



Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan

Irvan Ramodana¹, Masrun²

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹irvanramodana12@gmail.com, ²Masrun_fikunp@ymail.com

Kata Kunci: Kelincahan, keseimbangan, *dribbling*

Abstrak: Kelemahan pemain SSB Rambatan dalam melakukan teknik *dribble* yang seringkali melakukan berbagai kesalahan. Dari sekian banyak faktor diduga unsur kelincahan dan keseimbangan merupakan faktor kuat yang berkontribusi mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Sampel penelitian adalah pemain usia 15-17 tahun yang berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur kelincahan digunakan *dodging run test*. Untuk mengukur keseimbangan digunakan *stork stand test*. Untuk mengukur keterampilan *dribbling* digunakan *dribbling test*. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian: (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. (2) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling*. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling*.

Keywords: *Agility, balance, dribbling*

Abstract: *Weaknesses of SSB players in dribble techniques that often make various mistakes. Of the many alleged factors the element of agility and balance is a strong factor that contributes to the player's dribbling skills. This study aims to determine the magnitude of the contribution of agility and balance to the SSB players' propagation dribbling skills in Tanah Datar District. The type of research conducted is correlational research. The study sample was players aged 15-17 years, totaling 23 people using purposive sampling technique. To measure agility dodging run test is used. To measure the balance, a stork stand test is used. To measure dribbling skills, dribbling tests are used. Data analysis techniques using product moment correlation analysis and regression analysis with $\alpha = 0.05$. Research results: (1) There is a contribution of agility to dribbling skills. (2) There is a balance contribution to dribbling skills. (3) There is a contribution of agility and balance together to dribbling skills.*

PENDAHULUAN

Sekolah sepakbola (SSB) yang tumbuh menjamur di tengah-tengah kehidupan masyarakat Indonesia merupakan salah satu peranannya terhadap perkembangan olahraga sepakbola di kalangan masyarakat Indonesia. SSB merupakan salah satu perkumpulan olahraga yang berfungsi untuk menumbuhkan, membentuk, meningkatkan potensi putera-puteri Indonesia untuk menjadi atlet berprestasi pada cabang olahraga Sepakbola. Mengingat SSB merupakan perkumpulan olahraga yang dapat diberdayakan untuk mengembangkan

dan membina prestasi olahraga sepakbola, maka dengan serius pemerintah memuat hal ini dalam peraturan perundang-undangan terkait dengan perkumpulan olahraga. Sebagaimana yang dicantumkan dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4, dinyatakan; Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional, daerah, dan

menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (2005).

SSB Rambatan merupakan salah satu sekolah sepakbolayang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya di Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar Sumatera Barat. SSB yang telah berdiri kurang lebih lima tahun ini terus melakukan kerja keras untuk membina dan meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga sepakbola. Usaha yang dilakukan tersebut pada dasarnya merupakan sikap proaktifSSB Rambatandalam membantu pemerintah guna mengangkat harkat dan martabat masyarakat Kabupaten Tanah Datar dan bahkan bangsa Indonesia pada cabang olahraga sepakbola seperti yang tertuang dalam undang-undang yang telah dikutip sebelumnya.

Dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat maksimal, SSB Rambatan membekalipara atlet dengan berbagai keterampilan teknik sepakbola diantaranya adalah: *shoot, dribble, heading, pass, dan control*). Dengan fasilitas yang memadai, latihan yang terporgram, dan pelatih yang berkompeten tentu saja atlet SSB Rambatan dapat mencapai prestasi puncaknya atau prestasi gemilang. Ditambah dengan jadwal latihan yang dilakukan tiga kali dalam seminggu, merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pelatih dan atlet untuk meraih prestasi puncak.

Berdasarkan kejuaraan yang pernah diikuti oleh tim SSB Rambatan maka tim usia 15 - 17 tahun cukup menjadi perhatian. Sebab sembilan kali mengikuti kompetisi dalam tahun yang berbeda maka prestasi tertinggi hanya masuk 8 besar. Jika dibandingkan dengan tim usia 12 - 14 tahun yang pernah meraih juara 3 maka tim usia 15 - 17 tahun memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan tim usia 12 - 14 tahun.

Keterampilan *dribbling* sebagian anak didiknya masih jauh dari harapan. Dimana dalam situasi penuh tekanan dan desakan dari tim lawan maka sering terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang dilakukan pemain SSB Rambatan pada saat menggiring bola. Kesalahan yang terjadi pada saat menggiring (*dribbling*) bola adalah lepasnya bola dari penguasaan akibat pemain tidak mampu menguasai bola secara penuh dan seringkali mengalami hilang keseimbangan. Dengan demikian usaha menyusun serangan selalu kandas

dan berujung pada serangan balik dari tim lawan yang tak dapat diantisipasi. Kesalahan tersebut merupakan salah satu wujud dari kelemahan pemain SSB Rambatan dalam teknik *dribble*.

Untuk menguatkan keyakinan peneliti terhadap rendahnya keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan maka peneliti melakukan observasi langsung pada saat atlet usia 15 -17 tahun melakukan *game*. Dari observasi yang peneliti lakukan maka peneliti melihat beberapa kelemahan dan kesalahan terhadap *dribbling* beberapa orang pemain SSB Rambatan, antara lain: 1) Gerakan pemain ketika menggiring (*dribbling*) bola terlihat tidak gesit atau tidak lincah, sehingga lawan dengan mudah merebut bola dari penguasaan.2) Sulit sekali bagi pemain SSB Rambatan untuk melakukan gerak tipu (bergerak mengecoh lawan) pada saat menggiring bola (*dribbling*) pada kecepatan tinggi. 3) Seringkali pemain lepas kontrol akibat hilangnya keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan-gerakan tipuan, sehingga bola dapat direbut oleh pemain lain. Berdasarkan masalah yang peneliti kemukakan maka dapat diduga bahwa kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain ketika melakukan teknik *dribble* merupakan salah satu faktor yang menghalangi tim SSB Rambatankhususnya tim usia 15-17 tahun untuk memenangkan kompetisi, sehingga tidak dapat menorehkan prestasi yang gemilang.

Lebih lanjut keterangan dari pelatih SSB Rambatan, bahwa dengan adanya permasalahan tersebut maka pelatih mengambil tindakan dengan melakukan latihan fisik di samping latihan teknik dan taktik. Untuk mengatasi rendahnya keterampilan *dribbling*pemain maka pelatih meyakini perlu dilakukannya latihan fisik yang intensif terhadap pemain. Keterangan pelatih bahwa latihan fisik yang dominan dilakukan terhadap pemain adalah latihan kelincahan dan latihan keseimbangan. Hal ini dilakukannya atas dasar bekal pengalamannya selama mengikuti pelatihan pelatih sepakbola. Kemudian keputusan pelatih untuk melakukan latihan kelincahan dan keseimbangan didasari oleh pengamatan pelatih terhadap analisis gerak *dribble*, dimana teknik *dribble* dominan membutuhkan kondisi kelincahan dan keseimbangan.

Dari informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SSB Rambatan maka peneliti memiliki

kesimpulan bahwa pelatih memandang keterampilan *dribbling* pemain hanya dipengaruhi oleh kondisi kelincahan dan keseimbangan semata. Hal tersebut tentulah tidak benar, karena keberhasilan atau keterampilan *dribble* tentu ditentukan oleh banyak faktor. Dimana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan *dribble* pemain. Adapun faktor-faktor tersebut terdiri atas faktor internal (faktor dari dalam diri atlet) dan faktor eksternal (faktor dari luar diri atlet). Sebagaimana pendapat Syafruddin (2011:81) menyatakan: Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikiny. keterampilan fisik, teknik, taktik dan keterampilan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan sebagainya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Rambatan, Kecamatan Rambatan, Kabupaten Tanah Datar. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 September 2018 pada saat jam latihan SSB Rambatan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Jadi peneliti mengambil sampel Usia 15 – 17 tahun. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengukur variabel kelincahan maka tes yang digunakan adalah *dodging run test* (Arsil, 2010:96-97). Untuk mengukur Keseimbangan *Stork Stand*, 3) Untuk mengukur keterampilan dribbling sepakbola maka dapat diukur dengan menggunakan *dribbling test* (Arsil, 2010:145). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson.

HASIL

a. Kelincahan

Setelah dilakukan pengukuran variabel kelincahan terhadap 23 orang sampel maka diperoleh data kelincahan dari masing-masing atlet atau sampel. Berdasarkan analisis data diperoleh skor tertinggi = 9,56 detik, skor terendah = 7,62 detik, kemudian skor rata-rata (*mean*) = 8,69 detik, dan standar deviasi = 0,63 detik. Untuk rincian perolehan skor dari masing-masing sampel dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (%)
< 7,75	2	8,70%
7,75 - 8,38	6	26,09%
8,39 - 9,01	6	26,09%
9,02 - 9,64	9	39,13%
> 9,64	0	0,00%
Jumlah	23	100,00%

Dari 23 orang sampel diperoleh 2 orang (8,70%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor kecil dari 7,75 detik. 6 orang (26,09%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 7,75 - 8,38 detik. 6 orang (26,09%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 8,39 - 9,01 detik. 9 orang (39,13%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 9,02 - 9,64 detik.

b. Keseimbangan

Setelah dilakukan pengukuran variabel keseimbangan terhadap 23 orang sampel maka diperoleh data keseimbangan dari masing-masing atlet atau sampel. Berdasarkan analisis data diperoleh skor tertinggi = 10,85 detik, skor terendah = 5,69 detik, kemudian skor rata-rata (*mean*) = 8,29 detik, dan standar deviasi = 1,65 detik. Untuk rincian perolehan skor dari masing-masing sampel dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (%)
> 10,77	1	4,35%
9,12 - 10,77	6	26,09%
7,47 - 9,11	9	39,13%
5,82 - 7,46	6	26,09%
< 5,82	1	4,35%
Total	23	100,00%

Dari 23 orang sampel diperoleh 1 orang (4,35%) memiliki tingkat keseimbangan dengan perolehan skor besar dari 10,77 detik. 6 orang (26,09%) memiliki tingkat keseimbangan dengan perolehan skor berkisar antara 9,12 - 10,77 detik. 9 orang (39,13%) memiliki tingkat keseimbangan

dengan perolehan skor berkisar antara 7,47 - 9,11 detik. 6 orang (26,09%) memiliki tingkat keseimbangan dengan perolehan skor berkisar antara 5,82 - 7,46 detik. 1 orang (4,35%) memiliki tingkat keseimbangan dengan perolehan skor kecil dari 5,82 detik.

c. Keterampilan Dribbling

Setelah dilakukan pengukuran keterampilan *dribbling* dari 23 orang sampel maka diperoleh data keterampilan *dribbling* dari sampel. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor tertinggi = 14,84 detik, skor terendah = 10,75 detik, skor rata-rata (*mean*) = 12,57 detik, dan skor standar deviasi = 1,28 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif(%)
< 10,65	0	0,00%
10,65 - 11,93	8	34,78%
11,94 - 13,21	7	30,43%
13,22 - 14,49	6	26,09%
> 14,49	2	8,70%
Total	23	100,00%

Dari 23 orang sampel diperoleh 8 orang (34,78%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan perolehan skor berkisar antara 10,65 - 11,93 detik. 7 orang (30,43%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan perolehan skor berkisar antara 11,94 - 13,21 detik. 6 orang (26,09%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan perolehan skor berkisar antara 13,22 - 14,49 detik. 2 orang (8,70%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan perolehan skor besar dari 14,49 detik.

PEMBAHASAN

1. Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 3,19 + 1,08 X$. Melalui persamaan regresi tersebut maka dapat diprediksi seberapa cepat seorang pemain

sepakbola melakukan teknik *dribbling* dengan kondisi kelincahan yang dimilikinya. Mengingat begitu besar kontribusi variabel kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* maka kepada pelatih sepakbola untuk melatih kondisi kelincahan para pemainnya melalui program latihan kondisi fisik. Melalui program latihan maka pelatih dapat meningkatkan kondisi kelincahan masing-masing atlet. Dengan meningkatnya kondisi kelincahan melalui latihan fisik maka diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Dari hasil penelitian tersebut maka dapat dipahami bahwa kondisi kelincahan memiliki peranan yang penting terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Beberapa tujuan dari teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah untuk mengatur serangan, melewati lawan, dan lain sebagainya. Jika seorang pemain tidak dapat melakukan gerakan *dribble* dengan lincah, maka lawan dengan mudah untuk melakukan gangguan dan merebut bola dari penguasaan. Begitu juga dengan strategi menerobos pertahanan lawan, jika pemain tidak dapat bergerak dengan gesit (lincah) pada saat menggiring bola maka pertahanan lawan sukar untuk dilewati.

Mengingat besarnya kontribusi variabel kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* maka pelatih mesti mampu membuat program latihan kelincahan dengan efektif dan efisien. Untuk melatih kondisi kelincahan maka pelatih mesti memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kelincahan, antara lain: Kondisi kelincahan dipengaruhi oleh; (1) Sistem syaraf, (2) Kekuatan otot, (3) Bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, (4) Tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi, (5) Koordinasi intramuskular, (6) Koordinasi intermuskular, (7) Kelelahan, (8) Jenis kelamin, dan (9) Suhu otot (Irawadi, 2014).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kelincahan dipengaruhi oleh banyak faktor. Oleh sebab itu agar tujuan latihan untuk mengembangkan kondisi kelincahan dapat tercapai dengan efektif dan efisien maka pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi unsur kelincahan tersebut.

2. Kontribusi Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel keseimbangan sebesar 21,9% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi sederhana yang dilakukan diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 15,58 + (-0,36) X$. Melalui persamaan regresi tersebut maka dapat diprediksi seberapa cepat seorang pemain sepakbola melakukan teknik *dribbling* dengan kondisi keseimbangan yang dimilikinya. Mengingat begitu besar kontribusi variabel keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* maka kepada pelatih sepakbola untuk melatih kondisikeseimbanganpara pemainnya melalui program latihan kondisi fisik. Melalui program latihan maka pelatih dapat meningkatkan kondisi keseimbangan masing-masing atlet. Dengan meningkatnya kondisi keseimbangan melalui latihan fisik maka diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Pendapat Widiastuti (2011) "keseimbangan adalah keterampilan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan keterampilan seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh secara tepat saat melakukan gerakan ataupun dalam keadaan diam (*statis*). Mempertahankan posisi tubuh yang dimaksud adalah keterampilan seseorang untuk mempertahankan kestabilan tubuhnya agar ia dapat bergerak secara terkontrol dan terarah pada saat melakukan suatu aktivitas fisik.

Kondisi keseimbangan dibutuhkan pada banyak cabang olahraga, terutama sekali adalah keseimbangan dalam melakukan gerakan (*dynamic balance*) seperti pada cabang olahraga sepakbola. Secara umum teknik dasar permainan sepakbola merupakan gerakan-gerakan dinamis dari tubuh pemain, sebagai contoh adalah teknik *dribbling*. Ketika seorang pemain menggiring bola dari satu posisi ke posisi lain maka ia harus melakukan gerakan mengubah-ubah arah agar bola sulit untuk direbut oleh pemain lawan.

Gerakan-gerakan mengubah arah tersebut dapat dilakukan dengan cara bergerak zig-zag, gerak maju dan mundur, gerak berputar dan sebagainya dalam kecepatan tinggi. Agar gerakan tersebut dapat berlangsung dengan efektif dan efisien maka pemain harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya. Jika pemain hilang keseimbangan ketika menggiring bola maka pemain tidak akan mampu menguasai bola dan menggiring bola sampai ke tujuan. Akibat dari terganggunya keseimbangan tubuh pada saat menggiring bola adalah sulit untuk dikontrol karena koordinasi gerak telah terganggu. Dengan demikian maka tujuan dari menggiring bola tidak akan tercapai dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu maka keseimbangan merupakan bagian penting dari keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam melakukan teknik *dribbling*.

3. Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Secara Bersama-Sama Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel kelincahan dan keseimbangan sebesar 40,6% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi ganda diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 7,03 + (0,90) X_1 + (-0,28) X_2$. Melalui persamaan regresi tersebut maka dapat diprediksi seberapa cepat seorang pemain sepakbola melakukan teknik *dribbling* dengan kondisi kelincahan dan kondisi keseimbangan yang dimilikinya. Mengingat begitu besar kontribusi variabel kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* maka kepada pelatih sepakbola untuk melatih kondisikelincahan dan kondisi keseimbangan para pemainnya melalui program latihan kondisi fisik.

Keseimbangan dan kelincahan merupakan dua variabel yang menjadi bagian dari faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*. Hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hal tersebut maka tidak cukup hanya dengan mengandalkan kelincahan dan keseimbangan tubuh semata untuk memiliki keterampilan *dribbling* yang baik dan benar.

Selain dari unsur kelincahan dan keseimbangan maka faktor lain yang diduga dapat berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* adalah penguasaan teknik *dribble* itu sendiri. Dengan demikian maka untuk memiliki keterampilan *dribbling* yang baik dan benar maka setiap pemain mesti dapat menguasai teknik *dribbling* tersebut pada tingkat gerakan otomatis. Pendapat Syafruddin (2011:179) “penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefisienkan pemakaian gerakan”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan: jika pemain sepakbola dapat menguasai teknik *dribbling* dengan gerakan otomatis maka keberhasilan pemain untuk menggiring bola lebih besar. Disamping itu dengan penguasaan teknik *dribbling* yang baik maka hal ini dapat memberikan keuntungan bagi pemain dalam hal efisiensi tenaga. Dengan demikian pemain dapat menggiring bola dan teknik lainnya secara berulang kali dengan baik dan benar dalam pertandingan maupun latihan.

Faktor berikutnya yang diduga berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola adalah kecepatan berlari. Pendapat Widiastuti (2011:114) “kecepatan adalah keterampilan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau keterampilan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Pendapat pakar ilmu kepelatihan olahraga yakni Bempa dan Jonath dalam Ismaryati (2008:57) mengatakan “kecepatan adalah salah satu keterampilan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga”. Berdasarkan definisi kecepatan pada teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan berlari adalah keterampilan tubuh untuk berpindah dari satu tempat (posisi) ke tempat (posisi) lain dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat (singkat).

Dengan memiliki keterampilan kecepatan berlari yang baik maka seseorang dapat berpindah dari satu posisi ke posisi lain secara cepat dan tepat. Semakin kecil waktu yang diperoleh untuk menempuh jarak dari titik asal ke titik tujuan maka hal ini menunjukkan semakin baik kecepatan berlari yang dimiliki. Kecepatan berlari sangat

dibutuhkan untuk menyokong teknik *dribble*. Kecepatan berlari digunakan untuk menggiring bola dari satu daerah ke daerah lain dalam lapangan permainan dengan gerakan secepat mungkin. Oleh sebab itu maka pelaksanaan teknik *dribble* membutuhkan keterampilan berlari yang cepat dari pemain. Hal ini dilakukan agar pemain dari regu lawan kesulitan untuk mengejar dan merebut bola dari penguasaan. Jika seorang pemain tidak memiliki kecepatan berlari yang baik pada saat menggiring bola, maka pemain dari regu lawan dengan mudah untuk melakukan gangguan dan bahkan merebut bola dari penguasaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Cemerlang.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.