdasarkan nilai signifikan sig (2-tailed) dari tabel di atas diketahui sig (2-tailed) antara kelincahan (X) terhadap keterampilan *dribble* sepak bola (Y) adalah sebesar 0,882 > 0,005 yang berarti terdapat korelasi yang signifikan

antara variabel kelincihan dengan variable keterampilan *dribble* sepak bola.

Dari table diatas dapat dilihat bahwa rhitung lebih besar dari rtabel dimana rhitung

$=0,882 > rtabel = 0,423$ berarti terdapat hubungan antara kelincihan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola

PEMBAHASAN

Kelincihan merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga, termasuk sepak bola. Hal ini dikarenakan jika pemain memiliki kelincihan yang baik maka ia dapat menunjukkan gerakan-gerakan yang baik yang memungkinkan pemain sepak bola tersebut dapat berlari lebih cepat dari lawannya dan bergerak secara efektif untuk mencetak gol. Oleh karena itu, mobilitas memberikan kontribusi yang besar terhadap olahraga sepak bola.

Selain ketangkasan, teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah menggiring bola. Sangat penting bagi pemain sepak bola untuk menguasai keterampilan menggiring bola. Karena teknik dasar inilah yang menentukan arah terciptanya gol. Pemain yang tidak mempunyai peralatan teknik dasar yang baik tidak akan mudah menguasai keterampilan bermain sepak bola, karena keterampilan bermain individu menentukan arah permainan tim. Hal ini sangat penting dalam permainan terutama untuk menciptakan ruang, menciptakan peluang, melewati lawan dan mencetak gol. Keterampilan menggiring bola memegang peranan penting dalam pertandingan sepak bola.

Menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola, menggiring bola wajib dilakukan oleh setiap pemain untuk mengecoh lawannya, memasukkan bola ke lapangan kosong, berlari lebih cepat dari lawannya dan menggiring bola ke arah gawang lawannya untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring bola membuat pemain dapat mengontrol bola lebih lama dan menyusun strategi kemana bola akan pergi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincihan mempengaruhi keterampilan *dribble* sepak bola ini menandakan bahwa kelincihan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar. Kelincihan akan memaksimalkan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar.

Bedasarkan analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincihan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola dengan $KD = 0,778$. Nilai ini di kategori sangat kuat untuk mempengaruhi keterampilan *dribble* sepak bola siswa, walaupun masih ada factor lain yang mempengaruhi keterampilan *dribble* sepak bola namun factor kelincihan salah satu factor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang persepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian terbukti terdapat hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan keterampilan *dribble* sepak bola. Hubungan ini terjadi ketika siswa menggiring bola. Menggiring bola Saat melihat bola, sistem saraf pusat mengirimkan impuls ke kaki, yang segera dan cepat berkontraksi, sehingga menghasilkan gerakan *dibble* bola yang maksimal.

Dari keterangan di atas terlihat bahwa ketangkasan siswa secara bersamaan menghasilkan gerakan *dribbling* yang cepat dan efisien serta hasil yang maksimal. Selain kelincihan, keterampilan *dribble* sepak bola juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecepatan, kekuatan, dan koordinasi pergelangan kaki.

Dari pemaparan tersebut, didukung juga oleh hasil penelitian yang telah di lakukan, bahwa dengan rhitung $= 0,615$ lebih besar dar $rtabel = 0,423$, ini membuktikan bahwa adanya nilai hubungan yang terdapat dari kelincihan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola dengan nilai $KD = 0,778$ dipengaruhi oleh factor lainnya. Ini berarti bahwa semakin baik kelincihan siswa maka akan semakin baik pula keterampilan *dribble* bola.

Dalam bermain sepak bola diharapkan setiap siswa yang mengikuti pertandingan sepak bola lebih giat dalam meningkatkan kemampuannya. Oleh karena itu menerapkan praktik-praktik yang membantu menunjang permainan sepak bola, termasuk berbagai latihan ketangkasan yang sistematis dan berkesinambungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

Kelincahan siswa pada umumnya berada pada kualitas baik dengan kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah = 14,19 dan kelincahan tertinggi adalah 18,17 nilai rata-rata (mean) = 16, 12 median = 15,93, modus sebesar = 14,19; standart deviasi = 116.265.

Keterampilan siswa dalam *dribble* bola pada umumnya berada pada kualitas baik dengan keterampilan *dribble* sepak bola terendah yang dicapai siswa adalah = 43,58 dan keterampilan *dribble* sepak bola tertinggi adalah 66,76 nilai rata-rata (mean) = 55,24 median = 53,58 modus sebesar = 53,58 standart deviasi = 674.855

Hal ini berdasarkan bukti dari hasil perhitungan data statistic dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Dari hasil perhitungan tersebut dihasilkan $r_{xy} = 0,615$ sedangkan nilai $r_{tabel} 0,423$ Pada taraf signifikan 0,05. Ini berarti $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $0,882 > 0,423$. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribble* sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis terhadap nilai table korelasi product moment maka hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “ ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar. Dengan demikian penelitian yang peneliti ajukan di terima.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Karanganyar sebesar 0,778 dengan kategori sangat kuat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai keterampilan *dribble* bola kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kelincahan.

2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung penelitian, baik dengan fisik dan lisan, sehingga peneliti dapat membuat jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Faruk, M., & Agung Septian faruk. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa, Vol 1*, 1–8.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga, 5(2)*, 27–33.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes, 4(2)*, 87–94.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Putri, M. W. (2019). Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains), 1(1)*, 1–19.
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., & Ramadiansyah, A. T. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Dengan Keterampilan Senam Lantai. *Jendela Olahraga, 6(2)*, 78–87.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8911>
- Wijaya, M. R. A., & Septiadi, F. (2018). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa Prodi Pjkr Umami Tahun 2018. *Motion: Jurnal Riset Physical Education, 9(2)*, 98–107.
<https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1246>

Yusuf, J., Rahayu, S., Woro, O., Handayani, K., & Hidayah, T. (2023). *Physical Condition of Pekalongan City Athletes*. 377–381.