

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Hubungan Speed, Agility, dan Quickness terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16", yang dilaksanakan terhadap 14 orang pemain SSB Laen Manen U16, serta berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan program IBM SPSS Statistics 23, yang meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat analisis, uji Korelasi Product Moment (Pearson), uji korelasi ganda, uji parsial (uji t), dan uji simultan (uji F), maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Hubungan Speed terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Speed (X_1) mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (Dribbling) pemain SSB Laen Manen U16.

Hasil uji Korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,992 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada interval 0,80–1,000, sehingga tingkat hubungan antara Speed dan kemampuan menggiring bola termasuk dalam kategori sangat kuat.

Hasil tersebut diperkuat oleh uji parsial (uji t) yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,743 dengan nilai Sig. sebesar 0,025 ($< 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Speed memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam membawa bola, melakukan akselerasi, mempertahankan penguasaan bola, serta melewati lawan ketika melakukan dribbling.

2. Hubungan Agility terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Agility (X_2) mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

Berdasarkan hasil uji Korelasi Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,998 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$). Nilai tersebut berada pada kategori sangat kuat, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara agility dengan kemampuan menggiring bola.

Selanjutnya hasil uji parsial menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,571 dengan nilai Sig. sebesar 0,005 ($<0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Agility memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pemain dalam mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan dribbling pada permainan sepak bola.

3. Hubungan Quickness terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Quickness (X_3) juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

Hasil uji Korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,995 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara Quickness dan kemampuan menggiring bola berada pada kategori sangat kuat.

Hasil uji parsial (uji t) juga menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,098 dengan nilai Sig. sebesar 0,011 ($<0,05$). Oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a

diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Quickness memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan pemain dalam memberikan respons gerakan secara cepat terhadap situasi permainan, maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam mempertahankan kontrol bola, melakukan perubahan arah, serta melewati lawan ketika melakukan dribbling.

4. Hubungan Speed, Agility, dan Quickness secara Bersama-sama terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa variabel Speed, Agility, dan Quickness secara simultan mempunyai hubungan yang sangat kuat terhadap kemampuan menggiring bola.

Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,998, yang berada pada kategori sangat kuat. Selain itu diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,997, yang berarti 99,7% variasi kemampuan menggiring bola pemain dapat dijelaskan oleh variabel Speed, Agility, dan Quickness secara bersama-sama, sedangkan 0,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil tersebut diperkuat oleh uji simultan (uji F), yang menunjukkan nilai F hitung sebesar 1082,816 dengan nilai Sig. sebesar 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_4 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Speed, Agility, dan Quickness secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16.

5. Kesimpulan Umum Penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Variabel Speed memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai korelasi $r = 0,992$, variabel Agility memiliki hubungan yang sangat kuat dengan nilai korelasi $r = 0,998$, sedangkan variabel Quickness memiliki hubungan yang sangat kuat dengan nilai korelasi $r = 0,995$. Seluruh variabel mempunyai nilai signifikansi 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05.

Selain itu, hasil analisis secara bersama-sama menunjukkan nilai $R = 0,998$, $R^2 = 0,997$, serta F hitung = 1082,816 dengan $\text{Sig.} = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara ketiga komponen kondisi fisik dengan kemampuan menggiring bola berada pada kategori sangat kuat dan signifikan.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa kemampuan menggiring bola pemain SSB Laen Manen U16 tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen kondisi fisik saja, tetapi merupakan hasil kombinasi dari Speed, Agility, dan Quickness yang dimiliki pemain. Oleh karena itu, program latihan yang diberikan kepada pemain hendaknya dirancang secara terpadu dengan menitikberatkan pada peningkatan ketiga komponen kondisi fisik tersebut agar kemampuan menggiring bola dapat berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian ini, ketiga variabel tersebut mampu menjelaskan 94,3% variasi kemampuan menggiring bola, sedangkan 6,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti penguasaan teknik dasar menggiring bola, koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan dan daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, waktu reaksi, tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, pengalaman bermain, kualitas program latihan, motivasi berlatih, serta kondisi lapangan dan faktor lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih SSB Laen Manen U16

- a. Pelatih diharapkan memberikan program latihan yang lebih terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *speed*, *agility*, dan *quickness*, karena ketiga komponen tersebut terbukti berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
- b. Latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan prinsip latihan seperti *overload*, *spesifisitas*, *individualisasi*, *progresif*, dan *kontinuitas* sehingga perkembangan kemampuan fisik pemain dapat berlangsung secara optimal.
- c. Pelatih perlu mengombinasikan latihan kondisi fisik dengan latihan teknik dribbling sehingga peningkatan kemampuan fisik dapat langsung diaplikasikan dalam situasi permainan.
- d. Pelatih sebaiknya melakukan evaluasi kemampuan fisik pemain secara berkala menggunakan tes *sprint* 30 meter, *Illinois Agility Test*, *Quick Feet Test*, dan tes dribbling sehingga perkembangan pemain dapat dipantau secara objektif.
- e. Program latihan hendaknya disesuaikan dengan karakteristik usia pemain agar proses pembinaan berlangsung lebih efektif serta meminimalkan risiko cedera.

2. Bagi Pemain

- a. Pemain diharapkan meningkatkan kedisiplinan dalam mengikuti seluruh program latihan yang diberikan pelatih.
- b. Pemain perlu melakukan latihan tambahan secara mandiri, terutama latihan kecepatan, kelincahan, *quickness*, dan teknik *dribbling* agar kemampuan bermain terus berkembang.

- c. Pemain hendaknya menjaga kondisi fisik melalui pola hidup sehat, konsumsi makanan bergizi, waktu istirahat yang cukup, dan menjaga kebugaran tubuh.
- d. Pemain perlu meningkatkan motivasi latihan, rasa percaya diri, konsentrasi, serta kemampuan mengambil keputusan ketika bermain sehingga keterampilan *dribbling* menjadi lebih efektif.

3. Bagi Pengurus SSB Laen Manen

- a. Pengurus diharapkan menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti *cone*, *agility ladder*, *stopwatch*, *marker*, dan perlengkapan latihan fisik lainnya.
- b. Pengurus perlu mendukung pelaksanaan program latihan kondisi fisik secara berkesinambungan agar pembinaan prestasi pemain berjalan lebih maksimal.
- c. Pengurus diharapkan memberikan kesempatan kepada pelatih untuk mengikuti pelatihan atau *workshop* kepelatihan sehingga kualitas pembinaan pemain terus meningkat.
- d. Pengurus perlu menyusun program evaluasi fisik pemain secara rutin sebagai dasar penyusunan program latihan berikutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.
- b. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti koordinasi, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan, maupun faktor psikologis.
- c. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen untuk mengetahui pengaruh program latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.

- d. Penelitian berikutnya dapat dilakukan pada kelompok usia, tingkat kompetisi, atau sekolah sepak bola yang berbeda sehingga dapat dibandingkan karakteristik hasil penelitiannya.
- e. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam dan teknologi pendukung agar hasil penelitian menjadi lebih akurat