

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN
SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) EXCELLENT KOTA BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MIFTAHUL ILMI
NIM. 14087059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan
Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola di
Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar

Nama : Miftahul Ilmi
NIM : 14087059/2014
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004

Ketua Jurusan Kepeleatihan



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

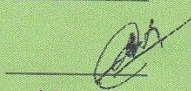
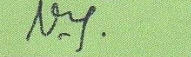
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Miftahul Ilmi
NIM : 14087059/2014

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

Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan
Dribbling Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent
Kota Batusangkar

Padang, Mei 2019

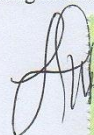
Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram	1. 
2. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Naluri Denay, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) EXELLENT KOTA BATUSANGKAR” adalah asli karya saya sendiri;
2. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh kerana karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019
Yang membuat pernyataan,



Mifathul Ilmi
NIM 14087059/2014

ABSTRAK

Miftahul Ilmi (2019) Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar sebanyak 137 orang pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, jadi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) tes koordinasi untuk mengukur koordinasi mata kaki, 2) tes lari zig-zag untuk mengukur kelincahan, dan 3) tes menggiring bola untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,877 > r_{\text{tabel}} 0,423$). 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,917 > r_{\text{tabel}} 0,423$), 3) Terdapat hubungan yang signifikan antaran koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,918 > r_{\text{tabel}} 0,423$)

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk dalam skripsi ini.

3. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd dan Bapak Naluri Denay, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zalpendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis 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 penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Koordinasi Mata Kaki	10
3. Kelincahan.....	12
4. Kemampuan <i>Dribbling</i>	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Defenisi Operasional	24
C. Tempat dan waktu Penelitian	25
D. Populasi dan sampel	25
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Intrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	34
1. Koordinasi Mata-Kaki	34
2. Kelincahan	36
3. Kemampuan <i>Dribbling</i>	37
B. Uji Persyaratan Analisis Data	39
C. Hasil Penelitian	40
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	25
2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata-kaki Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	34
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	36
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	38
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	39
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelincahan Dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	41
7. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelincahan Dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	42
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelincahan Dan Kelincahan Secara Bersama-Sama Dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola dengan cepat	22
2. Menggiring bola dengan cepat	23
3. Sasaran tes koordinasi mata kaki	29
4. Bentuk pelaksanaan lari zig-zag	30
5. Diagram test menggiring bola	31
6. Histogram Batang Data Koordinasi Mata-kaki Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	35
7. Histogram Batang Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	36
8. Histogram Batang Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	56
2. Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki	57
3. Normalitas Data Kelincahan	58
4. Uji Normalitas Kemampuan Dribbling.....	59
5. T-Score Variable Koordinasi Mata Tangan	60
6. T-Score Variable Kelincahan.....	61
7. T-Score Variable Kemampuan Dribbling	62
8. Uji Korelasi	63
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	68
10. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	69
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	70
12. Nilai Kritis Distribusi F Tabel.....	71
13. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang dan berusaha keras melakukan pembangunan disegala bidang untuk kemajuan serta kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbang tenaga dan pikirannya. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membantu jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini di ungkap dalam undang – undang tahun 2005 tentang sistim keolahragaan Nasional, yang menyatakan :” Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa didunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Disamping menjadi suatu kebutuhan untuk

mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi pada masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat disenangi oleh masyarakat. Salah satu sekolah sepakbola yang mendapat perhatian dari masyarakat dan pembinaan adalah SSB Excellent salah satu kesebelasan yang ada di kota Batusangkar, Olahraga secara umum adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” berasal dari bahasa Perancis Kuno “desport” yang berarti kesenangan, Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, obesitas, dan mengurangi stres.

Olahraga sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepakbola berasal dari dua kata “Sepak” dan “Bola”. Sepak artinya menendang sedangkan bola adalah alat permainan. SSB Sebagai pendukung menuju prestasi yang baik melalui pembinaan anak-anak usia dini sampai usia remaja di samping pembentukan skil yang mumpuni SSB juga sebagai wadah pembentukan karakter yang lebih baik dan percaya diri, SSB juga dapat menjadi wadah

mengembangkan bakat, menjalin persaudaraan, belajar tentang pengetahuan olahraga sepakbola. SSB Excellent rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, baik umur 10-12 tahun, 13-16 tahun, dan 17-20 tahun.

Dribbling merupakan salah satu teknik dalam sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain. Salah satunya adalah dalam meningkatkan teknik menggiring bola (*Dribbling*) yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain.

Robert Koger (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Berdasarkan penjelasan diatas, menggiring bola (*dribbling*) merupakan gerakan dalam memindahkan dan memainkan bola saat permainan berlangsung dan merupakan teknik dasar sepakbola yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. SSB Excellent Kota Batusangkar merupakan salah satu wadah pembinaan olahraga sepakbola yang ada di Kota Batusangkar. SSB Excellent Kota Batusangkar telah banyak menciptakan atau menghasilkan pemain sepakbola, baik dari tingkat anak-anak maupun remaja.

Setiap pemain sepakbola termasuk pemain (SSB) Excellent Kota Batusangkar, harus menguasai teknik *dribbling*. Teknik *dribbling* merupakan suatu teknik utama yang harus dimiliki. Karena saat permainan berlangsung pemain dituntut untuk selalu menguasai bola dengan gerakan yang sangat cepat

dikarenakan pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Agar dapat merealisasikan giringan (*dribbling*) secara optimal sesuai dengan harapan dibutuhkan banyak latihan. Namun akhir-akhir ini prestasi yang diperlihatkan oleh SSB Excellent terlihat menurun. Banyak faktor yang dapat diduga sebagai penyebab menurunnya prestasi tersebut antara lain: kualitas pelatih, intensitas latihan, fasilitas, penunjang dan mungkin juga penguasaan teknik dasar.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih, kemampuan (*dribbling*) pemain (SSB) Excellent Kota Batusangkar masih kurang baik. Terlihat dilapangan saat pemain melakukan (*dribbling*) bola, Bola tidak dikuasai dengan baik, mudah lepas dan sering dirampas oleh lawan, sehingga bola tidak selalu dalam penguasaan pemain. Selanjutnya pemain kurang cepat dan lincah serta gerakan nya kurang efektif.

Banyak unsur penyebab rendahnya kemampuan (*dribbling*) pemain, diduga unsur kondisi fisik adalah penyebab rendahnya kemampuan dribbling pemain tersebut diantaranya, daya tahan, kelentukan pinggang, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan merupakan unsur fisik yang diduga dominan mempengaruhi kemampuan (*dribbling*) Pemain sepakbola SSB Excellent Kota Batusangkar, Peneliti menduga dari sekian banyak pengaruh, faktor yang dominan mempengaruhi kemampun (*dribbling*) pemain (SSB) Excellent Kota Batusangkar adalah koordinasi mata kaki dan kelincahan pemain.

Koordinasi mata kaki merupakan unsur fisik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola dalam mendribbling bola. Mempunyai kooordinasi mata kaki yang baik sangat berpengaruh untuk pemain sepakbola. Kelincahan

tak kalah pentingnya dalam sepakbola, memiliki kelincahan yang baik dalam (*dribbling*) memudahkan pemain berpindah posisi dalam memindahkan bola saat menyerang, bertahan, serta menerapkan taktik dan strategi dalam pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di sekolah (SSB) Excellent Kota Batusangkar”. Dengan adanya penelitian ini tentu akan memberi manfaat bagi peningkatan prestasi pemain sepakbola di sekolah (SSB) Excellent khususnya.

B. Identifikasi Masalah

Dari permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Disekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar diantaranya :

1. Daya tahan
2. Kelentukan pinggang
3. Kelincahan
4. Koordinasi mata-kaki
5. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam kemampuan *dribbling* bermain sepakbola dan juga karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dikakukan pembatasan

masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian, adapun dalam penelitian ini hanya di batasi pada :

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap *dribbling* di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan dan mengetahui tentang:

1. Hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.

2. Hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.
3. Hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat bagi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar sebagai pedoman dan masukan dalam meningkatkan prestasi pemain Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.
4. Pemain di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar untuk meningkatkan prestasi secara optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Joseph A Luxbacher, 2004:2). Menurut Darwis (1999:75) menyatakan bahwa; permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan (hal ini sesuai dengan peraturan PSSI tahun 2006/2007). Induk organisasi sepakbola ini adalah tergabung ke dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk organisasi terbesarnya di dunia dikenal dengan Federation Internationale de Football Association (FIFA). Hal ini membuktikan adanya kepercayaan atas turnamen ini dari Federasi Internasional yang membawahi dan menilai turnamen sepakbola di berbagai negara di dunia.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa :

a. Gerakan tanpa bola :

- 1) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola
- 2) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.
- 3) Tackling (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan.
- 4) Rempel (Body Chart); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.

b. Gerakan dengan bola :

- 1) Menendang ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
- 2) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
- 3) Menggiring bola (*dribbling*) ; merupakan teknik usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Dalam usaha meningkatkan mutu bermain ke arah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan

demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, khususnya pada kemampuan *dribbling*.

2. Koordinasi Mata Kaki

Menurut kiram (2000: 86) ''Dari sudut pandang fisiologis, koordinasi gerak dilihat sebagai pengaturan terhadap proses-proses kerja otot-otot yang diatur melalui system persyarafan atau disebut dengan *intra muscular coordination*'''. Pengaturan yang dimaksudkan disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan. Agus april (2012:86) mengatakan ''koordinasi adalah kemampuan seseorang menginteraksikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif''. Kiram (2000:86) ''Dari sudut pandang biomekanik koordinasi gerak lebih diarahkan pada penyesuaian antara pemberian *impuls* kekuatan kepada otot atau sekelompok otot dengan kebutuhan setiap pelaksanaan gerak''.

Kaki merupakan alat gerak bagian bawah, bergerakinya kaki termasuk kedalam sistem motorik. Kaki akan melakukan tugasnya seperti melakukan menggiring bola (*dribbling*), apabila telah menerima rangsangan dari otot melalui unit saraf otot kaki. Dengan demikian mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persarafan yang menghubungkannya. Otak memberikan perintah terhadap kaki melalui urat saraf otot tungkai untuk melakukan tugas motorik.

Dalam sepakbola terutama pada saat *dribbling*, koordinasi mata kaki berpengaruh pada saat menggiring bola, karena mata merupakan alat optik

yang berfungsi untuk melihat dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah yang digunakan untuk melakukan *dribbling*. Kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak seperti *drbbling* dalam permainan sepakbola, karena keduanya sama-sama berhubungan dengan sistem persarafan.

a. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Koordinasi

Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Hendri (2011:104) “faktor tersebut antara lain adalah: 1) daya pikir. 2) kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra. 3) pengalaman motorik. 4) kemampuan biomotorik.

Menurut Kiram (1999: 8) seseorang dapat dikatakan koordinasinya baik apabila dia akan dapat a). melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efesien penggunaan waktu, ruangan dan energi dalam pelaksanaan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektifitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan, b). memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan, c). persyaratan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan, d). persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu. Selanjutnya pendapat senada juga dikemukakan oleh Harsono (1993: 220) bahwa baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Dalam hal ini koordinasi dapat dikatakan sebagai penentu

yang penting dalam suatu gerakan, akan tetapi juga sebagai penyempurnaan teknik, taktik dan mampu mengatasi keadaan yang terjadi di lapangan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki merupakan kerjasama susunan saraf mata dan susunan saraf kaki atau tungkai dalam melakukan tugas motorik dengan efisien. Melalui peraturan sistem saraf pusat dalam melakukan *drbbling*, kemampuan koordinasi mata kaki sangat berperan sekali karena seorang pemain harus memperhatikan bola yang sedang bergerak dan siap untuk dribbling dan diarahkan pada sasaran yang dituju.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang layak di gunakan dalam olahraga. Kata kelincahan merupakan terjemah dari kata agility. Menurut Agus april (2012:71-72) “kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”, kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, fakta keseimbangan sangat berpengaruh kemampuan kelincahan seseorang. Sedangkan menurut Arsil (2000:138) Kelincahan (agility) merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatn, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. Latihan kelincahan bermanfaat bagi anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai, dan sebagiannya.

Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak-gerak yang baru. Kemudian suhendro (2002:4) mengatakan bahwa “tingkat kelincahan seseorang ditentukan oleh kecepatan dan kelentukan, tanpa memiliki kecepatan dan kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah, selain itu unsur keseimbangan juga turut memberikan sumbangan terhadap kemampuan kelincahan”.

Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility*, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan definsi.

Menurut Ismaryati (2008:41) “kelincahan juga merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisitubuh dan bagian-bagiannya”. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang yang bisa merubah gerak dengan tepat dan cepat dari satu titik ketitik yang lain tanpa mengganggu keseimbangan seseorang. Pada cabang olahraga sepakbola , untuk menghasilkan kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik

bermain bermain efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, hal ini berlaku pada keterampilan menggiring bola pemain. Kelincahan akan dipengaruhi beberapa komponen kondisi fisik seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Tujuannya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Bila dikaitkan dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola. Maka kelincahan adalah kemampuan pemain tersebut untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan bola dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Pada saat menggiring (*dribbling*), pemain harus bisa menjaga keseimbangan agar bola tidak mudah terlepas dari penguasaan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik pada kemampuan menggiring (*dribbling*), karena dapat menguasai laju jalannya bola dengan baik dalam pengawasan atau penguasaan.

Macam-macam kelincahan menurut Albertus fenanlampir dan Muhammad Muhyi faruq, kelincahan dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

a. Kelincahan umum

Kelincahan umum biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga. Kelincahan di tinjau dari segi anatomis melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh.

b. Kelincahan khusus

Kelincahan khusus berkaitan dengan teknik olahraga tertentu. Secara anatomis kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu. Kelincahan khusus berkaitan dengan teknik olahraga tertentu.

Suharno (2005:11) mengungkapkan “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pada cabang olahraga permainan sepak bola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam pemberian tenaga. Salah satunya dapat dilakukan dengan latihan zig-zag dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman regu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola ziq-zaq melewati lawan dapat dilakukan pelan tapi dengan gerakan tiba-tiba cepat dalam merubah arah.

Seperti yang dikemukakan Sneyer (1988:11) karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut. Berdasarkan uraian-uraian di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya siswa atau atlet dalam berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan gerakan ziq-zaq (situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah) secara cepat dengan waktu yang singkat.

Dalam pelaksanaan menggiring bolaa, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan menggirng bola pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangan agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik.

a. Adapun Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.

Menurut Hendri Irawadi (2014:14) Dapat dikatakan bahwa “Kelincahan dipengaruhi oleh: 1) sistem saraf. 2) kekuatan otot. 3) bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi. 4) tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi 5) koordinasi intermuskular. 6) koordinasi intramuskular. 7) kelelahan. 8) jenis kelamin. 9) suhu otot”, Seperti yang telah dikemukakan atas bahwa kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat mempengaruhi seorang atlet. Oleh sebab itu kelincahan perlu dikembangkan dan dilatih secara terprogram. Ada beberapa hal yang penting diperhatikan dalam meningkatkan/melatih kelincahan.

Menurut Hendri Irawadi (2011:114) mengatakan “meningkatkan/melatih kelincahan seperti antara lain: 1) bentuk, dan metode latihan. 2) intensitas beban. 3) durasi pembedaan. 4) waktu istirahat. 5) repetisi set. 6) periode pengembangan kelincahan. Namun kelincahan sangat tergantung pada cabang olahraga masing-masing.

b. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur keterampilan gerak-gerak yang harus dimiliki seorang ,pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang membawa pada kemenangan. Seorang

pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu keposisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan kelincahan dan koordinasi yang baik.

c. Fungsi Latihan Kelincahan

Adapun fungsi atau kegunaan dari latihan kelincahan menurut Arsil (2000:141), yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (simultan).
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi.
- 3) Gerakan efisien, efektif, dan ekonomis.
- 4) Mempermudah Orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain yang lebih efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga terutama pada saat penguasaan bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman satu tim serta gerak bermain saat bola dengan gerak tipu atau melakukan gerakan yang tiba-tiba serta cepat merubah arah.

4. Kemampuan *Dribbling*

Didalam permainan sepakbola *dribbling* merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Menurut Diknas (1984:12) mengatakan bahwa : “*dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”. Selanjutnya menurut Darwis (1999 : 59) : “menggiring bola adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Kemudian menurut Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. (Djezet, 1985 : 15)

Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) menggiring bola / mendribble sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya menurut Sneyers (1988 : 55) ; *dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut.

Bahkan *dribbling* diartikan oleh Mielke (2009:1) sebagai “keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola sedang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. Ketika seorang pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Selanjutnya Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

a. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat

diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

b. *Dribbling* dengan kaki bagian luar

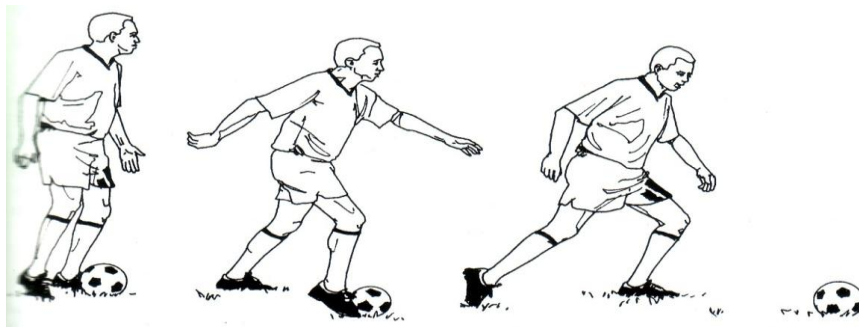
Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

c. *Dribbling* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (Kick and Run).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet. Menurut Joseph A Lux Bacher (2004:49) ; adapun cara menggiring (*dribbling*) bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Persiapan
 - 1) Postur tubuh tegak
 - 2) Bola di dekat kaki
 - 3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- b. Pelaksanaan
 - 1) Fokuskan perhatian pada bola
 - 2) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
 - 3) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- c. *Follow through*
 - 1) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - 2) Bergerak mendekati bola
 - 3) Dorong bola ke depan



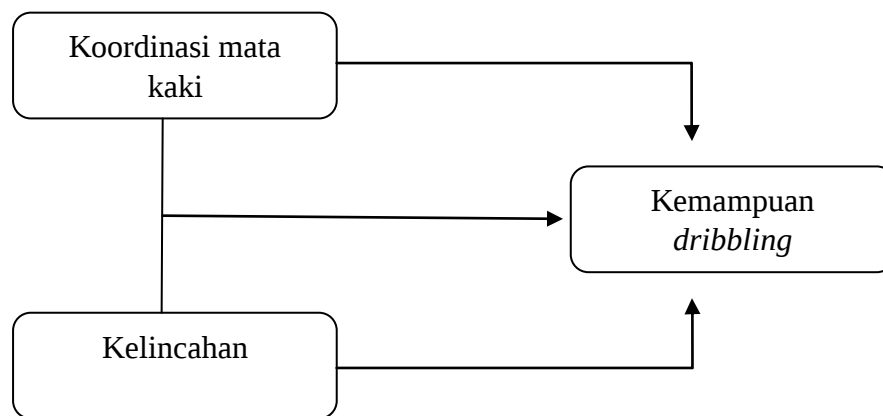
Gambar 1 : Menggiring bola dengan cepat

Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori – teori yang dikemukakan para ahli seperti yang di paparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat bahwa kooordinasi mata kaki dan kelincahan sangat di butuhkan untuk tercapainya *dribbling* yang baik. Karena di setiap pemain sepakbola memerlukan teknik yang harus di kuasai oleh setiap pemain. Hal ini disebabkan karena koordinasi mata kaki merupakan komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencapaian keterampilan seorang pemain sepakbola serta Kelincahan berperan dalam berbagai hal pada saat bermain, baik itu pada saat *dribbling* bola, menendang bola ke gawang (*shooting*), dan *heading* bola. Sedangkan koordinasi mata kaki sangat berperan sekali karena seorang pemain harus memperhatikan bola yang sedang bergerak dan siap untuk ditendang dan diarahkan pada sasaran dituju. Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa koordinasi mata kaki dan kelincahan, diduga memiliki hubungan terhadap *dribbling* dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain Koordinasi mata kaki dan kelincahan dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola.

Maka dalam penelitian ini Koordinasi mata kaki dan Kelincahan sebagai variabel bebas yang akan dijadikan hubungan utama terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain Koordinasi mata kaki dan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang baik. Sedangkan untuk variabel terikat adalah kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di gambarkan dalam skema sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.
2. Terdapat hubungan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.
3. Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,877 > r_{\text{tabel}} 0,423$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,917 > r_{\text{tabel}} 0,423$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antaran koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,918 > r_{\text{tabel}} 0,423$)

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, agar:
 - a. Memberikan latihan unsur-unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan koordinasi mata kaki karena terbukti memberikan kontribusi terhadap kemampuan teknik *dribbling*.

- b. Lebih banyak memberikan latihan *dribbling* dengan berbagai teknik dan variasi latihan sehingga kemampuan teknik *dribbling* dapat ditingkatkan.
2. Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar agar dapat lebih giat lagi melakukan latihan komponen-komponen kondisi fisik seperti kelincahan, koordinasi mata kaki dan latihan-latihan *dribbling* sehingga kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan.
3. Pengurus Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar, agar memberikan kesempatan pada atlet untuk mengikuti pertandingan-pertandingan yang digelar sebagai wujud dari dukungan moril, sehingga atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, April.(2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina press.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bineka Cipta
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Diknas, Depdikbud. (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusdiklat Olahraga Pelajar Khusus Sepakbola.
- Harsono (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- Hendri Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmi Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS PRESS
- Joseph. A. Luxbacher. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jhon Arwandi. 1989 *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti*
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.
- Marta Dinata. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP.
- Poerwono, dkk. 1998. *Tes Kecekapan Bermain Bola Bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Poerwadarmenta. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ratinus Darwis. (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Sudidjono, Anas. (1991). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.