

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA  
PERSATUAN SEPAK BOLA TABING SEKITARNYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**JOSUA ROMORA SIMBOLON  
NIM: 18086148/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya

**N a m a** : Josua Romora Simbolon

**NIM** : 18086148

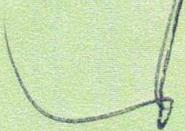
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

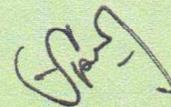
Padang, Mei 2022

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Dra. Erianti, M.Pd**  
**NIP. 19620705 198711 2 001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Josua Romora Simbolon  
NIM : 18086148

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

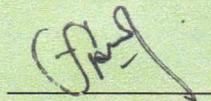
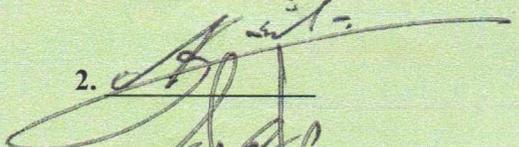
**Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling*  
Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya**

**Padang, Mei 2022**

**Tim Penguji**

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Josua Romora Simbolon  
NIM 18086148

## ABSTRAK

**Josua Romora Simbolon. 2022 : “Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepak bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepak bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepak bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya sebanyak 159 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proposive sampling*, jadi sampel yang akan diambil hanya pemain sekolah sepak bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya yang berumur 15 tahun sebanyak 24 pemain. Instrumen dalam penelitian ini untuk kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run test*, keseimbangan dengan tes *modified basstest of dynamic balance* dan *Dribbling* dengan menggunakan tes *dribbling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Kelincahan berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola persatuan sepakbola Tabing sekitarnya, sebesar 28,10%. 2) Keseimbangan berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola persatuan sepakbola Tabing sekitarnya, sebesar 26,05%. 3) Kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola persatuan sepakbola Tabing sekitarnya, sebesar 44,35%.

**Kata Kunci: Kelincahan; Keseimbangan; Kemampuan *Dribbling***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke pada Tuhan Yesus, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah

memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Arsil, M.Pd dan Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Josua Romora Simbolon dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepak Bola .....	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola.....	10
3. Kelincahan .....	14
4. Keseimbangan.....	18
5. Pentingnya Kelincahan dan Keseimbangan dalam Menggiring Bola	21
6. Sekolah Sepak Bola (SSB).....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32

D. Definisi Operasional .....	33
E. Jenis dan Sumber Data .....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	43
1. Kelincahan .....	43
2. Keseimbangan.....	44
3. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
C. Pengujian Hipotesis .....	49
D. Pembahasan .....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Pemain SSB PSTS .....	33
2. Norma Kelincahan.....	36
3. Norma Keseimbangan .....	38
4. Norma Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	39
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	43
6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	45
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	46
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bidang Tumpu .....	24
2. Pusat Gravitasi .....	24
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	31
4. <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	35
5. <i>Modified Bass Test of Dynamic Balance</i> .....	37
6. Lapangan Tes <i>Dribbling</i> .....	39
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelincahan.....	44
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Keseimbangan .....	45
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	47
10. Tes Kelincahan.....	88
11. Tes Keseimbangan .....	89
12. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	90
13. Foto Bersama .....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kelincahan.....	61
2. Data Mentah Keseimbangan .....	62
3. Data Mentah Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	63
4. Tabulasi Data Kelincahan .....	64
5. Tabulasi Data Keseimbangan.....	66
6. Tabulasi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	68
7. Uji Normalitas Sebaran Data Kelincahan Melalui Uji Liliefors.....	70
8. Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan Melalui Uji Liliefors .....	71
9. Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Melalui Uji Liliefors.....	72
10. Uji Hipotesis .....	73
11. Pengujian Hipotesis 1 .....	74
12. Pengujian Hipotesis 2 .....	76
13. Pengujian Independensi .....	78
14. Pengujian Hipotesis 3 .....	79
15. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors.....	81
16. Harga kritik Dari Product Moment .....	82
17. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z .....	83
18. Nilai Persentil Distribusi t.....	84
19. Nilai Persentil Distribusi F.....	85
20. Surat Izin Penelitian.....	86
21. Surat Balasan Penelitian .....	87
22. Dokumentasi Penelitian .....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian terpenting yang mampu meningkatkan kualitas manusia baik itu dari segi Jasmani maupun Rohani. Dengan berbagai prestasi olahraga diharapkan mampu mengangkat derajat dan martabat Negara Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat kesenangan semata namun bertujuan untuk kebugaran jasmani, pendidikan, peningkatan sebuah prestasi baik kelompok maupun individu.

Banyak cabang olahraga yang melakukan pembinaan dan pengembangan untuk mencapai prestasi yang dimana salah satunya adalah cabang olahraga Sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga di dunia yang sangat populer dan disukai banyak masyarakat, Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai lingkungan pedesaan sampai pekotaan.

Perkembangan sepak bola di Indonesia saat ini sangat pesat, termasuk di kota Padang. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya berdiri klub-klub sepak bola dikota Padang seperti Padang Yuniior, Rajawali FC, SSB PSTS, Putra wijaya FC dan klub sepak bola lainnya, SSB PSTS merupakan klub yang bisa dikatakan yang paling tua dari semua klub yang ada di kota padang, klub SSB PSTS dibentuk pada tahun 1974, dan seiring perkembangannya klub ini sering mewakili Padang pada pertandingan-pertandingan tingkat daerah

Kabupaten/Kota, seperti Harun Zain Cup, Piala Minangkabau dan banyak kegiatan sepak bola lainnya yang diwakili oleh Klub SSB PSTS.

Persatuan sepak bola Tabing dan Sekitarnya (PSTS) merupakan salah satu Klub yang sudah melakukan proses latihan dengan baik. Yang dimana klub SSB PSTS dibina oleh 8 orang pelatih yang memiliki A Lisence, B Lisence, C Lisence dan D Lisence serta memiliki lapangan yang memadai dipinggir jalan raya Padang Bukit tinggi dan di samping SMP Negeri 13 Padang. Dalam upaya membina prestasi sepak bola, belum cukup dengan pelatih yang berlisence A ataupun B dengan lapangan yang memadai, akan tetapi juga harus didukung oleh kondisi Fisik, teknik, taktik dan mental yang baik bagi para atlet tersebut.

Dalam pembinaan menggiring bola yang baik dan efisien banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Teknik sangat berperan dalam menggiring bola, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam menggiring bola. Komponen-komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan pemain itu seperti: kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan. Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet sepak bola adalah faktor percaya diri atau dengan kata lain faktor mental dari atlet tersebut.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu terkhususnya cabang olahraga sepak bola.

Seorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola yaitu teknik *dribbling*, Yang perlu dilatih dengan baik, di samping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kelincahan dan keseimbangan tubuh untuk menghindari sergapan lawan dan agar lawan tidak dapat merebut bola tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengikuti sesi Latihan Klub SSB PSTS, terlihat bahwa sistem permainannya sudah bagus mulai dari serangan dari lini ke lini, operan juga sudah bagus, namun ketika atlet berusaha untuk melewati pemain lawan dengan menggiring bola sering mengalami kegagalan, bola jauh dari penguasaan sehingga dengan mudahnya direbut oleh pemain lawan, padahal menggiring bola merupakan satu hal yang penting dalam mengatur tempo permainan dan untuk mencari peluang dalam upaya menciptakan goal.

Kemampuan *dribbling* pemain sepak bola dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: 1. Kelincahan, yang dimana hal ini sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* ke gawang karena jika seorang atlet tidak memiliki kelincahan maka bola akan mudah direbut oleh lawan, Kelincahan tergantung pada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut (Badriah, Dewi Laelatul 2011:38). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) “Pada pembinaan kelincahan harus memungkinkan seseorang berlatih menempuh jarak yang

relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tertentu”. 2. Keseimbangan, yaitu: kemampuan atlet dalam mempertahankan keadaan seimbang untuk mengontrol semua gerakan yang dilakukan oleh tubuh.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di duga faktor tersebut masih jauh dari apa yang diharapkan sehingga kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola PSTS masih lemah dan kurang terarah. Hal ini terlihat dari cara mereka mendribbling bola, kelincahan gerak dan keseimbangan mereka belum begitu baik. Dengan demikian dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini yaitu kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola PSTS masih belum maksimal. Berdasarkan hal di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Sarana dan Prasarana Latihan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
2. Kelincahan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
3. Kecepatan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
4. Kelentukan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

5. Keseimbangan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
6. Daya tahan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
7. Koordinasi mata kaki memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
8. Mental memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
9. Latihan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
10. Penjagaan pemain lawan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*
11. Presuer pemain lawan memberi pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan banyak variabel yang mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya, akibat keterbatasan waktu yang dimiliki penulis dan agar lebih fokus dan terarah, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Kelincahan
2. Keseimbangan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?

3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?
2. Kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?
3. Kontribusi antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Tabing Sekitarnya?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan di bidang keolahragaan, khususnya cabang olahraga sepak bola di Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya, mengenai kemampuan menggiring bola dan faktor pendukungnya.
2. Manfaat Praktis Penelitian ini diharapkan dapat diketahui kontribusi keterampilan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan

menggiring bola. Membantu pembina dan pelatih sepak bola guna meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa atau peserta didiknya. Dan bagi peneliti, penelitian yang dilakukan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.