

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN CLUB
SEPAKBOLA NANKOBES SUNGAI DUO
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**ARI ORLANDA
NIM. 1107473**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

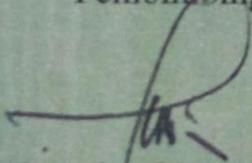
**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN CLUB
SEPAKBOLA NANKOBES SUNGAI DUO
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Ari Orlanda
NIM : 1107473
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

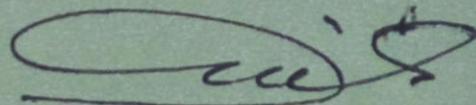
Disetujui oleh

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M. Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

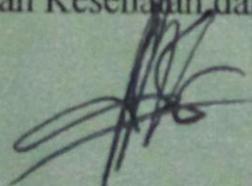
Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M. Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Club Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya

Nama : Ari Orlanda

NIM : 1107473

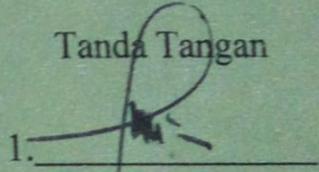
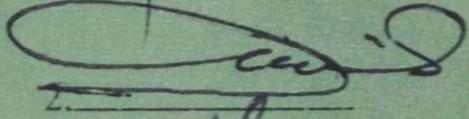
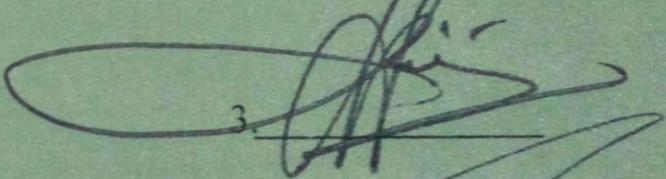
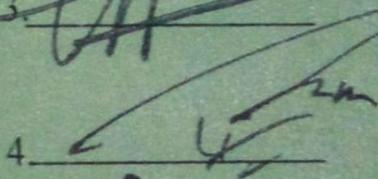
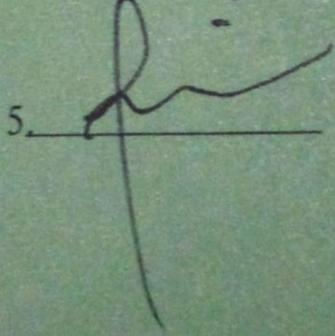
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syafrizar, M. Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M. Pd	
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S. Pd, M. Pd	
5. Anggota	: Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd	

ABSTRAK

Ari Orlanda (2017) : Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurangnya keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 26 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Kelincahan menggunakan *zig-zag run test*, keseimbangan dites dengan *stork stand*. Sedangkan keterampilan *dribbling* menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Dua Kabupaten Dharmasraya, yang dibuktikan oleh nilai $r_{hitung} = 0.628 > r_{tabel} = 0.388$ dan $t_{hitung} 3.953 > t_{tabel} 2.064$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Dua Kabupaten Dharmasraya, yang dibuktikan oleh nilai $r_{hitung} = 0.503 > r_{tabel} = 0.388$ dan $t_{hitung} 2.851 > t_{tabel} 2.064$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Dua Kabupaten Dharmasraya, yang dibuktikan oleh nilai $r_{hitung} = 0.656 > r_{tabel} = 0.388$ dan dan $F_{hitung} = 8.687 > F_{tabel} 3.42$.

Kata Kunci : Kelincahan, Keseimbangan, Keterampilan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd, sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan

sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd, pembimbing I, dan Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Rasyidin Kam, Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S. Pd. M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

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

Padang, Agustus 2016

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	11
2. Kelincahan.....	19
3. Keseimbangan.....	24
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33

C. Populasi dan sampel.....	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	37
H. Teknik Pengumpulan Data	42
I. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
C. Analisis Hasil Penelitian	49
D. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Tenaga pembantu dan Pengawas Penelitian.....	36
2. Norma Standarisasi Test <i>Zig-Zag Run</i>	38
3. Norma Tes Keseimbangan.....	40
4. Norma Tes <i>Dribbling</i> Untuk Putra.....	41
5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan.....	44
6. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	46
7. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Dribbling</i>	47
8. Uji Normalitas Data Penelitian	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> dengan Kura-kura kaki bagian dalam	13
2. <i>Dribbling</i> dengan kura-kura kaki bagian luar.....	14
3. <i>Dribbling</i> dengan kura-kura kaki bagian atas.....	14
4. Latihan <i>Dribbling</i> Berlari <i>Zig-zag</i> Melewati <i>Con</i>	19
5. Keseimbangan dengan titik tumpu kaki belakang.....	29
6. Kerangka Konseptual.....	32
7. Tes <i>Zig-zag Run</i>	38
8. Tes Keseimbangan dengan <i>Stork Stand</i>	39
9. Lapangan Tes <i>Dribbling</i>	41
10. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelincahan.....	45
11. Histogram Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	46
12. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	63
2. Data Hasil Penelitian.....	64
3. Deskripsi data dan Uji Normalitas Data dengan Program SPSS.....	65
4. Uji Hipotesis dengan Program SPSS.....	66
5. Uji Hipotesis Penelitian dengan <i>Korelasi Product Moment</i>	68
6. Tabel Nilai-nilai "r" <i>Product Moment</i>	75
7. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t".....	76
8. Tabel 95th <i>Precentilel of the "f" Distribution</i>	77
9. Tabel X Tabel Harga-harga Kritis Dalam Test Kolmogorov-Smirnov	78
10. Dokumentasi Penelitian	79
11. Surat Izin Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga..

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah

Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Menurut Muhajir (2006:1) “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, kelentukan, 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* dan *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 keterampilan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan *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 keterampilan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* seorang pemain, diantaranya adalah : keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, perkenaan kaki dengan bola,

sikap badan, pandangan, dan emosional pemain pada saat *dribbling*. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Salah satunya adalah Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola.

Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya ini telah berdiri dari tahun 1952. Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya merupakan salah satu klub yang cukup disegani oleh lawan, sebab Klub Sepakbola Nankobes ini pernah meraih juara II tingkat Kabupaten pada tahun 2013. Namun tiga tahun terakhir ini Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya tidak pernah lagi meraih prestasi yang membanggakan, Hal ini dapat dilihat dari iven-iven yang pernah diikuti oleh Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya, dimana pada tahun 2015 klub ini mengikuti kejuaran antar Kecamatan, klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya hanya masuk 4 besar, pada tahun 2015 Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya mengikuti pertadiangan bupati Cup, Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya hanya masuk 8 besar, dan pada tahun 2016 klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya

mengikuti pertandingan antar kabupaten Dharmasraya yaitu Tanjung Simaludu Cup, Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya hanya masuk babak penyisihan. Dari hasil pertandingan yang diikuti oleh Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya prestasi olahraga sepakbola Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya mengalami penurunan.

Berdasarkan pengamatan observasi yang peneliti lakukan terhadap pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya sewaktu latihan pada bulan Maret 2016 penulis melihat salah satu penyebab kurangnya prestasi Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya disebabkan oleh keterampilan *dribbling* pemain belum begitu baik. Hal ini diketahui pada saat *dribbling* melewati lawan dan pada saat kontak dengan lawan, pemain mudah jatuh dan kehilangan keseimbangan tubuh, sewaktu *dribbling* pemain kesulitan ketika akan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang dan menciptakan *goal*.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*, antara lain kurangnya kelincahan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan, pandangan dan emosional. Dalam permainan sepakbola, kelincahan sangat penting sekali, 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 yang akan membawa pada kemenangan.

Begitu juga halnya dengan keseimbangan, 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, kita tahu dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2x45 menit dan penambahan waktu.

Dalam permainan sepakbola kelentukan juga mempunyai peranan yang sangat penting. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kelentukan yang dominan dalam melakukan gerakan *mendribbling* bola dalam permainan sepakbola

adalah persendian/pergelangan kaki, sehingga bola dapat digerakan kesemua arah. Namun dalam melakukan gerakan mendribel bola juga dibutuhkan kelentukan secara umum yaitu kemampuan semua persendian/pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. 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 seperti gerakan dalam *dribbling*.

Dari beberapa kondisi fisik di atas, peneliti menduga kurangnya keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya disebabkan oleh kelincahan dan keseimbangannya yang belum baik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan fakta yang benar secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi *dribbling* bola diantaranya :

1. Keseimbangan berhubungan dengan keterampilan *dribbling*
2. Kelincahan berhubungan dengan keterampilan *dribbling*
3. Kekuatan berhubungan dengan keterampilan *dribbling*
4. Daya tahan berhubungan dengan keterampilan *dribbling*

5. Kelentukan berhubungan dengan keterampilan *dribbling*
6. Koordinasi mata-kaki berhubungan dengan keterampilan *dribbling*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka penulis membatasi variabel yang diteliti yaitu :

1. Keseimbangan
2. Kelincahan
3. Keterampilan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah di dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya.

2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya .
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

1. Atlet Klub Sepakbola Nankobes Sungai Duo Kabupaten Dharmasraya, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi.
2. Pelatih, sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam pembinaan olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
4. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang