

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SEPAKBOLA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Agung Irawan

NIM : 06061181621067

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SEPAKBOLA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh


Nama : Agung Irawan

NIM : 06061181621067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**


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

Pembimbing 1


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

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SEPAKBOLA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh


Nama : Agung Irawan

NIM : 06061181621067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**


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

**Mengetahui,
Pembimbing I**


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

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SEPAKBOLA PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA SMS NEGERI 1 TANJUNG BATU

SKRIPSI

Oleh

Nama : Agung Irawan

NIM : 06061181621067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari :


Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati M.Kes
2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Anggota : Dr. Waluyo, M.Pd



Indralaya, Januari 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Agung Irawan
Nim : 06061181621067
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Dribble* Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Dribble* Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu” Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli karya saya sendiri, tidak menjiplak dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain, sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang di tetapkan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2020

Yang membuat

Pernyataan,



AGUNG IRAWAN

NIM. 06061181621067

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Dribble* Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu” 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.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Almarhum Drs. Afrizal, M.Kes, dan Ibu Dr. Hartati, M.kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Desember 2020

Penulis

Agung Irawan

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 : “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Dribble* Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”. 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 sepakbola pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku, bapak Suparmin dan ibuk Siti Mugiati yang selalu mendukung, selalu mendo'akan, menasehati dan membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semua usaha yang aku lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat mereka bangga.
- ❖ Adik kandung saya Yuliana Wijaya, dan kakak sepupu Sunarti dan keluarga besar yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang serta ikut mendo'akan keberhasilan ini.
- ❖ Bapak Almarhum Drs. Afrizal, M.Kes. Selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing II dan Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd. selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- ❖ EVO SQUAD (Agung, Kris, Hadis, Pandu, Gusti, Samsuden, Wendi, Elwan, Anca, Vicky) semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- ❖ BOMBERS Futsal Club (Suka-Suka Ole)
- ❖ Kepada Hazaroh Eldis S “Trimakasih untuk kesempatan mengenalmu itu adalah salah satu anungrah terbesar hidupku. Cinta memang tidak perlu ditemukan cintalah yang akan menemukan kita. Trimakasih. Nasehat lama itu benar sekali, aku tidak akan pernah menangis karena sesuatu telah berakhir, tetapi aku akan tersenyum karna sesuatu itu pernah terjadi. Masa lalu. Rasa sakit. Masa depan. Mimpi-mimpi. Semua akan berlalu, seperti sungai yang mengalir. Maka biarlah hidupku mengalir seperti sungai yang mengalir.
- ❖ Kepada Novi Pratiwi trimakasih karna kamu telah membantu, menyemangati, mensupport saya, hingga terselesaikannya skripsi saya, saya tidak bisa berkata apa-

apa, Trimakasih Banyak buat semuanya, semoga kebaikanmu di berkahi allah Swt aamin.

- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2016 Indralaya (Gama Puspa Dewi, Novi Pratiwi, Citra Kumala Sari, Putri Indah Sari, Tri Widya Astuti, Mutiara Trisna Sepyanti, Megawati, Sri Retno Wulandari, Weny Jayanti, Daeng Nada Kartini, Rahma Melati, Tessy Agustin Rama Putri, Resti Maulia Putri, Dina Lorenza, Raud Latus Sa'adah, Elsa Aprilianti, Vivit Ariani, Puput Wijayanti, Ahmad Pajusi, Deni Dwi Candra, Kris Jayanto, IGK Agus Sulistiawan, Febriyanto, Wendy Irwan Saputra, Muhammad Hadist, Niko Satriansyah, Joko Purnomo, M. Adjie Bayu, Elwan Hilali Putra, Vicky Wiranto Putra, Arianto, Prastyo, Muklis Kurniawan, Adhe Kabiran, Pasrah Lumban Gaol, Hendy Dores, M. Pandu Yulianto, M. Rahka Ramadhan, Nur Iswahyudi, Adistya Wicaksana, Muhammad Nopriansyah, Samsuden, Cahyono Putro)
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak sukirno, bapak iyakrus, bapak afrizal, bapak waluyo, bapak Giartama, bapak syafaruddin, bapak Meirizal, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, bapak reza, bapak richard, bapak soleh, ibu ana, ibu ani, ibuk silvi, bapak wahyu, bapak risky dan admin penjaskes (kak angga setiawan).
- ❖ Adek-adek SMA Negeri 1 Tanjung Batu terkhusus anak ekstrakurikuler sepakbola yang telah turut membantu pelaksanaan skripsi ini
- ❖ Bpk Marhen, M.Pd selaku kepala sekolah, bapak Ade guru olahraga, serta guru-guru SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
- ❖ Agama, Bangsa, Dan Almamaterku.

MOTTO:

“Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini, berusaha dan berdo’alah maka allah akan memudahkannya”

(penulis)

“Selalu bersyukur dan bersabarlah dalam hal apapun”

(penulis)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah,6-8)

“Jangan tunda sampai besok, jika kamu mampu mengerjakannya hari ini”

(penulis)

“Man Jadda Wajada”

(Pepatah Arab)

“Pengetahuan tidak hanya didasarkan pada kebenaran saja, tetapi juga kesalahan”

(Carl Gustav Jung)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMB.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah	5
1.2.3 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepakbola.....	7
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	7
2.1.2 Sejarah Singkat Permainan Sepakbola	9
2.1.3 Lapangan Sepakbola.....	9

2.2 Hakikat Kelincahan	10
2.2.1 Pengertian Kelincahan.....	10
2.2.2 Tujuan Kelincahan.....	12
2.2.3Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	13
2.2.4Latihan Kelincahan	13
2.3Hakikat Keseimbangan.....	14
2.3.1 Pengertian Keseimbangan.....	14
2.4 Hakikat Latihan	16
2.4.1 Peengertian Latihan	16
2.4.2 Aspek-Aspek Latihan	16
2.4.3 Tujuan Latihan.....	17
2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	18
2.4.5 Faktor Penghambat Latihan.....	18
2.4.6 Prinsip Latihan.....	19
2.5 Hakikat <i>Dribble</i>	20
2.5.1 Pengertian <i>Dribble</i>	20
2.6 Hakikat Ekstrakurikur	21
2.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler	21
2.6.2 Tujuan Ekstrakurikuler	22
2.6.3 Eksrtakurikuler	23
2.7 Kerangka Berpikir	23
2.8 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Rancangan Penelitian	25

3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Definisi Operasional.....	25
3.5 Populasi dan Sampel	26
3.5.1 Populasi.....	26
3.5.2 Sampel	26
3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
3.6.1 Tempat Penelitian	26
3.6.2 Waktu Penelitian.....	26
3.7 Teknik Pengumpulan Data	28
3.8 Instrumen Penelitian.....	28
3.9 Teknik Analisi Data.....	30
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	30
3.9.2 Uji Homogenitas	32
3.9.3 Uji Hipotesis	33
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	35
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Dribble</i> Sepakbola Kelompok Eksperimen	35
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Dribble</i> Sepakbola Kelompok Eksperimen	39
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan kelincahan Dan Keseimbangan...	44
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu	45

4.1.7 Uji Normalitas.....	45
4.1.8 Uji Hipotesis	46
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Dribble</i> Sepakbola.....	48
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil <i>Dribble</i> Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA 1 Tanjung Batu	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Sekala Penilaian Menggiring Bola.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes <i>Dribble</i> Sepakbola(Pretest).....	36
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Dribble</i> Sepakbola (<i>Pretest</i>)	36
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes <i>Dribble</i> Sepakbola (Posttest)	40
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Dribble</i> Sepakbola (<i>posttest</i>)	40
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Dribble</i> sepakbola.....	44
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Dribble</i> Sepakbola	45
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1	10
Gambar 2.2	12
Gambar 2.3	16
Gambar 3.1	27
Gambar 3.2	27
Gambar 4.1	37
Gambar 4.2	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	57
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	58
Lampiran 3 Tabel Distribusi t.....	62
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	63
Lampiran 5 Usul Judul.....	64
Lampiran 6 Kartu Pembimbingan Proposal.....	65
Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal.....	67
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal.....	68
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	68
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan.....	72
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	73
Lampiran 13 Kartu Pembimbingan Skripsi.....	74
Lampiran 14 Persetujuan Seminar Hasil penelitian.....	76
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 16 Bukti Perbaikan Skripsi.....	78
Lampiran 17 Program Latihan.....	79
Lampiran 18 Dokumentasi.....	89

Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Dribble*

Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa

SMA Negeri 1 Tanjung Batu

Oleh :

Agung Irawan

Nim : 06061181621067

Pembimbing I : Dr. Hartati, M. Kes

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Metode penelitian yang digunakan adalah *ekperimen one group pre test and post test design*. Dengan rancangan *pre test-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *dribble* sepakbola. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan kelincahan dan keseimbangan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = (23,6)$ sedangkan $t_{tabel} = (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, maka latihan kelincahan dan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap peningkatan *dribble* sepakbola. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan *dribble* sepakbola.

Kata kunci: latihan kelincahan, dan keseimbangan, *dribble* sepakbola

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M. Kes

NIP196006101985032006

Pembimbing I



Dr. Hartati, M. Kes

NIP196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya kecuali pola (di mana kuda-kuda yang paling banyak mengeluarkan tenaga). Lapangan tersebut biasanya dengan *pitch*. Peraturan permainan mencakup periode waktu dua kali 45 menit, tanpa time-out dan hanya sedikit pergantian pemain. Bukan hal yang mengejutkan jika permainan sepakbola merupakan atlet yang paling bugar staminanya. (A. Luxbacher, 2011). Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain dan beberapa pemain cadangan, dimainkan dengan menggunakan bola yang berbahan karet atau kulit, dan bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan sepakbola adalah olahraga yang paling fenomena di muka bumi ini. Kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga ini. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik dari pada olahraga lainnya. Di Indonesia sendiri ada banyak klub sepakbola profesional yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional, selain itu juga terdapat banyak klub-klub sepakbola amatir yang ada diseluruh kota di Indonesia, bahkan di plosok desa-desa yang sering mengikuti kompetisi atau turnamen. Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Africa. Dikenal secara internasional sebagai “*soccer*” olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bahasa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatuan dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. (Budianto, 2012)

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi sepakbola lebih banyak menuntut ketrampilan pemain dibandingkan olah raga lain. Dengan ketrampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekana-tekanan yang terjadi

dalam pertandingan diatas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permaian sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan Tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan. (Budianto, 2012). Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permaian tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping ini setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. (Nugroho, 2005).

Menurut (Pratama, 2016) mengemukakan kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Dalam peroses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan 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. Menggiring bola dalam sepakbola, memiliki fungsi yang sama dalam bola basket yaitu memungkinkan seseorang untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka. Seseorang pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola dan menggiring bola.

Dengan menggiring bola yang baik, seseorang pemain dapat mengembangkan gaya permainan dan warna yang mereka inginkan, selama telah mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Menggiring bola tidak hanya membawa menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat.

Tidak hanya kelincahan saja yang dimiliki pesepakbola untuk menjadi pemain yang bagus, dilain itu pemain juga harus mempunyai keseimbangan tubuh dimana pada saat menggiring bola itu keseimbangan tubuh sangat berpengaruh pada saat pemain menggiring bola. Komponen kesegaran jasmani sangatlah penting selama mengikuti pertandingan, diantaranya adalah keseimbangan tubuh baik statis maupun dinamis. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan keseimbangan posisi saat berdiri, berlari lompat maupun menendang bola. Tetapi pemain sepakbola lebih membutuhkan keseimbangan pada saat bergerak atau keseimbangan dinamis yang baik karena pergerakannya yang aktif di lapangan. keseimbangan berfungsi untuk mengurangi peluang cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya *dribble*, menghindari lawan, menendang jarak dekat maupun jarak jauh (Rafsanjani, 2012). Keseimbangan yang baik dapat mengurangi peluang cedera. Dan menurut (Khodabakhshi, 2012) mengemukakan bahwa latihan keseimbangan dapat menurunkan resiko kemungkinan cedera. Tanpa adanya keseimbangan yang baik, pergerakan cepat akan mengarah ketidakmampuan mengontrol gerakan akibatnya resiko terjatuh akan semakin besar dan membuat performa pemain di lapangan menjadi turun. Hal ini tentunya sangatlah merugikan baik untuk prestasi klub ataupun prestasi pemain itu sendiri.

Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu teknik menggiring bola perludikuasai pemain sepakbola karena termasuk komponen dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring bola yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat merebut bola.

Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola karna menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk dapat mendapatkan bola. Selain itu, penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat menggiring bola.

Kemampuan

menggiring memerlukan dukungan dan kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor pendukung. Akan tetapi, kemampuan yang merupakan bawaan lahir akan lebih banyak mempengaruhi kemampuan menggiring bagi pemain khususnya siswa sekolah. Pemain akan tampil baik dengan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki secara otomatis. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas menggiring harus mampu didukung oleh kemampuan lain agar dapat memiliki kemampuan menggiring yang baik. Kemampuan menggiring yang baik harus dilakukan dengan cepat dan mampu mengubah arah dengan baik agar mampu melewati hadangan musuh dengan baik.

(Medrika Anggi R : 2018:150) Faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan dan keseimbangan tersebut banyak siswa yang masih muda bagus dari segi kelincahannya belum tentu juga bagus dalam segi keseimbangannya disiplinnya para siswa dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan serta sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan siswa. Berdasarkan observasi kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu Dari hasil pengamatan dilapangan banyak pemain yang mempunyai kelincahan pada saat menggiring bola, tetapi ketika mempertahankan bola dengan lawannya keseimbangan kurang sehingga pemain tersebut sering terjatuh, begitu juga sebaliknya apabila mempunyai keseimbangan yang bagus tetapi tidak lincah, saat menggiring bola terlihat lambat tetapi mempunyai keseimbangan yang bagus dalam mempertahankan bola. Berdasarkan

hasil pengamatan diatas harapannya pemain-pemain tersebut mempunyai kelincahan dan keseimbangan yang baik untuk mempertahankan bola pada saat pemain menggiring bola, maka melihat hal tersebut penting untuk dilatih kelincahan dan keseimbangan karena, berhubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal ini kemudian menjadi landasan penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Rendahnya kelincahan dan keseimbangan gerak siswa dalam menggiring bola (*dribble*).
2. Keseimbangan tubuh yang kurang maksimal pada saat menggiring bola (*dribble*)

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis hanya membahas menggiring bola dalam permainan sepakbola. Pembahasan diluar tulisan tidak dibahas, agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadiluas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu dan biaya penelitian, maka penelitian ini akan dibatasi pada: Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sabagai berikut: “apakah ada pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan tugas akhir untuk mendapat gelar strata 1 dan menambah pengetahuan tentang cara meningkatkan kemampuan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *deibble* sepakbola.
2. Bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola dalam permainan sepakbola bagi guru penjaskes penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran permainan sepakbola dalam rangka meningkatkan kemampuan siswanya pada olahraga sepakbola.
3. Bagi sekolah diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan proses belajar mengajar di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 2009. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya
- Arifin, Ramadhan. 2018. Model Latihan Kelincahan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 17 (2) : 64
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, H.A. 2017. *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sma Negri 2 Pinrang*. Makasar : UNM.
- Budianto. 2012. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul*. Yogyakarta : UNY.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1: 1-7.
- Daryanto, Z.P. 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 205
- Depdiknas. (2004). Dalam Tri Ani Hastuti. (2008). *Landasan Ekstrakurikuler. Disampaikan Dalam Http: //Ekstrakurikuler_Pendidikan.com/2011/09/Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar*.Html. (Diakses 11 Juni 2019).
- Harsono. 2016. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta :PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hartati., & Kusnanik, N.W. (2017). Physical And Physiological Profile of Junior High Studentss In Indonesia. *Issue*. 1: 96-99.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.

- Hidayat, Akbar. 2018. *Pengaruh Daya Ledak Tungki, Koordinasi mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjani*. Makasar: UNM.
- Humaedi. 2017. Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*. 6(1): 92.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS Dan UNS Press, 2011.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Johna, Rafsanjani. 2012. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Keseimbangan Dan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan Hasil Operan Tendangan Jarak Jauh Pada siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Plerek Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: UNY.
- Khodabakhsi, Mahmoud. 2012. *The Effect of Balancing and Resistive Selected Exercise on Young Footballers Dynamic Balance*. *European Journal of Sports and Exercise Science*.
- Luxbacher, Joseph A (2001). *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A (2005). *Sepakbola Taktik Dan Teknik Bermain*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Luxbacher, Joseph A (2011). *Sepakbola*. Jakarta :Rajagrafindo Persada.
- Mariyono. 2017. Metode Latihan Kelincahan Dan Fleksibilitas Pergelangan kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Of Physical Education*. 6(1): 67.
- Muhajir.(2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- M.Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

- M.Sajoto. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti LPTK
- Moeloek Dangsina., Tjokro Arjadino. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.
- Nugroho, T.P. 2005. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang*. Semarang: UNESA.
- Pratama, Bayu. 2017. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Lubuklinggau. *Biomatika Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang*. 3(2): 3.
- Pratama, B.A. 2016. *Jurnal Of Physical Educatione, Sport, Health And Recreaatione*. 5(2): 103.
- Pratama, R.R. 2017. Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola. *Jurnal Altius*. 6(2): 158.
- Purba, P.H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri Chudan* Pada Karateka Perguruan Wadokai *Dojo Unimed. Jurnal Prestasi*. 1(1): 11-16.
- Sarumpeat. 2016. *Permaian Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Setono, Agus. 2013. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Ika Undip Tahun 2012*. JSSF 2(2).
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto HP. 2012. *Ilmu kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sukirno., Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlite Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri press, 2012.
- Suryosubroto. B. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yudha M. Saputra. (2007). *Pengembangan Kegiatan Ko Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.