

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet klub Sepakbola Gasko Koto Padang Kabupaten Dharmasraya”.

OLEH : EKO HAKO PRASTOWO

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* atlet diduga rendahnya kondisi fisik terutama kelentukan dan kelincahan. Tujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pada atlet.

Populasi penelitian adalah atlet klub sepakbola Gasko kelompok umur 17-20 tahun berjumlah 20 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen digunakan adalah tes lari zig-zag untuk pengukuran kelincahan, flexiometer untuk mengukur kelentukan dan tes keterampilan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*, dilanjutkan uji regresi linear sederhana pada taraf signifikan $0,05\alpha$. hipotesis diajukan yaitu: 1)terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* atlet klub gasko, 2)terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling* atlet klub gasko, 3)terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* atlet klub gasko.]

Hasil penelitian diperoleh adalah: 1) terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada atlet klub gasko $Y=13.785 + 0,239 X_1$ dengan $F_{hit} 6.532 > F_{tab} 4.38$ dan $T_{hit} 2.556 > T_{tab} 1.743$ berkontribusi sebesar 26,6%, 2) terdapat hubungan kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pada atlet klub gasko $Y=14.484 + 0.161 X_2$ dengan $F_{hit} 6.471 > F_{tab} 4.38$ dan $T_{hit} 2.544 > T_{tab} 1.743$ berkontribusi sebesar 26,4%, 3) terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada atlet klub gasko $Y=11.751 + 0.206X_1 + 0.139X_2$ dengan $F_{hit} 7.162 > F_{tab} 3.52$ berkontribusi sebesar 45,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan memberikan hubungan terhadap keterampilan *dribbling*.