

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SSB KOBAR FC DESA KOTO TUO XIII KOTO KAMPAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Oleh :

**M. APRI
NIM :2085201039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SSB KOBAR FC DESA KOTO TUO XIII KOTO KAMPAR**

Disusun Oleh:

Nama : M. APRI
NIM 2085201039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Jufrianis, M.Pd
NIP TT. 096.542.165

Pembimbing II



Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP TT. 096.542.162

Mengetahui,

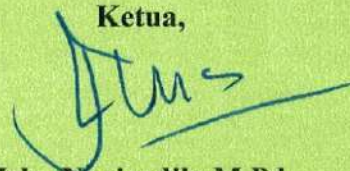
Fakultas Ilmu Pendidikan

Dekan,

Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP TT. 096.542.104

Program Studi PENJASKESREK

Ketua,



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166

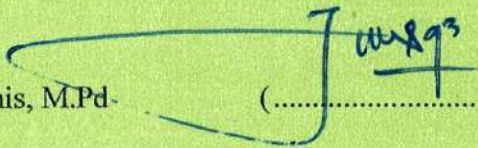
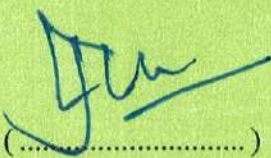
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Diinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim pengujil skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

Nama : M. Apri
NIM : 2085201039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan :

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Jufrianis, M.Pd	 (.....)
2. Sekretaris	: Dedi Ahmadi, M.Pd	 (.....)
3. Anggota 1	: Vigi Indah Permatasari, M.Pd	 (.....)
4. Anggota 2	: Iska Noviardila, M.Pd	 (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 2024

Meterai

10.000

M.APRI

NIM: 2085201039

ABSTRAK

**M.APRI
2024**

**Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap
Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola
SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola (dribbling) permainan sepakbola kelas ssb kobar fc. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas ssb kobar fc, penarikan sampel dengan total sampling berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan menggunakan *base stick agility*, koordinasi mata-kaki menggunakan tes *soccer wall volley test*, sedangkan *dribbling* menggunakan tes menggiring bola. Data dianalisis dengan korelasi *productmoment* dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata- kaki terhadap menggiring bola pada siswa kelas ssb kobar fc, ditandai dengan hasil yang diperoleh besarnya signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Nilai koefisien determinasi (R^2) pada analisis regresi ganda dua prediktor adalah sebesar 17,54. Artinya, memiliki hubungan sebesar 17,54%.

Kata kunci: Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki, Menggiring bola Sepakbola

ABSTRACT

**M.APRI
2024**

The Relationship between Balance and Agility on Dribbling Ability in the Football Game SSB Kobar Fc Koto Tuo Village XIII Koto Kampar

This research aims to determine the relationship between agility and eye-foot coordination on dribbling ability in the Kobar FC SSB class football game. This type of research is correlational. The population in this study were SSB Kobar FC class students, sampling with a total sampling of 20 students. The instruments used in this research were the agility test using base stick agility, eye-foot coordination using the soccer wall volleyball test, while dribbling using the ball dribbling test. Data were analyzed using product moment correlation and continued with multiple correlation coefficients. Based on the results of data analysis, it shows that: There is a significant relationship between agility and eye-foot coordination on dribbling the ball in SSB Kobar FC class students, indicated by the results obtained with a significance level of $0.000 < 0.05$, so H_1 is accepted and H_0 is rejected. The coefficient of determination (R^2) in the multiple regression analysis of two predictors is 17.54. This means that it has a relationship of 17.54%.

Keywords: Agility, Eye-Foot Coordination, Dribbling the Soccer Ball

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga penyusunan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar”. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan sehingga bisa menempuh pendidikan di universitas pahlawan tuanku tambusai ini.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di universitas pahalawan tuanku tambusai ini, dan memberi motivasi selama menyelesaikan skripsi Penelitian ini.
3. Iska Noviardila, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik..
4. Dedi Ahmadi, M.Pd, selaku sekretaris prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi Penelitian ini.

5. Dr. Jufrianis, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dosen dan seluruh Staf Administrasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan pelayanan saat perkuliahan sampai dengan menyelesaikan segala urusan peneliti.
7. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta karena telah memberikan semangat kepada penulis serta memberikan bantuan kepada penulis baik dari segi moril maupun material selama ini. Terimakasih selalu mendoakan penulis supaya penulis bisa menyelesaikan skripsi Penelitian ini.
8. Kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama menyelesaikan skripsi Penelitian ini.
9. Sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi Penelitian ini.

Peneliti memahami banyak sekali kekurangan pada skripsi Penelitian, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik, saran serta masukan dari parapembaca supaya penulis dapat menyempurnakan kembali skripsi Penelitian ini.

Bangkinang November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Keseimbangan	9
2. Hakekat Kelincahan	14
3. Kemampuan Menggiring Bola.....	18
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Kerangka Pemikiran.....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	27
C. Etika Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian	27
E. Prosedur Penelitian	33
F. Definisi Operasional	33
G. Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	22

A. Deskripsi Data	22
1. Deskripsi Data Tes Keseimbangan dan Kelincahan	22
2. Deskripsi Data Tes Menggiring Bola	24
B. Pengujian Persyaratan Analisis	26
1. Uji Normalitas.....	26
2. Uji Linearitas	27
3. Uji Hipotesis	28
C. Pembahasan Hasil Analisis Data	28
BAB V PENUTUP	31
A. Simpulan	31
B. Saran.....	32
LAMPIRAN	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Keseimbangan.....	29
Tabel 3.2 Norma Kelincahan	31
Tabel 3.3 Norma Menggiring Bola	32
Tabel 4.1 Tabel 1 Statistik X1.....	41
Tabel 4.2 Tabel 2 Statistik X2.....	43
Tabel 4.3 Tabel 2 Statistik Y.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Keseimbangan	11
Gambar 2.2 Keseimbangan	13
Gambar 2.3 Kelincahan.....	18
Gambar 2.4 Menggiring Bola	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Instrumen Keseimbangan.....	29
Gambar 3.3 Instrumen Kelincahan	30
Gambar 3.4 Histogram Instrumen 1	40
Gambar 3.4 Histogram Instrumen 2	41
Gambar 3.4 Histogram Instrumen 3	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong pemain untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stres.

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjer di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Pendidikan merupakan salah satu upaya memajukan bangsa dan negara. Manfaat pendidikan yang paling nyata manfaatnya yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial

dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur.

Salah satu pembangunan yang dilakukan pemerintah dalam pendidikan yaitu dalam bidang olahraga. Sebagaimana yang tertuang dalam Undang-undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaa Teknik-teknik sepakbola ada beberapa macam, seperti teknik *stop ball*, teknik *heading*, teknik *passing*, teknik *dribbling*, dan teknik *shooting*. Ada beberapa teknik dasar permainan sepakbola diatas penulis akan membahas *dribbling*. Disamping memenuhi teknik dasar, seorang pemain juga harus mengimbangi dengan kondisi fisik seperti kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak, akslerasi dan sebagainya. *Dribbling* bola adalah keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan permainan untuk menguasai bola dan kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribbling* satu lawan satu, khususnya didalam sepertiga daerah serangan, kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal yang kritis bagi keberhasilan individu dan tim.

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya. Namun olahraga ini bukanlah jenis olahraga yang mudah untuk dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepakbola moderen menuntut setiap pemainnya untuk memiliki Skill yang baik yakni eksekusi teknik sepakbola seperti *dribbling*, control, passing, heading, shooting harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, kesadaran taktikal yakni kemampuan kognitif

yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan fisik prima yakni gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya koordinasi. Menurut Syafruddin (2011:23) “keempat komponen yaitu komponen kondisi fisik, komponen keterampilan teknik, komponen taktik dan komponen mental diperlukan oleh setiap pemain baik dalam cabang olahraga perorangan maupun beregu untuk meraih prestasi puncak suatu cabang olahraga”.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Pada proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, sebelum melanjutkan ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno (2016), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Hal yang menunjukan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Peningkatan kondisi fisik pada olahraga sepakbola dapat dibangun

mulai usia 14 tahun. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat untuk menyerang, bertahan dan menguasai bola . Salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan baik, disamping untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kelentukan dan reaksi untuk melakukan gerakan mengecoh, mengontrol, menghindari sergapan lawan dan mengoperkan bola sesuai dengan yang diinginkan pemain.

Kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, reaksi, *endurance* sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan .*Dribling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti

keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling* , lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. *Dribling* atau kemampuan menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat dan hasil dari observasi yang dilakukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada SSB Kobar FC tersebut dapat dilihat pada tabel 1.1 hasil observasi sebagai berikut.

Tabel 1.1 Hasil Observasi

Nama Pemain	Waktu Tempuh	Skor
IM	15 detik	3
AI	9 detik	4
JH	24 detik	1
UE	20 detik	2
FJ	4 detik	5

AG	14 detik	3
BD	8 detik	4
AF	23 detik	1

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar. Peneliti menemukan beberapa masalah diantaranya yaitu pemain yang kurang baik dalam menggiring bola, mereka cenderung monoton dalam menggiring bola, kurang terampil dalam melewati lawan. Terlihat pada saat bermain sepak bola banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan hal ini diduga karena kurangnya keseimbangan dan kelincahan yang dimiliki oleh setiap pemain Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

B. Rumusan Masalah

Hasil survey peneliti kemudian dirumuskan dalam bentuk pertanyaan untuk mengetahui permasalahan penelitian dan Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar?
2. Apakah ada Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar?

3. Apakah ada Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.
2. Mengetahui Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.
3. Mengetahui Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Untuk Mengetahui Adanya Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlet Sebagai pembelajaran dengan berbagai macam latihan bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Bagi pelatih, memberikan pelatihan teknik untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring Bola pada permainan sepak Bola.
3. Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi mahasiswa Prodi Penjaskesrek

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universits Pahlawan Tuanku
Tambusai.

4. Untuk penulis, penelitian ini juga dapat memperbaiki pembelajaran yang dilaksanakan.
5. Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang meningkatkan kemampuan menggiring bola.

E. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah : Adalah mencakup semua Batasan Penelitian dalam hal ini adalah Siswa SSB Kobar FC, Dan Batasan penelitian adalah lapangan yang hanya pada dasar standar yang normal dan kecukupan siswa SSB yang ikut dalam kegiatan latihan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakekat Keseimbangan

Keseimbangan terbagi menjadi dua, (a). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. (b). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi ke arah posisi lain. Dalam olahraga senam alat, keseimbangan ini memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Dimana seorang pesenam mampu melakukan gerakan-gerakan yang indah di atas alat yang digunakan. Sedangkan pada atletik, keseimbangan ini digunakan untuk spesialisasi tolak peluru setelah atlet melakukan tolakan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis (Sajoto, 2014:58).

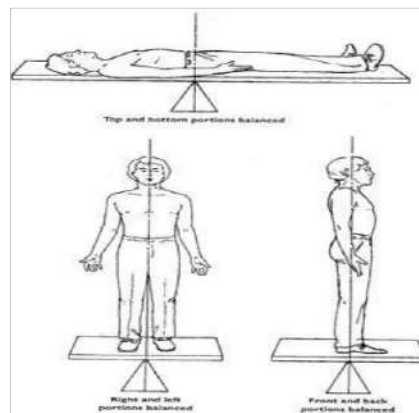
Banyak cabang olahraga, keseimbangan merupakan komponen gerak yang sangat penting. Dimana setiap pemain dituntut untuk terus bergerak di lapangan dengan tubuh yang tetap seimbang. Ada beberapa pendapat keseimbangan dari pakar-pakar olahraga yang mendefinisikan keseimbangan adalah Keseimbangan merupakan aspek pembelajaran gerak yang paling dasar, karena semua gerak melibatkan elemen keseimbangan. Dengan

keseimbangan kita bisa berjalan lurus atau berbelok-belok tanpa terjatuh. Keseimbangan menurut Widiastuti adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik.

Menurut Barrow & Mc Gee dalam Widiastuti (2014) tentang keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan *system neuromuscular* dalam kondisi Fisik. atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap efisien selagi bergerak. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan antara lain :

- a. pusat massa tubuh (Center of Mass) atau pusat gravitasi (Center of Gravity). Pusat gravitasi terdapat pada semua objek pada benda, pusat gravitasi terletak tepat ditengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Pada manusia pusat gravitasi ketika berdiri tegak adalah tepat di atas pinggang diantara depan dan belakang vertebra sakrum ke dua.
- b. Garis gravitasi (*Line of Gravity*) Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.
- c. Bidang tumpu (*Base of Support*). Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis

gravitasi tepat berada di bidang tumpu, tubuh dalam keadaan seimbang.



Gambar 2.1 Garis gravitasi
(Sumber : Dhaengpedro 2009)

Keseimbangan atau *stabilitas*, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang diantara tenaga yang melekat pada tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian hampir setiap tugas gerak” dan sering disebut dalam istilah kemampuan mengontrol sikap badan. Dengan kata lain kemampuan untuk memelihara keseimbangan identik dengan kemampuan untuk menjaga pusat berat badan.

Keseimbangan terbagi dalam dua bagian antara lain :

a. Keseimbangan statis (*static balance*)

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dimana Center of Gravity (COG) tidak berubah Contoh keseimbangan statis saat berdiri dengan satu kaki menggunakan papan keseimbangan.

b. Keseimbangan Dinamis (*dynamic balance*)

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk

mempertahankan keseimbangan ketika bergerak, contohnya seperti berjalan, berlari atau melompat. Keseimbangan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kemampuan gerak dasar dan merupakan salah satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan atlet. Keseimbangan diperlukan agar teknik gerakan dapat dilakukan dengan baik.

Adapun daya keseimbangan menurut dadang masnun merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan sesuai dengan tujuannya. Daya keseimbangan terdiri dari :

- a. Keseimbangan *statis*, yaitu apabila pelakunya melakukan diatas benda yang *relative* diam.
- b. Keseimbangan dalam gerak (*dynamis*) apabila pelakunya dalam keadaan gerak (pada waktu sedang berlari, naik sepeda). Keseimbangan dalam gerak ialah kemampuan pelakunya mengendalikan tubuhnya secara tetap selama ia bergerak.

Keseimbangan merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya dengan faktor lain. Keseimbangan yang dimaksud disini adalah keseimbangan untuk menerima bola, menggiring bola dan menendang bola. Berlatih keseimbangan merupakan satu faktor yang sangat memperlancar permainan futsal. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie misi utama ketika menggiring bola sepak untuk mendapatkan daerah lawan dan membuat mereka kehilangan keseimbangan. Pada saat yang sama tentu saja seorang

pemain perlu menjaga keseimbangannya juga.

Macam-macam latihan keseimbangan yang bisa digunakan pada futsal antara lain :

1. Berdiri diatas satu kaki dengan mata tertutup dan mengukur seberapa mampu ia menjaga keseimbangan.
2. Berdiri diatas satu kaki dan melempar bola kecil ditangan bolak balik.
3. Berdiri diatas satu kaki dan menurunkan badan perlahan kebawah dan naik lagi ke atas sambil mengulurkan satu tangan.
4. Berdiri diatas satu kaki, lalu terima bola dan tendang dengan kaki yang diangkat kearah pelempar.

Pelaksanaan latihan keseimbangan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2.2 Latihan keseimbangan
(Sumber : Wahjoedi 2010)**

Keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan kita terganggu, misalnya tersandung batu begitu juga seperti kita tersandung tau terganggu oleh bagian tubuh lawan dalam

pertandingan. Keseimbangan merupakan hal yang dapat menentukan seseorang pemain mampu menggiring bola, atau melakukan tendangan voli dan tendangan mendatar. Keseimbangan juga dapat berpengaruh pada pemain mengecoh lawan, atau melakukan gerakan tipu kepada lawan.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mempertahankan bola yang sedang digiring. Keseimbangan badan bagi seorang pemain sangat diutamakan mengingat permainan futsal sangat membutuhkan keseimbangan dinamis badan seseorang pemain untuk bermain dalam suatu pertandingan.

2. Hakekat Kelincahan

Pemain Sepak Bola yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Oleh sebab itu mereka membutuhkan latihan mental. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar-benar professional, tapi sangat penting bagi pemula. Kebanyakan pelatih menghabiskan waktu untuk latihan fisik tanpa disertai latihan mental. Mengapa pembinaan mental begitu penting dalam futsal. Perlu diketahui bahwa olahraga futsal membutuhkan kematangan dalam berpikir guna memutuskan sesuatu dengan cepat untuk setiap perubahan taktik dan strategi permainan.

Kelincahan merupakan suatu komponen kemampuan fisik yang diperlukan oleh seorang atlet sepakbola. Menurut Mappaompo (2011) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas.

Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Semakin baik kemampuan kelincahan seseorang, maka dia akan mampu merubah arah pergerakannya dari satu titik ketitik yang lain nya dengan cepat dan efisien. Dalam hal ini tentu nya dengan memiliki kemampuan kelincahan yang baik seorang pemain sepakbola dapat melewati setiap tuntutan gerakan dalam permainan tersebut secara cepat dan tepat.

Karakteristik kelincahan sangat unik. Menurut Ismaryati (2006:41) ”Kelincahan mempunyai peranan atau fungsi yang khusus terhadap mobilitas fisik”. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berintegrasi.

Pada kegiatan olahraga kelincahan sangat dibutuhkan karena dengan kelincahan teknik dasar akan mudah menguasainya, apalagi dalam permainan sepakbola khususnya *dribbling* bola sangat dibutuhkan kelincahan, tetapi banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan itu

a. Sistem Saraf Pusat (SSP)

SSP merupakan sumber pengendalian segiatan melalui peran yang di berikan oleh syaraf. Semakin baik peran syaraf dari syaraf-syaraf pusat dalam menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk semua kegiatan, maka semakin baik pula seharusnya hasil gerakan yang

dilakukan.

b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot sangat menentukan kualitas dan kesempurnaan gerak.

Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai dengan tuntunan gerak yang dilakukan, begitu juga sebaliknya gerak tidak akan sempurna manakala tidak ditopang oleh otot-otot yang kuat.

c. Bentuk, Jenis, dan Struktur Sendi

Bentuk, jenis, dan struktur sendi yang dimiliki seseorang ternyata mempengaruhi kelincahan nya. Pada setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis untuk relaksasi, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan melawan tahanan.

d. Tingkat Elastisitas Otot, Keluesan Sendi

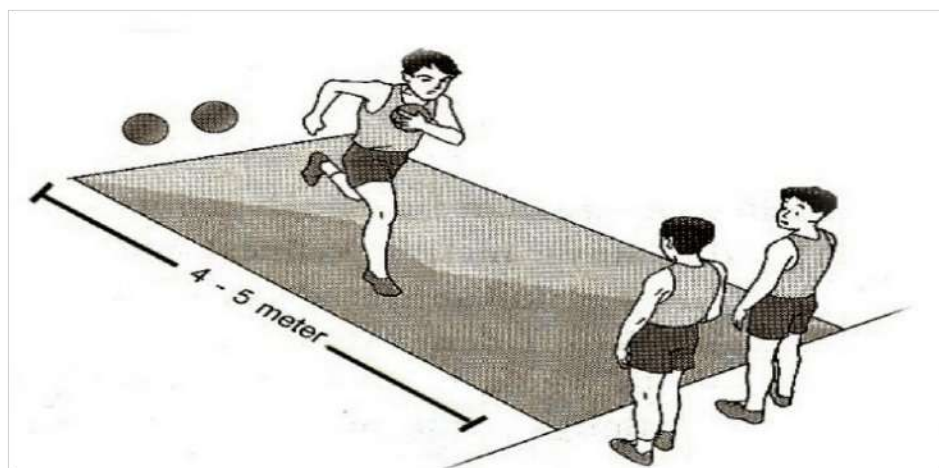
Kadar elastisitas otot ikut mempengaruhi kelenturan semakin elastis otot yang dimiliki, maka semakin baik lah tingkat kelenturan otot tersebut. Ada dua jenis jaringan penghubung yang benar-benar berpengaruh pada daerah jangkauan seorang pada siswa ekstrakurikuler. (irawadi, 2011:108)

Selain faktor-faktor kelincahan di atas, usia, bentuk tubuh, jenis kelamin, dan berat badan juga dapat mempengaruhi tingkat kemampuan kelincahan seseorang.

Kemudian dapat melakukan suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang membutuhkan gerakan yang cepat dan tiba-tiba dalam

merubah arah posisi tubuh sangat dibutuhkan kemampuan kondisi fisik kelincahan yang baik. Salah satu cara meningkatkan kondisi fisik kelincahan tentunya dengan melakukan latihan-latihan yang mengarah ke peningkatan kelincahan itu sendiri. Adapun contoh melatih kemampuan kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan kelincahan, misalnya lari bolak balik, peningkatan kelincahan dilakukan sedikit demi sedikit, latihan harus diulang-ulang, jika merasa lelah latihan segera dihentikan, gerakan-gerakan jangan dipaksakan agar tidak mengakibatkan robek atau putusnya jaringan jaringan otot, latihan harus sistematis, teratur (Ismaryati,2006:42).

Lebih lanjut Harsono (2001:22) menerangkan beberapa model latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah “ lari bolak-balik (shuttle run), lari belak-belok (zig-zag run) lari boomerang, envelop, haling bintang, heksagon, dan banyak lagi”.



**Gambar 2.3 Shuttle Run
(Harsono, 2014:22)**

3. Kemampuan Menggiring Bola Sepak Bola

Pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai.

Maka demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertamata atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiringbola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompas, Tudor O. (2013) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Hal itu dikatakan oleh Arpad (2016) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Charles (2016) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (2015) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan

menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (2014) tujuan menggiring bola adalah :

- 1) Melewati lawan
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
- 4) Menguasai permainan

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola :

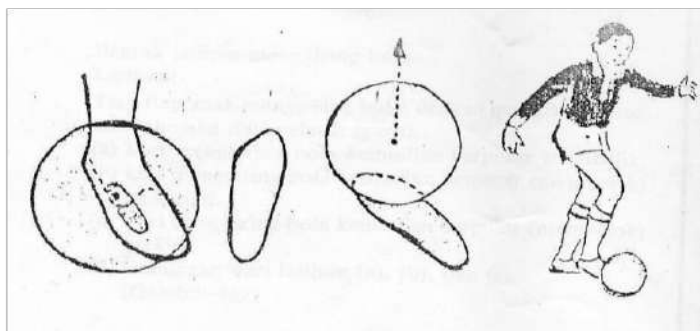
- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki.

Ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 2013: 161).

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (2014 : 159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggunakan 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 dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).



Gambar 2.4 Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar (Sumber: Sarumpaet 2016)

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmad Ridho, 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Riyan 2014, “ Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 8 Smp Abadi Perkasa Pt Indolampung Perkasa Tulang Bawang “. Hasil penelitian dapat diperoleh hasil koefisien korelasi antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memiliki korelasi sebesar 16,08%, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 22,54%, kemudian koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola sebesar 10,33% ,dan untuk variabel kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring memiliki koefisien korelasi sebesar 42,31%. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola, variabel kecepatan dan kekuatan otot tungkai juga memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas

8 di SMP Abadi Perkasa.

2. Teguh 2014, “ Pengaruh Latihan Dot Drill Dan Tree Corner Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa Ssb Catur Tunggal Fc Bandar Lampung “. Pengaruh yang signifikan pada metode latihan dot drill dan tree corner drill Kedua, tidak terdapat perbedaan antara metode latihan dot drill dan tree corner drill. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan dot drill dan tree corner drill sama-sama memberikan pengaruh besar dalam kelincahan menggiring bola. Dari kedua program latihan tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan gerak dasar kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.
3. Wahyu 2015, “ Tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil penelitian bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 terdapat 7 (35%) siswa dalam kategori baik, 7 (35%) siswa dalam kategori cukup, dan 4 (20%) siswa dalam kategori kurang, 2 (10%) siswa dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 yakni dengan nilai rata-rata 200,01 termasuk dalam kategori cukup.

C. Kerangka Pemikiran

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di era kemajuan

teknologi ini, orang berbondong-bondong datang ke stadion untuk melihat tim favorit atau pemain idolanya beraksi, meliak liuk ditengah lapangan rumput hijau. Ada kepuasan tersendiri melihat idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan keseimbangan yang luar biasa melewati lawan dan menciptakan gol indah. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

- 1) Hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola, kontrol, heading, manufer cepat, dan merubah arah gerakan dengan sigap dan cepat. Jika pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak manufer menggiring bolanya pun akan lebih baik.
2. Hubungan kecepatan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Keseimbangan merupakan daya tahan tubuh dimana tubuh dapat menahan atau menopang berat badan pada titik dan saat kondisi tertentu. Artinya dalam permainan sepakbola permainan yang cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik. Ketika pemain menerima bola kemana bola ini akan dibawa, bayak pilihan yang harus cepat diputuskan untuk mempercepat permainan dan mencetak gol.
3. Hubungan kelincahan dan keseimabngan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Kelincahan merupakan

gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola Keseimbangan merupakan daya tahan tubuh dimana tubuh dapat menahan atau menyang berat badan pada titik dan saat kondisi tertentu.

Berdasarkan penjelasan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan kelincahan dan keseimbangan dalam pelaksanaannya. Demikian semakin semakin lincah dan seimbang seorang pemain sepak bola maka akan akan baik pula kemampuan menggiring bola nya.

D. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut : Berdasarkan latar belakang di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Terdapat Hubungan Keseimbangan antara Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.
2. Terdapat Hubungan Kelincahan antara Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.
3. Terdapat Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

Hipotesis Statistik

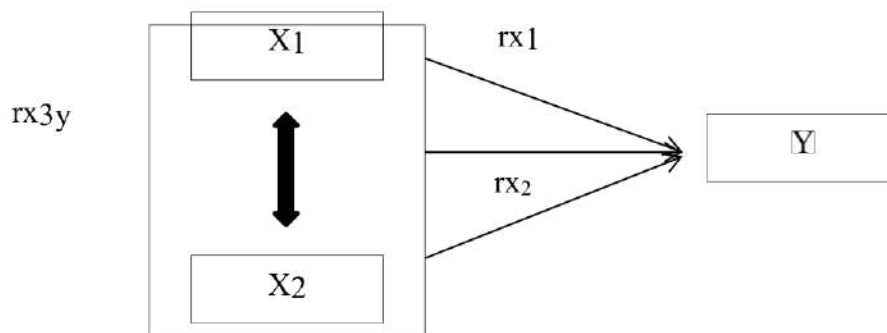
1. H1 Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.
2. HO Tidak ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variable atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi terhadap data (Arikunto, 2016). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah kekuatan otot perut, (X_2) adalah kekuatan otot tungkai (Y) adalah kemampuan *heading*. Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan pada gambar 3.1 sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian
(Sumber: Kusumawati 2015:35)

X_1 : Variabel Bebas (Kelincahan)

X_2 : Variabel Bebas (Keseimbangan)

Y : Variabel Terikat (Kemampuan Menggiring Bola)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Menurut Sugiyono (2015) dalam (Gusril et al., 2021) Adapun yang dijadikan

populasi dalam penelitian ini yaitu siswa di Di SSB Kobar FC Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar dengan 20 jumlah orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini Pemain Bola Di SSB Kobar FC berjumlah 20 orang .

C. Etika Penelitian

Etika penelitian dalam penelitian ini adalah mencakup dan memberikan sikap kedisiplinan pada Pemain Bola Di SSB Kobar FC adalah koordinasi mata dan tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Kobar FC mengedepankan kedisiplinan dan kejujuran penerapan etika penelitian,

D. Instrumen Penelitian

Peneliti melakukan tes langsung untuk mendapatkan data guna mengetahui Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar.

1. Tes Keseimbangan

Standing Stork tes Tujuan dari tes keseimbangan ini adalah untuk melihat perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan dari equilibrium (balance) dalam posisi diam

A. alat yang dibutuhkan

1. lokasi yang kering dan hangat
2. stopwatch
3. tester pelaksanaan
4. berdiri nyaman dengan kedua kaki
5. kedua tangan di pinggang
6. angkat satu kaki dan tempatkan pada kaki lain menghadap berlawanan dengan lutut
7. tunggu aba-aba dari tester, ketika diberi aba-aba segera berdiri dengan mengangkat tumit dan berdiri dengan ujung-ujung jari kaki
8. tester mulai menghidupkan stopwatch
9. lakukan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lain bergerak maju dari lutut.
10. Tester menatat waktu yang didapat dalam menjaga keseimbangan
11. Ulangi tes ini pada kaki yang lainnya

Pelaksanaan Tes keseimbangan (*standing stork tes*) dapat dilihat pada gambar 3.2 sebagai berikut :



Gambar 3.2 Pelaksanaan *Standing Stork Test*

(Sumber: Brian Mackenzie 2014)

Tabel 3.1 Data Normatif untuk Pelaksanaan *Standing Stork Test*

Jenis kelamin	Sangat baik	Di atas rata-rata	Rata-rata	Di bawah rata-rata	Buruk
Pria	>50 secs	50-41 secs	40-31 secs	30-20 secs	<20 secs
Wanita	>30 secs	30-23 secs	22-16 secs	15-10 secs	<10 secs

(Sumber: Brian Mackenzie 2014)

2. Tes Kelincahan

Tujuan:

A. Melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan testee

Alat yang dibutuhkan:

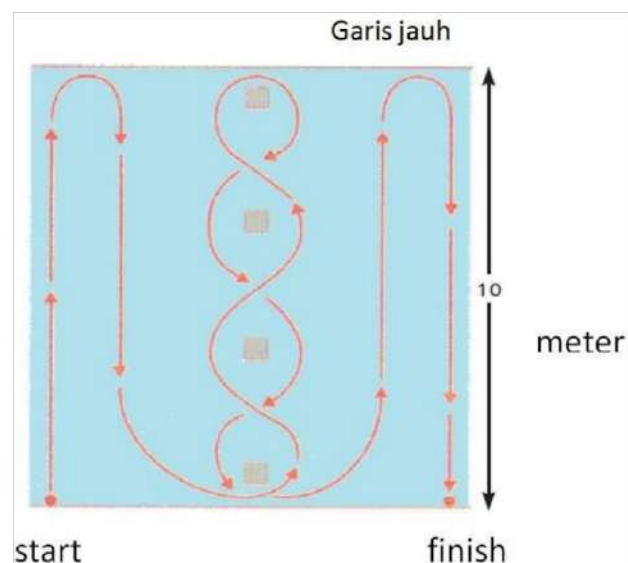
1. Lantai yang datar- luas 400 meter
2. 8 buah *cone*
3. Stopwatch
4. *Tester*

B. Area:

1. Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik *start* dengan *finish*.
2. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
3. 4 *cone* bisa digunakan untuk menandai *start*, 2 titik balik dan *finish*.
4. 4 *cone* di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3.3 meter.

C. Pelaksanaan

1. Testee menghadap ke lantai pada titik *start*
2. Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke *finish*.
3. Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati *finish*.



Gambar 3.3 Ilionis agility test
(Sumber: Brian Mackenzie. 2015)

Tabel 3.2 Data Normatif Ilionis Agility Test dengan Satuan dalam Detik

Jenis kelamin	Sangat bagus	Di atas rata-rata	Rata-rata	Dibawah rata-rata	buruk
Pria	<15,2	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-18,3	>18,3
Wanita	<17,0	17,0-17,9	18,0-21,7	21,8-23,0	>23

(Sumber: Brian Mackenzie. 2015)

3. Kemampuan Menggiring Bola

A. Tujuan:

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah

Peralatan yang digunakan

1. Bola
2. Stopwatch
3. 5 buah rintangan (*cone*)
4. Tiang bendera
5. Kapur

Petunjuk pelaksanaan:

6. Pada aba-aba “siap” teste berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

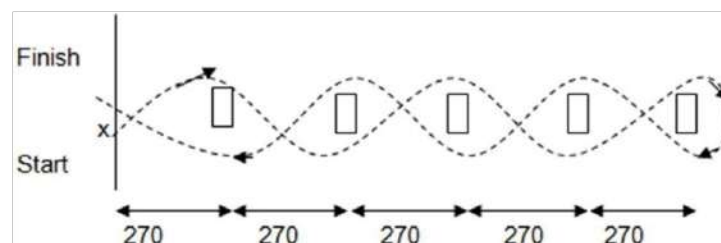
Pada aba-aba “ya” teste mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan yang terjadi dan selama itu pula

stopwath tetap jalan. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila

7. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
8. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
9. Testee menggunakan anggota badan lainya selain kaki, untuk menggiring bola

Pengskoran:

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*.



**Gambar 3.4 Lapangan tes menggiring bola
(Sumber: Ismaryati 2018)**

Tabel 3.2 Norma Penilaian Penelitian

Nama Siswa	Waktu Tempuh	Skor	Predikat
	1-5 detik	5	Sangat cepat
	6-10 detik	4	Cepat
	11-15 detik	3	Cukup cepat
	16-20 detik	2	Cukup
	21-25 detik	1	Kurang cepat

(Sumber: Masri Singarimbun dan Sofyan Efendi, 2016)

E. Prosedur Penelitian

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang di perlukan dalam penelitian ini yaitu tentang Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc.

F. Definisi Operasional

Peneliti menggunakan beberapa istilah dalam penelitian ini, guna menghindari salah tafsir akan artinya, peneliti akan menjelaskan istilah tersebut sebagai berikut :

- a) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis.
- b) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak

dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif.

- c) Menggiring bola dalam permainan sepak bola memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya.

G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini berupa uji komperatif untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan IBM SPSS versi 23. Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: a) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data tersebut tidak normal, b) Jika signifikan di atas 0,05 berarti data tersebut normal (Benjamin, 2019)

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dalam pelaksanaan menggunakan analisis varians melalui SPSS versi 23. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka hubungan antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi product moment. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan, yang bertujuan untuk melihat Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB Kobar Fc Desa Koto Tuo XIII Koto Kampar. Kemudian untuk pengujian signifikan hubungan antara kedua variabel tersebut sama. Korelasi dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Product moment Pearson.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola ssb kobar fc desa koto tuo xiii koto kamparuntuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian yang saya teliti kali ini memiliki 3 variabel yang terdiri dari satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan menggiring bola sedangkan variabel bebas (X) adalah keseimbangan dan kelincahan.

1. Kemampuan Menggiring Bola

Tabel 4.1 Statistik Hasil Kemampuan Menggiring Bola Statistics

<i>Dribbling</i>		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		18.9745
Std. Error of Mean		.21478
Median		19.2100
Mode		16.20 ^a
Std. Deviation		1.66371
Variance		2.768
Range		6.31
Minimum		15.59
Maximum		21.90
Sum		1138.47

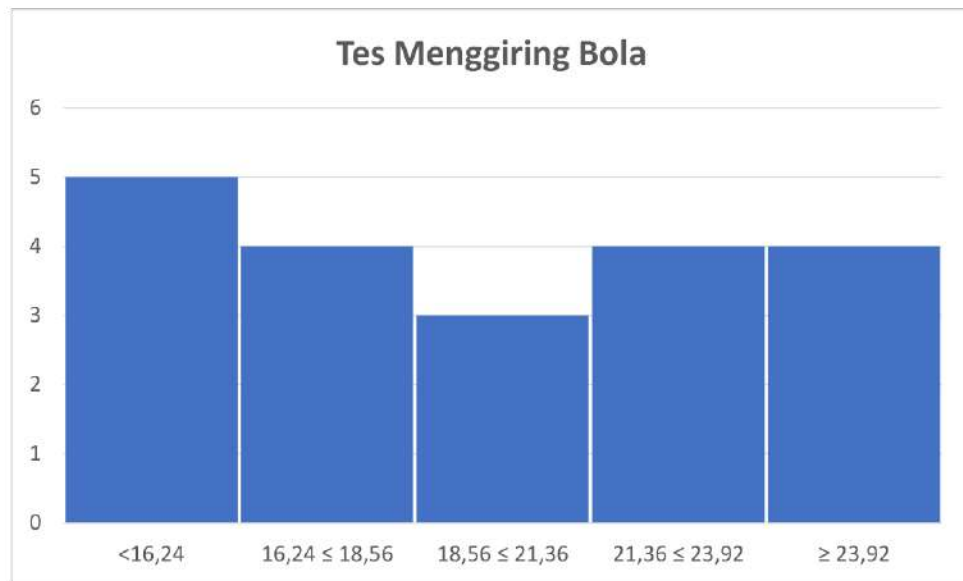
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel menggiring bola diperoleh nilai Mean = 18.9745, Median = 19.2100, Variance = 2.768 Maximum = 21.90, Minimum = 15.59, dan Standar Deviasi = 1.66371, Sum = 1138.47.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Dribbling)

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi relative
1	<16,24	5	25%
2	$16,24 \leq 18,56$	4	20%
3	$18,56 \leq 21,36$	3	15%
4	$21,36 \leq 23,92$	4	20%
5	$\geq 23,92$	4	20%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi hasil menggiring bola (dribbling) pada tabel 4.2, dari 20 sampel, sebanyak 5 orang memiliki frekuensi relative 25% dengan rentang skor <16,24, 4 orang memiliki frekuensi relative 20% dengan rentang skor 16,24-18,56, 3 orang memiliki frekuensi relative 15% dengan rentang skor 18,56-21,36, 4 orang sampel memiliki frekuensi relative 20% dengan rentang skor 21,36-23,92, dan 4 sampel memiliki frekuensi relative 20% dengan rentang skor $\geq 23,92$.



Gambar 4.1 Histogram Persen Hasil Menggiring Bola (*Dribbling*)

2. Keseimbangan

Tabel 4.3
Statistik Hasil Koordinasi Mata-Kaki
Statistics

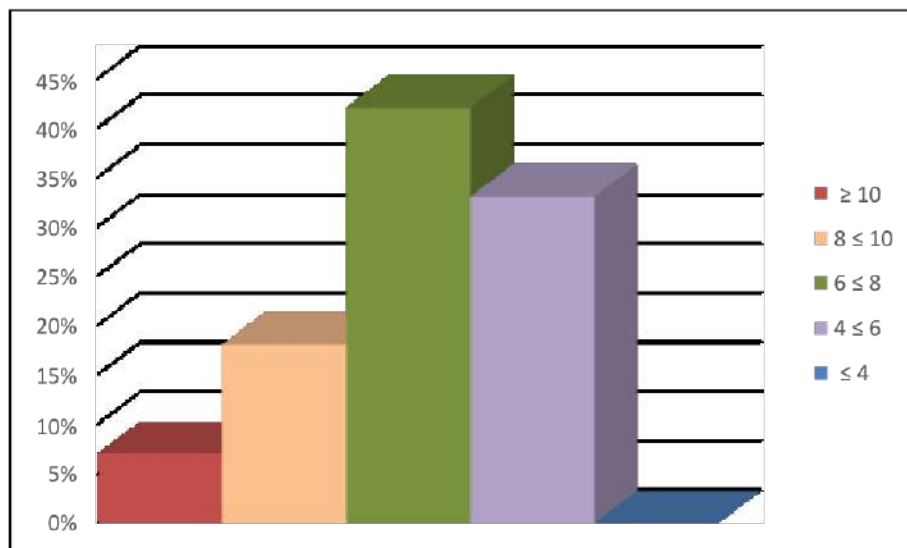
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		7.42
Median		7.00
Std. Deviation		1.825
Variance		3.332
Range		7
Minimum		4
Maximum		11
Sum		445

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kelincahan diperoleh nilai Mean = 7.42, Median = 7.00, Variance = 3.332 Maximum = 11, Minimum = 4, dan Standar Deviasi = 1.825, Sum = 445.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Koordinasi Mata-Kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi relative
1	≥ 10	4	20%
2	$8 \leq 10$	11	55%
3	$6 \leq 8$	5	25%
4	$4 \leq 6$	0	0%
5	≤ 4	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi hasil koordinasi mata-kaki pada tabel 4.3, dari 20 sampel, sebanyak 4 orang memiliki frekuensi relative 20% dengan rentang skor ≥ 10 , 11 orang memiliki frekuensi relative 55% dengan rentang skor 8-10, 5 orang memiliki frekuensi relative 25% dengan rentang skor 6-8, 0 orang sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentang skor 4-6, dan 0 sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentang skor ≤ 4 .

**Gambar 4.2 Histogram Persen Hasil Koordinasi Mata-Kaki**

3. Kelincahan

Tabel 4.5 Statistik Hasil Kelincahan

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		12.2013
Std. Error of Mean		.21917
Median		12.4750
Mode		10.35 ^a
Std. Deviation		1.69768
Variance		2.882
Range		6.50
Minimum		8.50
Maximum		15.00
Sum		732.08

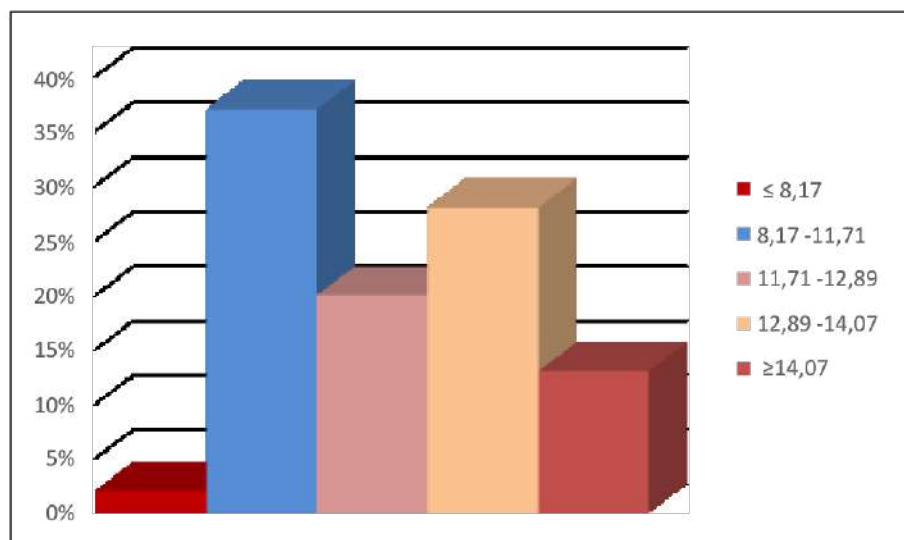
a. Multiple modes exist. The smallest value is show

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kelincahan diperoleh nilai Mean = 12.2013, Median = 12.4750, Variance = 2.882 Maximum = 15.00, Minimum = 8.50, dan Standar Deviasi = 1.69768, Sum = 732.08.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi relative
1	$\leq 8,17$	9	45%
2	$8,17 \leq 11,71$	6	30%
3	$11,71 \leq 12,89$	2	10%
4	$12,89 \leq 14,07$	3	15%
5	$\geq 14,07$	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi hasil kelincahan pada tabel 4.3, dari 20 sampel, sebanyak 9 orang memiliki frekuensi relative 45% dengan rentang skor $<8,17$, 6 orang memiliki frekuensi relative 30% dengan rentang skor $8,17-11,71$, 2 orang memiliki frekuensi relative 10% dengan rentang skor $11,71-12,89$, 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 15% dengan rentang skor $12,89-14,07$, dan 0 sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentang skor $\geq 14,07$.



Gambar 4.3 Histogram Persen Hasil Kelincahan

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data yang digunakan berasal distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik menggunakan SPSS Statistics 25 dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Menggring Bola	.100	60	.200*	.933	60	.003
Keseimbangan	.089	60	.200*	.975	60	.264
Kelincahan	.125	60	.021	.954	60	.025

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dalam penelitian ini uji normalitas data yang digunakan adalah uji *lilliefors* dengan bantuan *Statistic Product Service Solution* (SPSS) 24.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan dari uji ini adalah jika nilai signifikansi lebih dari α (0,05), maka subjek berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari α (0,05) maka subjek bukan berdistribusi normal. Dapat dilihat dari hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel 4.8 nilai signifikan pada variabel Dribbling $0.003 < 0.05$ artinya H_0 ditolak, pada variabel kelincahan $0.264 > 0.05$ H_0 diterima, dan pada variabel koordinasi mata-kaki $0.025 < 0.05$ H_0 ditolak.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier (grafik hubungannya membentuk garis lurus). Pengujian linieritas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS Statistics 25.

Tabel 4.5 Uji Linearitas

Korelasi	F _{hitung}	Signifikansi (p)	Keterangan
Menggring bola * Keseimbangan	0.980	0.563	Linear
Menggring bola * Kelincahan	0.788	0.584	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut, dapat dikuatkan oleh nilai $p(\text{Sig.}) > 0,05$ sehingga, semua variabel Kelincahan (X1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X2), tersebut memiliki hubungan yang linear dengan *Dribbling*(Y). Sehingga, semua analisis prasyarat terpenuhi dan bisa dilanjutkan.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis X_1 dan Y

H_0 : kelincahan memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan keterampilan *dribbling*.

H_1 : kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*.

Tabel 4.6 Uji Hipotesis Kelincahan (X_1) dan *Dribbling* (Y)

Korelasi	r_{xy}	Signifikansi	Keterangan
Keseimbangan (X_1) * <i>Dribbling</i> (Y)	0.428	0.001	Signifikan

Berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi dari tabel di atas diketahui hubungan antara kelincahan (X_1) dengan keterampilan *dribbling* (Y) nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan nilai r_{xy} 0.428, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan keterampilan *dribbling* (Y).

b. Uji Hipotesis X_2 dan Y

H_0 : koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan keterampilan *dribbling*.

H_1 : koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*.

Tabel 4.7 Uji Hipotesis Kelincahan (X_1) dan *Dribbling* (Y)

Korelasi	r_{xy}	Signifikansi	Keterangan
Koordinasi Mata-Kaki (X_2) * <i>Dribbling</i> (Y)	0.733	0.000	Signifikan

Berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi dari tabel di atas diketahui hubungan antara koordinasi mata-kaki (X_2) dengan keterampilan *dribbling* (Y) nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai r_{xy} 0.733, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki (X_2) dengan keterampilan *dribbling* (Y).

c. Uji Hipotesis X_1 dan X_2 Terhadap Y

H_0 : Koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan keterampilan *dribbling* siswa SSB Kobar FC

H_1 : Koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling* siswa SSB Kobar FC.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling

F_{regresi}	Signifikansi	Persamaan Regresi	Sumbangan
44.073	0.000	$Y = 17.500 - 0,060X_1 + 0,101X_2$	17,54%

Berdasarkan tabel, signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya, kedua variabel bebas (koordinasi mata-kaki dan kelincahan) memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*. Keberartian atau signifikansi koefisien korelasi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F . Dari analisis korelasi ganda diperoleh F_{hitung} sebesar 44.073, kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} . Ternyata harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, berarti korelasi gandanya tidak signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) pada analisis regresi ganda dua prediktor adalah sebesar 17,54. Artinya, memiliki hubungan sebesar 17,54% dengan keterampilan *dribbling* dan 82,46% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan Keterampilan *Dribbling* (Y) nilai r_{xy} 0,733 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y).

Berdasarkan pernyataan tersebut serta dilengkapi dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kelincahan yang baik maka gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, kelincahan yang buruk juga mempengaruhi kemampuan menggiring bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada kecepatan menggiring bola.

Dengan demikian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelincahan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* atau menggiring Bola siswa SSB Kobar FC. Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola, hasil ini ditunjukkan berdasarkan uji korelasi Pearson dengan nilai r_{xy} 0,428 dan nilai signifikansi $0,001 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y).

Berdasarkan pernyataan tersebut serta dilengkapi dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi yang baik maka gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, koordinasi mata kaki yang buruk juga mempengaruhi kemampuan menggiring bola menjadi tidak lancar. Dengan demikian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa di SMA Negeri 2 Kampar. Kekuatan hubungan kedua variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) dapat dilihat pada nilai koefisien, Nilai koefisien determinasi pada analisis regresi ganda 17,54% dengan kemampuan menggiring bola dan 82,46% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti misalnya kondisi lapangan, intensitas latihan, kecepatan, daya lentuk, daya tahan, keseimbangan.

Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola dari hasil penelitian dapat diartikan bahwa semakin besar Kelincahan yang dihasilkan, maka semakin baik pula Dribbling Bola yang dilakukan. Berdasarkan analisis data yang peneliti olah dari hasil pengukuran, dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian relevan yang dilakukan oleh Ilfan Akmal & Heru Syarli Lesmana, (2019) dengan hasil penelitiannya adalah Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ketemampuan Dribbling pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 55.23%.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Hampir semua gerakan yang dilakukan dalam olahraga dikendalikan dan di koordinasikan secara konstan oleh sistem saraf pusat. Koordinasi diperlukan di semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Kurniawan (2019) Koordinasi Mata-Kaki akan mendukung seseorang melakukan gerakan yang cepat dan akan sigap lagi dalam melakukan gerakangerakan yang sukar dibaca oleh pemain lawan, terutama ketika menggiring bola. Berdasarkan analisis data yang peneliti olah dari hasil pengukuran, dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Dribbling Bola.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian relevan yang dilakukan oleh M. Adam Mappaompo, (2011) dengan hasil penelitiannya adalah Koordinasi Mata-Kaki memberikan kontribusi terhadap Keterampilan Menggiring Bola sebesar 39.5%.

Pada dasarnya untuk meningkatkan kemampuan Dribling Bola banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam suatu penelitian, biasanya peneliti menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhinya tersebut biasanya berasal dari Faktor Internal dan Eksternal. Faktor Internal merupakan faktor yang ada dalam diri seseorang seperti: postur tubuh, teknik, taknik, mental, serta factor kondisi fisik seperti: Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki dan lain sebagainya. Sedangkan faktor Eksternal, seperti: Metode Latihan, Progam Latihan, Pelatih, Saranadan Prasarana, cuaca dan lain sebagainya. Akan tetapi dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi kemampuan Dribbling Bolayang benar- benar mendekati kegiatan aktivitasnya, menurut peneliti adalah Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai r_{xy} 0,428 dan nilai signifikansi $0,001 < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai r_{xy} 0,733 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya signifikansi $0,000 < 0.05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F_{hitung} sebesar 44.073, kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} . Ternyata harga $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti korelasi gandanya tidak signifikan. Nilai koefisiendeterminasi (R^2) pada analisis regresi ganda dua prediktor adalah sebesar 17,54. Artinya, memiliki hubungan sebesar 17,54%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, yang memberikan materi pelajaran penjaskesrek hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain.
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap kemampuan menggiring bola dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain koordinasi mata kaki dan kelincahan

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Suka Bina.
- Bompa, T. O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Chu, C. H., Chen, F. T., Pontifex, M. B., Sun, Y., Chang, Y. K. (2016). Health- related physical fitness, academic achievement, and neuroelectric measures in children and adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Durmic, T., Lazovic, B., Djeli, M., Lazic, J. S., Zikic, D., Zugic, V., Dekleva, M., Mazic, S. (2015). Sport-specific influences on respiratory patterns in elite athletes. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 41(6).
- Elmando, W., Nasuka, N., Sulaiman, S. (2020). The Effects of *Dribbling* and Leg Length Exercise on *Dribbling* Ability in the Sports of SSB Porma Kudus. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 114-119.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1).
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP Sebelas Maret University Press.
- Nafisah, Naufalin, and Eko Hariyanto. "Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia* 2.2 (2024): 56-70.
- Mappaompo, M. Adam, et al. "KOORDINASI MATA KAKI, KELINCAHAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA." *Jambura Journal of Sports Coaching* 6.1 (2024): 34-44.
- Yasir, N. M., Fardi, A., & Arwandi, J. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling

- Bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Gladiator*, 4(1), 201-211.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1).
- Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Pendidikan Jasmani ISSN 0853- 5043*, 25(1).
- Yanuar, K. (2001). *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Yanuar, K. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mappaompo, M. Adam. "KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA." *Jambura Health and Sport Journal* 6.1 (2024): 1-11.
- Sabily, Sadam Husein Arif. *HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SMP DARUL HIJRAH PUTRA*. Diss. Universitas Islam Kalimantan MAB, 2024.
- Saharullah, Saharullah, et al. "Hubungan Antara Motivasi Intrinsik dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pemain Massenrempulu Football Club." *Journal on Education* 6.3 (2024): 15784-15794.

Mashanafi, Z. A., Sukadana, B., & Ompi, S. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 7 Tondano. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 97-106.

