KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KEBUGARAN AEROBIK TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA

Oleh: Suharjana, Komarudin, Jaka Sunardi, Komarudin

ABSTRAK

Abstrak: Kecepatan, kelincahan dan kebugaran aerobik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam dunia sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan, kelincahan, dan kebugaran aerobik terhadap keterampilan sepakbola UKM Universitas Negeri Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain UKM sepakbola yang berjumlah 35 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) kecepatan dengan tes lari 30 meter, 2) kelincahan dengan Shuttle Run, 3) Kebugaran jasmani dengan Beep Test, 4) keterampilan sepakbola dengan menggunakan tes David lee. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisis (uji normalitas, dan uji homogenitas), serta uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasional antara kedua variabel terikat dan variabel bebas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelincahan dan kebugaran aerobik memiliki peran besar untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci: *Kontribusi, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan sepakbola*