

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 4 KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YUDHI SONGKER  
NIM. 1104649**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

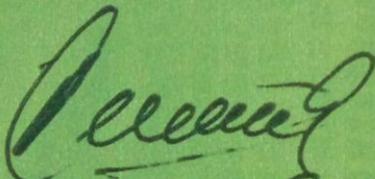
**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 4 KOTA SOLOK**

Nama : Yudhi Songker  
NIM : 1104649  
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

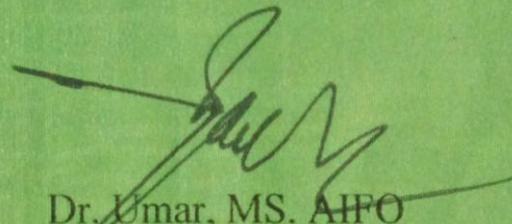
Disetujui oleh :

Pembimbing I



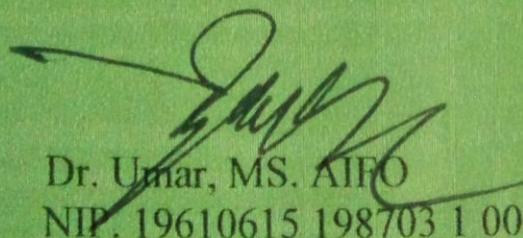
Drs. H. Witarsyah, M. Pd  
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



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

Menyetujui  
Ketua Jurusan Keperawatan



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

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok

**Nama** : Yudhi Songker

**NIM/ BP** : 1104649/ 2011

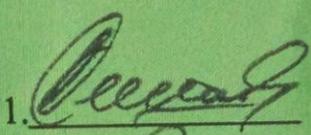
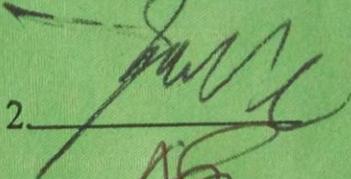
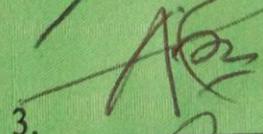
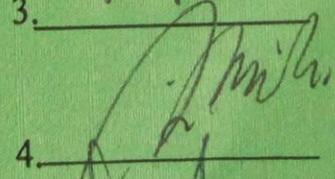
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Jurusan** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. H. Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Umar, MS. AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd. M.Kes	5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Yudhi Songker

NIM. 2011/1104649

## ABSTRAK

**Yudhi Songker. 2017. "Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Keplatihan, Jurusan Keplatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data yaitu : kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, keseimbangan di tes dengan *stork stand*, Sedangkan kemampuan *dribbling* menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan sampel membawa bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*, korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok sebesar 36.60%, 2) Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok sebesar 23,52%, 3) Kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok sebesar 43,16%.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Drs. H. Witarsyah, M. Pd, pembimbing I dan Dr. Umar, MS.AIFO, pembimbing II telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO. Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
4. Bapak Drs. Afrizal S, M, Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd, dan Bapak Heru Syarli Lesmana, S. Pd, M.Kes, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Kota Solok, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Pelatih/ Guru Penjasorkes sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok yang telah membantu dalam penelitian.
7. Pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

8. Rekan-rekan Keplatihan BP 2011 sepejuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2017

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>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Teknik Sepakbola.....	11
2. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	12
3. Kelincahan.....	16
4. Keseimbangan.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual .....	23
D. Hipotesis.....	25

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan .....	44

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	51
B. Saran-saran .....	51

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>52</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan .....	36
2. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	39
4. Uji Normalitas Data Penelitian .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Mengiring Bola dengan Kontrol yang Rapat .....	14
2. Mengiring Bola dengan Cepat .....	15
3. Kerangka Konseptual .....	25
4. Tes <i>zig-zag-run</i> .....	30
5. Tes Keseimbangan dengan <i>Stork Stand</i> .....	31
6. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	33
7. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelincahan .....	37
8. Histogram Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	38
9. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Penelitian .....	54
2. Rekap Data Penelitian .....	55
3. Uji Normalitas Data .....	56
4. Uji Hipotesis Penelitian dengan Program SPSS .....	59
5. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i> .....	65
6. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t" .....	66
7. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i> .....	67
8. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	68
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	69
10. Dokumentasi Penelitian .....	70
11. Surat Izin Penelitian .....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Peningkatan prestasi olahraga merupakan tugas penting bagi semua masyarakat. Pentingnya peningkatan prestasi olahraga tersebut telah mendapat respon dari pemerintah. Keseriusan pemerintah tentang peningkatan prestasi olahraga tersebut telah terbukti dengan di buatnya suatu undang-undang tentang olahraga. Undang-undang tersebut adalah Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional, yang menyatakan bahwa: “Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan”.

Terbentuknya undang-undang olahraga tersebut, sudah seharusnya semua cabang olahraga mendapat perhatian dari setiap kalangan, seperti adanya pembinaan yang terstruktur dari semua pihak dimulai dari jenjang pendidikan sampai ke pembinaan olahraga dari masing-masing sekolah dan club olahraga. Dalam kajian ini peneliti melihat bagaimana pelaksanaan pembinaan olahraga di jenjang awal yaitu jenjang pendidikan. Pembinaan prestasi olahraga di sekolah dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler. Untuk menjelaskan landasan filosofis dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler, pemerintah telah membuat suatu peraturan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut telah turcantum pada Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”.

Berdasarkan kutipan di atas maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan di setiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Kota Solok merupakan salah satu kota yang ada di Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga sepakbola, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola sangat perlu adanya pembinaan secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pendidikan. Lembaga pendidikan dapat digunakan untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga dikarenakan muatan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah juga memuat pokok bahasan permainan sepakbola, termasuk pembinaan prestasi yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

SMA Negeri 4 Solok adalah salah satu sekolah yang berada di Kota Solok yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga

Sepakbola, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan Sepakbola perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa: "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:81)

“Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu

dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling*, *heading*”.

Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan, hal ini diperlukan ketika pemain melakukan *shooting* kegawang maupun melakukan *passing* dan *dribbling*, tujuannya supaya bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan. Begitu juga dengan mental, seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai mental yang kuat, karena hal ini diperlukan saat melakukan *passing* maupun *dribbling* kita dihadang lawan dan juga saat melakukan *shooting* kegawang, dimana seorang pemain tidak boleh takut atau gentar.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Dribbling* adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah kemampuan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling*. Menurut Zalfendi (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: “1) Memindahkan daerah permainan, 2)

melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *dribbling* tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* seorang pemain, diantaranya kondisi fisik yang meliputi : keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan, pandangan, dan emosional pemain pada saat *dribbling*, Selain kondisi fisik yang di duga dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah teknik, sarana dan prasara serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 4 Kota Solok pada bulan Oktober 2016. SMA Negeri 4 Kota Solok sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang membanggakan, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kota Solok pada tahun 2015, SMA Negeri 4 Kota Solok hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2015 SMA Negeri 4 Kota Solok mengikuti pertandingan Wali Kota Cup hanya masuk 6 besar, sedangkan tahun 2016 SMA Negeri 4 Kota Solok mengikuti pertandingan HUT Kota Solok masuk babak penyisihan, sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kota Solok pada tahun 2016, SMA Negeri 4 Kota Solok hanya masuk 8 besar.

Berdasarkan pengamatan observasi yang peneliti lakukan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok pada bulan Oktober 2016 peneliti melihat kemampuan *dribbling* pemain belum begitu baik. Hal ini diketahui pada pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang untuk menciptakan *goal*, serta saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola dengan tujuan melewati lawan dan pada saat kontak dengan lawan, pemain kelihatan kehilangan keseimbangan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, antara lain kurangnya kondisi fisik, yang meliputi kelincahan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi mata-kaki. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain Sepakbola. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol.

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan *dribbling* yang dilakukan. Pada saat melakukan *dribbling*, pasti akan adanya gangguan dari lawan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah kehilangan keseimbangan tubuh dan mudah jatuh.

Kekuatan dalam permainan sepakbola sangat penting sekali, terutama dalam *dribbling* dan *shooting*, jika seorang pemain bola mempunyai kekuatan

otot tungkai yang baik maka dia dapat melakukan *dribbling* dan *shooting* dengan keras. Daya tahan dalam sepakbola diperlukan agar pemain sepakbola bisa bertanding dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berlebihan.

Dalam permainan sepakbola kelentukan juga mempunyai peranan yang sangat penting. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/ persendian untuk dapat melakukan gerakan dengan amplitude gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Kelentukan yang dominan dalam melakukan gerakan *mendribbling* bola dalam permainan sepakbola adalah persendian/pergelangan kaki, sehingga bola dapat digerakan kesemua arah. Koordinasi mata-kaki juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Karena mata berfungsi untuk melihat dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah, kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan.

Dari beberapa kondisi fisik di atas, peneliti menduga kurangnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok disebabkan oleh kelincahan dan keseimbangannya yang belum baik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan fakta yang benar secara ilmiah mengenai kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
2. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
3. Kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*

4. Daya tahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
5. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
6. Koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
7. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
8. Sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*
9. Pelatih berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok
2. Keseimbangan pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok
3. Kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok ?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok ?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar :

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

2. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.
3. Kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

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

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepeleatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat.
3. Guru Penjasorkes/ Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan *dribbling*.
4. Pemain, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
6. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.