

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN  
DRIBBLING PEMAIN SSB RAMBATAN KECAMATAN RAMBATAN  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Universitas Negeri Padang*



**IRVAN RAMODANA  
NIM. 1303279/2013**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

### **SKRIPSI**

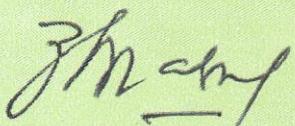
**Judul** : Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar

**Nama** : Irvan Ramodana  
**Nim/BP** : 1303279/2013  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

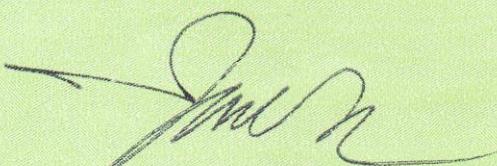
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Masrun, M.Kes, AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

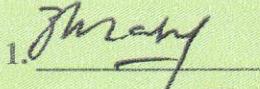
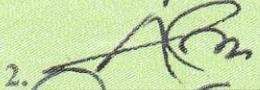
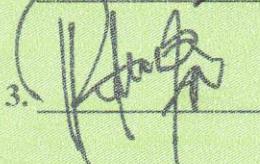
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irvan Ramodana  
NIM : 1303279/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribbling*  
Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Padang , Oktober 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar“, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telas ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018  
Yang Membuat Pernyataan



**Irvan Ramodana**  
**NIM/BP. 1303279/2013**

## ABSTRAK

Irvan Ramodana. 2018."Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah kelemahan pemain SSB Rambatan dalam melakukan teknik *dribble* yang seringkali melakukan berbagai kesalahan. Dari sekian banyak faktor diduga unsur kelincahan dan keseimbangan merupakan faktor kuat yang berkontribusi mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah pemain SSB Rambatan yang berjumlah sebanyak 71 orang. Sampel penelitian adalah pemain usia 15 - 17 tahun yang berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur kelincahan digunakan *dodging run test*. Untuk mengukur keseimbangan digunakan *stork stand test*. Untuk mengukur keterampilan *dribbling* digunakan *dribbling test*. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian: (1) Terdapat kontribusi kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. (2) Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 21,9% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama sebesar 40,6% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

## **KATA PENGANTAR**

Segal Puji dan rasa Syukur peneliti ucapkan atas kehadirat Allah Yang Maha Esa, yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya. Berkat Rahmat dan Karunia Allah Yang Maha Kuasalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kelemahan karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan peneliti, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) dan saudara-saudara tercinta yang telah berkorban harta dan bahkan nyawa untuk membesarkan ananda, sehingga pada akhirnya ananda tumbuh dewasa seperti saat ini
2. Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku dosen team penguji yang telah memberikan saran, ide, kritikan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat.

Padang, Oktober 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepakbola .....	11
2. keterampilan <i>Dribbling</i> .....	14
3. Kelincahan .....	24
4. Keseimbangan .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Disain Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
D. Instrumentasi .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	48
1. Kelincahan.....	48
2. Keseimbangan .....	49
3. keterampilan <i>Dribbling</i> .....	51
B. Uji Persyaratan Analisis Data .....	52
C. Hasil Penelitian .....	53
D. Pembahasan.....	60

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	67
B. Saran.....	67

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	68
-----------------------------	----

<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	70
------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Peneltian.....	14
2. Tim Pengumpulan Data.....	45
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.....	48
4. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.....	50
5. Distribusi Frekuensi keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar .....	51
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i> .....	52
7. Rangkuman Hasil Analisis Data Korelasi <i>Product Moment</i> dan Koefisien Determinasi.....	54
8. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Sederhana .....	55
9. Rangkuman Hasil Analisis Data Korelasi <i>Product Moment</i> dan Koefisien Determinasi.....	56
10. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Sederhana .....	57
11. Rangkuman Hasil Analisis Data Korelasi <i>Product Moment</i> dan Koefisien Determinasi.....	58
12. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Ganda .....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk Pelaksanaan <i>Dribbling</i> .....	16
2. Pemain Melakukan Gerak Tipu Saat Melakukan <i>Dribbling</i> .....	27
3. Kerangka Konseptual .....	37
4. Lintasan <i>Dodging Run Test</i> .....	42
5. Pelaksanaan <i>Stork Stand Test</i> .....	43
6. Lintasan <i>dribbling test</i> .....	45
7. Histogram Batang Data Kelincahan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar .....	49
8. Histogram Batang Data Keseimbangan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar .....	50
9. Histogram Batang Data keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.....	51
10. Peneliti Sedang Foto Bersama Dengan Pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.....	97
11. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes kelincahan .....	97
12. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes kelincahan .....	98
13. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes keseimbangan.....	98
14. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes keseimbangan.....	99
15. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes <i>Dribbling</i> .....	99
16. Sampel penelitian (pemain SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar) sedang melakukan tes <i>Dribbling</i> .....	100
17. Instrument Penelitian.....	100
18. Foto Bersama Pelatih SSB Rambatan Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar .....	101

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Penelitian .....	70
2. Analisis Uji Normalitas Data Kelincahan Melalui Uji <i>Lilliefors</i> .....	71
3. Analisis Uji Normalitas Data Keseimbangan Melalui Uji <i>Lilliefors</i> .....	72
4. Analisis Uji Normalitas Data keterampilan <i>Dribbling</i> Melalui Uji <i>Lilliefors</i> .....	73
5. Rangkuman Analisis T-Score Data Variabel Kelincahan .....	74
6. Rangkuman Analisis T-Score Data Variabel Keseimbangan .....	75
7. Rangkuman Analisis T-Score Data Variabel keterampilan <i>Dribbling</i> .....	76
8. Persiapan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> (Sederhana dan Korelasi Ganda).....	77
9. Uji Persyaratan Analisis Data (Uji Indevendensi) .....	78
10. Uji Hipotesis.....	79
11. Analisis Regresi .....	82
12. Analisis Penghitungan Norma Penilaian Untuk Instrumen Penelitian .....	93
13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	94
14. Nilai Kritis L Untuk Uji .....	95
15. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	96
16. Dokumentasi Penelitian .....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh banyak kalangan masyarakat adalah sepakbola, baik tua maupun muda, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam kehidupan masyarakat luas cabang olahraga sepakbola diminati atas berbagai dasar, antara lain: sebagai rekreasi, pendidikan, dan sebagai olahraga prestasi. Sebagai olahraga prestasi dapat kita lihat begitu banyaknya berdiri sekolah sepakbola (SSB) yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Bukti lain yang menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola merupakan olahraga yang membudaya di kalangan masyarakat Indonesia dapat dilihat dengan diadakannya berbagai pertandingan (kompetisi) sepakbola mulai dari tingkat Daerah, Provinsi, Nasional dan bahkan dunia (Internasional).

Sekolah sepakbola (SSB) yang tumbuh menjamur di tengah-tengah kehidupan masyarakat Indonesia merupakan salah satu peranannya terhadap perkembangan olahraga sepakbola di kalangan masyarakat Indonesia. SSB merupakan salah satu perkumpulan olahraga yang berfungsi untuk menumbuhkan, membentuk, meningkatkan potensi putera-puteri Indonesia untuk menjadi atlet berprestasi pada cabang olahraga Sepakbola. Mengingat SSB merupakan perkumpulan olahraga yang dapat diberdayakan untuk mengembangkan dan membina prestasi olahraga sepakbola, maka dengan serius pemerintah memuat hal ini dalam peraturan perundang-undangan terkait dengan perkumpulan olahraga. Sebagaimana yang dicantumkan dalam

Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4, dinyatakan;

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional, daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (2005:18).

SSB Rambatan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya di Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar Sumatera Barat. SSB yang telah berdiri kurang lebih lima tahun ini terus melakukan kerja keras untuk membina dan meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga sepakbola. Usaha yang dilakukan tersebut pada dasarnya merupakan sikap proaktif SSB Rambatan dalam membantu pemerintah guna mengangkat harkat dan martabat masyarakat Kabupaten Tanah Datar dan bahkan bangsa Indonesia pada cabang olahraga sepakbola seperti yang tertuang dalam undang-undang yang telah dikutip sebelumnya.

Dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat maksimal, SSB Rambatan membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik sepakbola diantaranya adalah: *shoot, dribble, heading, pass, dan control*). Dengan fasilitas yang memadai, latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkompeten tentu saja atlet SSB Rambatan dapat mencapai prestasi puncaknya atau prestasi gemilang. Ditambah dengan jadwal latihan yang dilakukan tiga kali dalam seminggu, merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pelatih dan atlet untuk meraih prestasi puncak. Sebagai SSB yang baru berdiri maka belum ada prestasi yang pernah diraih oleh tim SSB

Rambatan. Tabel berikut merupakan daftar prestasi dan kompetisi yang pernah diikuti oleh tim SSB Rambatan.

Tabel 1. Daftar Kompetisi Bergengsi yang Pernah Diikuti Atlet SSB Rambatan

No	Kompetisi	Prestasi		Tahun
		U 12 - 14	U 15 - 17	
1	Koto Tangah Cup Kab. Tanah Datar	10 Besar	Tidak Lulus penyisihan	2013
2	Rambatan Cup 1 Kab. Tanah Datar	10 Besar	Tidak Lulus penyisihan	2014
3	Nunang sakti Cup Kab. Tanah Datar	8 Besar	10 Besar	2014
4	Rambatan Cup 2 Kab. Tanah Datar	8 Besar	Tidak Lulus penyisihan	2015
5	Piala Dandim Kab. Tanah Datar	-	8 Besar	2015
6	Lima Kaum Cup Kab. Tanah Datar	4 Besar	8 Besar	2016
7	Repan Panti Cup Kab. Tanah Datar	-	Tidak Lulus penyisihan	2016
8	Sicincin Cup	-	8 Besar	2017
9	Rambatan Cup 3 Kab. Tanah Datar	Juara 3	Tidak Lulus penyisihan	2017

Sumber: Sekretariat SSB Rambatan

Berdasarkan informasi tersebut maka secara umum pemain dari tim SSB Rambatan hingga saat ini belum dapat meraih prestasi. Berdasarkan kejuaraan yang pernah diikuti oleh tim SSB Rambatan maka tim usia 15 - 17 tahun cukup menjadi perhatian. Sebab sembilan kali mengikuti kompetisi dalam tahun yang berbeda maka prestasi tertinggi hanya masuk 8 besar. Jika dibandingkan dengan tim usia 12 - 14 tahun yang pernah meraih juara 3 maka tim usia 15 - 17 tahun memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan tim usia 12 - 14 tahun.

Berdasarkan keterangan bapak Efrineldi (pelatih) SSB Rambatan yang peneliti wawancarai pada tanggal 28 Januari 2018 mengatakan bahwa

kekalahan-kekalahan yang dialami oleh timnya salah satunya disebabkan oleh kelemahan dalam melakukan teknik *dribbling* pada saat berkompetisi. Teknik *dribble* adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan cara mengelindingkan bola menggunakan kaki bertujuan untuk membawa bola dari satu posisi ke posisi lain. Idealnya pemain sepakbola yang memiliki keterampilan *dribbling* yang baik jika ia mampu menggiring (*dribbling*) bola dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang cepat dan bola selalu dalam penguasaan hingga ia mencapai posisi yang dituju.

Namun realita yang terjadi berdasarkan keterangan dari pelatih SSB Rambatan bahwa keterampilan *dribbling* sebagian anak didiknya masih jauh dari harapan. Dimana dalam situasi penuh tekanan dan desakan dari tim lawan maka sering terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang dilakukan pemain SSB Rambatan pada saat menggiring bola. Kesalahan yang terjadi pada saat menggiring (*dribbling*) bola adalah lepasnya bola dari penguasaan akibat pemain tidak mampu menguasai bola secara penuh dan seringkali mengalami hilang keseimbangan. Dengan demikian usaha menyusun serangan selalu kandas dan berujung pada serangan balik dari tim lawan yang tak dapat diantisipasi. Kesalahan tersebut merupakan salah satu wujud dari kelemahan pemain SSB Rambatan dalam teknik *dribble*.

Untuk menguatkan keyakinan peneliti terhadap rendahnya keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan maka peneliti melakukan observasi langsung pada saat atlet usia 15 -17 tahun melakukan *game*. Dari observasi yang peneliti lakukan maka peneliti melihat beberapa kelemahan dan kesalahan terhadap

*dribbling* beberapa orang pemain SSB Rambatan, antara lain: 1) Gerakan pemain ketika menggiring (*dribbling*) bola terlihat tidak gesit atau tidak lincah, sehingga lawan dengan mudah merebut bola dari penguasaan. 2) Sulit sekali bagi pemain SSB Rambatan untuk melakukan gerak tipu (bergerak mengecoh lawan) pada saat menggiring bola (*dribbling*) pada kecepatan tinggi. 3) Seringkali pemain lepas kontrol akibat hilangnya keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan-gerakan tipuan, sehingga bola dapat direbut oleh pemain lain. Berdasarkan masalah yang peneliti kemukakan maka dapat diduga bahwa kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain ketika melakukan teknik *dribble* merupakan salah satu faktor yang menghalangi tim SSB Rambatan kususnya tim usia 15 - 17 tahun untuk memenangkan kompetisi, sehingga tidak dapat menorehkan prestasi yang gemilang.

Lebih lanjut keterangan dari pelatih SSB Rambatan, bahwa dengan adanya permasalahan tersebut maka pelatih mengambil tindakan dengan melakukan latihan fisik di samping latihan teknik dan taktik. Untuk mengatasi rendahnya keterampilan *dribbling* pemain maka pelatih meyakini perlu dilakukannya latihan fisik yang intensif terhadap pemain. Keterangan pelatih bahwa latihan fisik yang dominan dilakukan terhadap pemain adalah latihan kelincahan dan latihan keseimbangan. Hal ini dilakukannya atas dasar bekal pengalamannya selama mengikuti pelatihan pelatih sepakbola. Kemudian keputusan pelatih untuk melakukan latihan kelincahan dan keseimbangan didasari oleh pengamatan pelatih terhadap analisis gerak *dribble*, dimana teknik *dribble* dominan membutuhkan kondisi kelincahan dan keseimbangan.

Dari informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SSB Rambatan maka peneliti memiliki kesimpulan bahwa pelatih memandang keterampilan *dribbling* pemain hanya dipengaruhi oleh kondisi kelincahan dan keseimbangan semata. Hal tersebut tentulah tidak benar, karena keberhasilan atau keterampilan *dribble* tentu ditentukan oleh banyak faktor. Dimana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan *dribble* pemain. Adapun faktor-faktor tersebut terdiri atas faktor internal (faktor dari dalam diri atlet) dan faktor eksternal (faktor dari luar diri atlet). Sebagaimana pendapat Syafruddin (2011:81) menyatakan:

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya...keterampilan fisik, teknik, taktik dan keterampilan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan teori tersebut maka pelatih SSB Rambatan mesti mengetahui bahwa keterampilan *dribbling* bukanlah semata ditentukan oleh kontribusi dari kelincahan dan keseimbangan tubuh. Namun hal tersebut ditentukan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Dari permasalahan yang dihadapi oleh pemain SSB Rambatan dalam hal keterampilan *dribbling*, maka pelatih mesti merubah presepsinya bahwa kelincahan dan keseimbangan bukanlah faktor tunggal yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*. Latihan kelincahan dan keseimbangan yang terlalu dominan dilakukan dikawatirkan dapat membatasi pemain untuk berlatih unsur kondisi fisik lainnya yang juga dibutuhkan. Oleh sebab itu maka peneliti tertarik untuk

mengetahui secara ilmiah terkait dengan besarnya kontribusi yang diberikan oleh unsur kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling*. Dengan hasil penelitian (data) yang diperoleh, maka peneliti dapat meyakinkan pelatih SSB Rambatan dengan bukti dan fakta data untuk dapat melatih unsur kelincahan dan keseimbangan berdasarkan besarnya persentase kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling*. Sehingga meteri latihan kondisi fisik nantinya dapat ditambahkan unsur-unsur kondisi fisik lainnya di dalam program latihan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat berbagai faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Adapun faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kelincahan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
2. Keseimbangan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
3. Kecepatan berlari merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
4. Dayatahan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
5. Koordinasi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

6. Kekuatan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
7. Penguasaan teknik *dribble* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
8. Kematangan mental pemain merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
9. Taktik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
10. Kompetensi pelatih merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
11. Sarana dan prasarana latihan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu banyak faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* maka kuat keyakinan peneliti bahwa kelincahan dan keseimbangan merupakan faktor yang dominan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan. Oleh sebab itu maka penelitian ini dibatasi pada kelincahan dan keseimbangan (variabel bebas) serta keterampilan *dribbling* (variabel terikat).

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut;

1. Berapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar ?
2. Berapa besar kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar ?
3. Berapa besar kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar ?

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

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Besarnya kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
2. Besarnya kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
3. Besarnya kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

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

Jika penelitian ini dapat berjalan dan selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Bagi pelatih SSB Rambatan, sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk menentukan bentuk-bentuk latihan fisik yang akan diterapkan ke depannya
3. Atlet SSB Rambatan dan atlet sepakbola lainnya, dapat dijadikan acuan untuk intropesi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan baik dan benar
4. Sebagai bahan rujukan dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang
5. Sebagai bahan informasi dalam kasanah cabang olaharaga sepakbola

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dibuat tiga kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat kontribusi kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
2. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 21,9% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama sebesar 40,6% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Kepada pelatih dan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar disarankan untuk meningkatkan keterampilan kelincahan dan keseimbangan
2. Kepada pelatih dan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar disarankan untuk meningkatkan penguasaan teknik *dribbling*

## DAFTAR RUJUKAN

- Ariesbowo, Fekum. 2007. *Menjadi Pemain Sepakbola yang Tangguh*. Jakarta: Be Champion.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus, Apri. 2012. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Press.
- Sarumpet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Padang: FPOK IKIP.
- Hadeli .2002. *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang: Baitul Hikmah Pers
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irianto, Agus. 2009. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, Rusli at al. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Kerja sama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph. A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ma'u dan Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.