

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA  
NEGERI 01 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Febi Agung Kurniawan**

**06061181419013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA  
EKTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA  
NEGERI 01 INDRALAYA SELATAN

**PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**


Oleh

FEBI AGUNG KURNIAWAN  
NIM 0606181419013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing 1




Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909031987031004

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M. Kes  
NIP. 196006101985032006

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK BOLA SMA NEGERI 01  
INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

oleh

**Febi Agung Kurniawan**

**NIM: 06061181419013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Mengesahkan :

Pembimbing 1



**Dr. Syafaruddin, M. Kes**  
**NIP 195909051987031004**

Pembimbing 2



**Dr. Meirizal Usra, M. Kes**  
**NIP 196105281987021003**

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M. Kes**  
**NIP 196006101985032006**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK BOLA SMA NEGERI 01  
INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

oleh

**Febi Agung Kurniawan**

**NIM: 06061181419013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

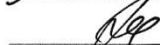
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Rabu

Tanggal : 27 Juni 2018

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. MeirizalUsra, M.Kes
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

Indralaya,  
Mengetahui  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006

## PERNYATAAN

Nama : Febi Agung Kurniawan

Nim : 06061181419013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 01 Indralaya Selatan” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 Juli 2018

Penulis,



Febi Agung Kurniawan  
06061181419013

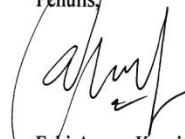
## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 01 Indralaya Selatan” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing saya yaitu Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes, yang telah ikhlas, bersedia, dan meluangkan waktunya untuk membantu untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr . Ir. H. Anis Sagaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Soefendi. M. A, Ph. D, selaku dekan Fkip Universitas Sriwijaya, Dr. Hartati, M.Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan juga dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 16 Juli 2018  
Penulis,



Febi Agung Kurniawan  
06061181419013

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 01 Indralaya Selatan”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola voli pada umumnya.

Wassalam

Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrohmanirrohim**

#### *Alhamdulillahirobbal'amin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Dengan rasa syukurku kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua orang tua ku bapakku (Hatman Husin) dan Ibukku (Ajwidah). Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudaraku (Febina Calista) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga adik dan kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes, Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Destriani, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Bapak da Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Hatati, Ibu Fauziah, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Giartama, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo Bpk Shole, Bpk Reza, Bpk Richad, Bpk Yusfi, Ibu Ani, Ibu Ana, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah di berikan kepadaku selama ini.



- Bapak kepala sekolah Heru Supeno, S.Pd.,M.Si, Ibu Meitia Harlani, S.Pd dan bpk Yansah, S.Pd dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya Selatan
- Teman-teman seperjuangan ku Penjaskes 2014
- Adik-adik SMA Negeri 1 Indralaya Selatan (Terkhusus anak-anak ekstrakurikuler sepak bola) dan juga yang turut membantu penelitian ini.
- Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi, dukungan serta do'a dari awal hingga akhir yang tak mungkin di sebutkan satu persatu.
- Almamaterku

**MOTTO:**

“Bahagia yang sebenarnya adalah mampu membahagiakan orang lain”

“Kerja keras itu harus tapi ingatlah bahwa kerja keras itu harus diabarangi dengan do’a”

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah .....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	4
1.6. Manfaat Penelitian .....	5

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1. Hakikat Menggiring Bola.....	6
2.1.1. Pengertian Menggiring Bola .....	6
2.1.2. Keterampilan Menggiring Bola.....	7
2.1.3. Komponen Menggiring Bola .....	8
2.1.4. Tes Menggiring Bola .....	9
2.2. Hakikat Kelincahan .....	9
2.2.1. Pengertian Kelincahan .....	9
2.2.2. Macam-Macam Kelincahan .....	10
2.2.3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kelincahan .....	11

2.2.4. Tes Kelincahan.....	11
2.3. Hakikat Keseimbangan .....	12
2.3.1. Pengertian Keseimbangan.....	12
2.3.2. Macam-Macam Keseimbangan.....	13
2.3.3. Tes Keseimbangan .....	13
2.4. Kerangka Berpikir .....	14
2.5. Hipotesis.....	15

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. Jenis Penelitian.....	16
3.2. Rancangan Penelitian .....	16
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	16
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
3.4.1. Populasi Penelitian .....	17
3.4.2. Sampel Penelitian.....	17
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.6. Instrumen Penelitian.....	18
3.6.1. Instrumen Tes Menggiring Bola .....	18
3.6.2. Instrumen Tes Kelincahan.....	20
3.6.3. Instrumen Tes Keseimbangan .....	21
3.7. Teknik Analisis Data.....	23
3.7.1. Uji Normalitas Data .....	23
3.7.2. Uji Linieritas .....	24
3.7.3. Uji Hipotesis .....	25
3.7.3.1. Uji Multikolinieritas.....	25
3.7.3.2. Uji Regresi Ganda .....	25
3.7.3.3. Sumbangan Relatif dan Efektif .....	26

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

4.1. Hasil Penelitian .....	27
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27

4.1.2. Karakteristik Penelitian .....	27
4.1.3. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan .....	27
4.1.4. Deskripsi Hasil Tes Keseimbangan .....	29
4.1.5. Deskripsi Hasil Tes Menggiring Bola.....	30
4.1.6. Uji Normalitas Data .....	32
4.1.6.1. Uji Normalitas Kelincahan.....	32
4.1.6.2. Uji Normalitas Keseimbangan .....	32
4.1.6.3. Uji Normalitas Menggiring Bola .....	33
4.1.7. Uji Linieritas .....	33
4.1.8. Uji Hipotesis .....	34
4.1.8.1. Uji Multikolinieritas.....	34
4.1.8.2. Uji Regesi Ganda .....	35
4.1.8.3. Sumbangan Relatif dan Efektif .....	35
4.2. Pembahasan.....	36
4.2.1. Hubungan Kelincahan dengan Menggiring Bola .....	36
4.2.2. Hubungan Keseimbangan dengan Menggiring Bola .....	37
4.2.3. Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan dengan Menggiring Bola .....	38

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
-----------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan .....	27
Tabel 4.2. Daftar Distribusi Hasil Tes Keseimbangan.....	28
Tabel 4.3. Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola .....	30
Tabel 4.4. Daftar Hasil Normalitas .....	31
Tabel 4.5. Ringkasan Hasil Analisis Uji Linieritas.....	33
Tabel 4.6. Matrik Korelas Antar Variabel .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gambar Tes Menggiring Bola .....	19
Gambar 3.2. Gambar Tes Kelincahan .....	21
Gambar 3.3. Gambar Tes Keseimbangan .....	22
Gambar 4.1. Histogram Kelincahan .....	28
Gambar 4.2. Histogram Keseimbangan .....	29
Gambar 4.3. Histogram Menggiring Bola.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	59
Lampiran 2. Data Penelitian.....	60
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi.....	63
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Proposal (PA 1) .....	64
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Proposal (PA 2) .....	65
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Proposal .....	66
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Proposal .....	67
Lampiran 8. SK Pembimbing.....	68
Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian .....	70
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi (PA 1) .....	71
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi (PA 2) .....	72
Lampiran 12. Persetujuan Seminar Hasil.....	73
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	74
Lampiran 14. Persetujuan Sidang Skripsi .....	75
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Skripsi .....	76
Lampiran 16. Dokumentasi.....	77



## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Indralaya Selatan. Sampel penelitian ini diambil dari seluruh populasi maka jenis penelitian ini adalah penelitian populasi, jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 80. Instrumen tes yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kelincahan (*shuttle run test*), tes keseimbangan (modifikasi *bass test*), dan tes kemampuan menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Data dikatakan normal, apabila Km terletak antara -1 sampai +1 ( $-1 < km < +1$ ). Hal tersebut berarti bahwa hasil tes kelincahan, tes keseimbangan, dan tes menggiring bola peserta ekstrakurikuler kurang dari -1 dan tidak lebih dari +1 yang diperoleh dari uji normalitas kelincahan  $km = 0,002$ , keseimbangan =  $-0,011$ , keterampilan menggiring bola =  $0,038$  dan data berdistribusi linier yang diperoleh dari uji linieritas. Koefisien korelasi kelincahan dengan keterampilan menggiring bola adalah  $r = 40$  atau 40%, ini berarti koefisien korelasi berada di tingkat sedang, koefisien korelasi keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola adalah  $r = 45$  atau 45%, ini berarti koefisien korelasi berada di tingkat sedang, dan koefisien korelasi kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola adalah  $r = 51$  atau 51% termasuk dalam koefisien korelasi tingkat sedang. Temuan hasil penelitian terdapat hubungan korelasi tingkat sedang yaitu 51% antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola. Implikasi dari penelitian ini bahwa komponen fisik kelincahan dan keseimbangan berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.

**Kata Kunci :** Kelincahan, keseimbangan, menggiring, sepak bola.

### Mengesahkan :

Pembimbing 1



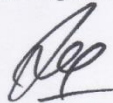
Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP 195909051987031004

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP 196105281987021003

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar belakang**

Permainan sepak bola ini menurut Luxbacher (2012:1) mampu membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya, sebab dengan sepak bola keinginan dan emosi dapat terluapkan dalam permainan sepak bola ini. Seperti ketika ingin mencetak gol terdapat keinginan dan emosi yang membelenggu dalam pikiran, sehingga mempunyai semangat bertanding yang membara dan tak akan menyerah sebelum peluit panjang dibunyikan.

Memainkan permainan ini memerlukan kekuatan fisik yang cukup baik dan teknik-teknik yang benar. Menurut Subroto (2008:7.35) secara umum unsur-unsur kemampuan fisik dalam menggiring bolasalah satunya ialah kelincahan (*agility*) dan keseimbangan (*balance*). Menurut Ismaryati (2011: 41) kelincahan (*agility*) adalah salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Sedangkan, keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro-muscular*, dalam kegiatan berjalan, berlari, dan berbagai jenis cabang olahraga lainnya (Nurhasan. 2009: 5.9). Kelincahan dan keseimbangan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat menggiring bola, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Kelincahan dan keseimbangan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Oleh karena itu kelincahan seorang pemain bola harus dilatih baik dan secara berkepanjangan.

Menurut Subroto (2008:9.3) menggiring bola adalah gerakan lari yang menggunakan bagian kaki untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan dikuasai. Menggiring bola sebenarnya tidak boleh berlebihan karena menggiring bola dengan berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat merusak kerja sama tim untuk menciptakan kesempatan mencetak gol. Sebaliknya, keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan dan bahkan mampu menciptakan gol. Kebanyakan kesalahan dalam melindungi bola disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak tepat dalam kaitannya dengan bola dan lawan (Luxbacher, 2012:51). Jadi penting untuk bisa menguasai teknik menggiring bola dan melindungi bola untuk mempertahankan ruang bola seluas mungkin dengan lawan. Melakukannya harus menyesuaikan posisi kembali untuk merespon gerakan lawan. Contoh kesalahan menggiring bola ialah bola menggelinding terlalu jauh dari kaki, bola terselip di sela kaki, dan menggiring bola ke arah lawan tanpa memperhatikan gerakan lawan.

Prestasi kejuaraan sepak bola di SMA Negeri 01 Indralaya Selatan belum tergolong baik, karena SMA Negeri 01 Indralaya Selatan belum pernah menjadi juara di Liga Pelajar Indonesia (LPI) di tingkat kabupaten maupun provinsi sampai saat ini. Salah satu faktornya karena tim ini belum mempunyai kelincahan dan keseimbangan yang baik dalam menggiring bola sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Indralaya Selatan ada 80 siswa yang terdaftar dalam tim sepak bola ini, dengan 14 siswa yang sudah memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik pada saat menggiring bola. Ketika menggiring bola kelincahan dan keseimbangan sangat berpengaruh untuk melindungi bola saat berlari melintasi lawan untuk menciptakan ruang yang terbuka agar bola tidak dapat direbut oleh lawan dan bolanya tetap dikuasai. Sedangkan 66 siswa sisanya belum memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik. Kekurangan kelincahan siswa ini ditandai pada saat menggiring bola gerakan mereka mudah terbaca dan sulit untuk melewati lawan. Sedangkan, pada

saat menggiring bola keseimbangan tubuh siswa tidak stabil sehingga siswa mudah terjatuh ketika terjadinya *body charge* (membenturkan badan kearah lawan untuk mengganggu keseimbangan lawan).

Faktor-faktor kurangnya kelincahan dan keseimbangan dapat disebabkan kurangnya sarana dan prasarana latihan, status gizi, motivasi pemain dalam latihan, sarana dan prasarana dalam latihan, kualitas pelatih, program latihan yang diberikan pelatih, kondisi fisik pemain dan lain-lain. Kondisi fisik yang mempengaruhi antara lain, kelenturan, koordinasi mata-kaki, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan dan lain sebagainya. Melihat dari cara bermain peserta ekstrakurikuler SMANegeri 01 Indralaya Selatan, penguasaan teknik dan fisik perlu lebih ditingkatkan lagi, terutama dalam keterampilan menggiring bola. Banyak pemain yang tidak mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Kelincahan dan keseimbangan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan dalam tim ini. Karena, pemain disaat menggiring bola melakukan gerakan-gerakan tipuannya kaku sehingga gerakan mereka terbaca oleh lawan dan bolanya berhasil direbut.

Kondisi semacam ini haruslah diperbaiki, agar selama proses permainan sepak bola dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam pertandingan. Peserta ekstrakurikuler SMANegeri 01 Indralaya Selatan tersebut dapat bermain dengan baik dan memenangkan setiap pertandingan. Jadi, teknik menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dan keseimbangan yang dapat memberikan kemampuan gerak dinamis. Berdasarkan kondisi di atas maka peneliti bermaksud mengangkat permasalahan tersebut dan mendeskripsikan tulisan ini dengan judul, hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMANegeri 01 Indralaya Selatan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMAN 01 Indralaya Selatan ialah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya kelincahan siswa pada saat menggiring bola, sehingga gerakan mereka mudah terbaca dan sulit untuk melewati lawan.
- 2) Kurangnya keseimbangan siswa pada saat menggiring bola, keseimbangan tubuh siswa tidak stabil sehingga mereka mudah terjatuh ketika terjadinya *body charge* (membenturkan badan kearah lawan untuk mengganggu keseimbangan lawan).

## **1.3. Batasan masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan keterampilan teknik bermain sepak bola, maka penelitian ini hanya dibatasi dengan membahas. Hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Indralaya Selatan.

## **1.4. Rumusan Masalah**

- 1) Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Indralaya Selatan.?
- 2) Apakah ada hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Indralaya Selatan.?
- 3) Apakah ada hubungan kelincahan dan keseimbangan secara bersama-samadengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Indralaya Selatan.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai ialah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMANegeri 01 Indralaya Selatan.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini ialah:

- 1) Manfaat bagi siswa atau peserta ekstrakurikuler, siswa-siswa diharapkan sadarkan pentingnya aspek fisik untuk meningkatkan kualitas permainan, dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.
- 2) Manfaat bagi guru penjaskes, dapat menambah wawasan tentang pengembangan hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan teknik dasar menggiring bola.
- 3) Manfaat bagi sekolah, dapat memberikan kontribusi dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas tim sepak bola di sekolah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat Interval Istirahat Aktif Dan Istirahat Pasif Terhadap Kapasitas Kerja Maksiman Serta Daya Tahan Otot Tungkai. Palembang: Universitas Sriwijaya. (*Artikel dalam jurnal Altius Volume 2*)
- Albertus, Fenanlampir & Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Apta, Feby. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Bompa, Tudor. 2013. *Conditioning Young Athletes*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Irianto, Agus. 2015. *Statistik*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Ismaryanti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan Press UNS.
- Iyakrus. 2013. Metode Pemanduan Bakat Dalam Olahraga. Palembang: Universitas Sriwijaya. (*Artikel dalam jurnal Altius Volume 2*)
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher A. Joseph . 2012. *Sepak Bola*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Meirizal, Usra. 2014. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2005. *Teori Dan Praktek Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP*. Bandung: Yudhistira.
- Nurhasan. 2009. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soedarminto. 2009. *Dasar-Dasar Kinesiologi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subroto, Toto, dkk. 2008. *Permainan Besar Bola voli dan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2015. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tertinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Widiastuti. 2010. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Yanto, Kusyanto. 2002. *Teori dan Praktek PENJAS*. Bandung: Pakar Raya.

Yudiana, Yunnyun, dkk. 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.