

## Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar

Yogi Saputra<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Mardepi Saputra<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Yogisaputra3445@gmail.com](mailto:Yogisaputra3445@gmail.com), [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id), [Mardepisaputral@fik.unp.ac.id](mailto:Mardepisaputral@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.1823>

Volume 8, No 8 Agustus 2025

Kata Kunci : Kelincahan, Kemampuan *Dribbling* Bola, Sepakbola

Abstrak : Masalah penelitian ini rendahnya kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui; Hubungan Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Populasi penelitian atlet pemain bintang timur sawah tengah kecamatan pariangan kabupaten tanah datar berjumlah 20 orang. Sampel ditarik dengan teknik total sampling sehingga sampel sebanyak 20 orang.. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dogging run dan tes kelincahan sepakbola. Analisis data menggunakan korelasi product moment.. Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar, hal ini dapat dilihat dari nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,5424 > 2,0860$ ) atau nilai sig. sebesar  $0,021 < 0,05$ . Dengan demikian sebaik baik kelincahan maka kemampuan *dribbling* pemain akan semakin baik pula. 2) Besarnya kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar sebesar 51,40%

Keywords : Speed, Agility, *Dribbling Ability*, Football

Abstract : The problem of this research is the low *dribbling* ability of the East Star Football Association, Sawah Tengah, Pariangan District, Tanah Datar Regency. The aim of this research is to find out; The relationship between agility and *dribbling* ability in East Bintang Football, Sawah Tengah, Pariangan District, Tanah Datar Regency. This type of research is correlational research, namely the relationship between agility and *dribbling* ability. This research was conducted on the East Star Soccer field, Sawah Tengah, Pariangan District, Tanah Datar Regency. The study population of athletes playing the East Stars of Sawah Tengah, Pariangan sub-district, Tanah Datar district numbered 20 people. The sample was drawn using a total sampling technique so that the sample was 20 people. The data collection technique used a

*dogging run test and a football agility test. Data analysis uses product moment correlation. The results obtained in the research are as follows: 1) There is a significant relationship between agility and the dribbling ability of Bintang Timur Sawah Tengah players, Pariangan District, Tanah Datar Regency, this can be seen from the value of  $r_{count} > r_{table}$  ( $2.5424 > 2.0860$ ) or sig value. of  $0.021 < 0.05$ . Thus, the better the agility, the better the player's dribbling ability will be. 2) The amount of contribution of agility and dribbling ability of Bintang Timur Sawah Tengah players, Pariangan District, Tanah Datar Regency is 51.40%.*

## PENDAHULUAN

Salah satu pembangunan yang dilakukan pemerintah dalam pendidikan yaitu dalam bidang olahraga. Sebagaimana yang tertuang dalam Undang-undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

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 .

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa pemerintah harus menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, dengan adanya sarana dan prasarana maka

kesehatan, kebugaran serta prestasi akan terjadi peningkatan dan dapat menciptakan atlet-atlet sepak bola yang berkualitas serta mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional.

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seuruh 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 (Ridwan, 2017).

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan berkelompok yang menggunakan bola sepak. Sesuai aturan FIFA sepakbola dimainkan dilapangan

rumpun maupun sintetis dengan ukuran panjang antara 100 meter (minimal) sampai 110 meter (maksimal) dan lebar antara 65 meter (minimal) sampai 75 meter (maksimal), oleh dua kelompok yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap kelompok berjumlah 11 orang. Hingga kini, tidak ada olahraga yang mendapatkan sambutan paling meriah dan gegap gempita dari masyarakat di berbagai negara dunia selain sepak bola (Prawira & Tribinuka, 2016).

Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton (Triyudho et al., 2017). Tujuan utama dari permainan sepakbola yaitu meraih kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam kurun waktu 90 menit. Seseorang dalam bermain sepakbola memiliki tujuan yang berbeda – beda, ada yang hanya untuk mengisi waktu luang dan ada juga yang melakukannya sebagai untuk mencapai prestasi. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus (Santoso, 2014).

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang menuntut keharusan adanya unsur ketahanan kondisi fisik, teknik bermain, taktik permainan, mental pemain dan kerjasama yang baik antar sesama pemain dalam satu kesebelasan (Alkhalidi et al., 2019). Ada beberapa komponen yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, salah satunya yaitu para pemain harus memiliki kualitas teknik dasar yang bagus agar dapat bermain bola dengan baik. Teknik dasar permainan olahraga sepakbola diantaranya adalah *heading*, *stopping*, *shooting*,

*dribbling*, *controlling*, *tackling*, *goal keeping*, *throw in*, dan *passing* (Ridwan et al., 2017).

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”.

Sepak bola sejatinya adalah permainan tim, walaupun permainan yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini. Seorang pemain harus mengasah keterampilan mengumpan, menerima bola, dan *dribbling* (Ridwan,2017).

Teknik-teknik sepakbola ada beberapa macam, seperti teknik *stop ball*, teknik *heading*, teknik *passing*, teknik *dribbling*, dan teknik *shooting*. Dari 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 (Embral,2016).

*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 (Arsil,2023).

Bintang Timur Sawah Tengah merupakan salah satu klub sepakbola di Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Pembinaan klub telah dilakukan sejak tahun 1970-an. Pertandingan sepakbola yang diikuti klub Bintang Timur Sawah Tengah beberapa tahun terakhir ini, tidak ada menunjukkan hasil yang maksimal (prestasi). Terbukti dari selalu gagalnya klub Bintang Timur Sawah Tengah menjuarai pertandingan sepakbola yang diikuti. Pada hal sebelumnya klub Bintang Timur Sawah Tengah mampu menjuarai pertandingan sepakbola yang diikutinya dan cukup disegani di jajaran klub se-Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan observasi, kendala yang muncul salah satunya terletak pada kemampuan para pemain Bintang Timur Sawah Tengah terutama pada teknik mendribbling bola saat bertanding. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi fisik pemain terutama hubungannya terhadap kelincahan dalam mendribbling bola saat bermain, koordinasi gerakan, mental pemain, program latihan, kemampuan pelatih dalam menyajikan program latihan.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan dapat menggambarkan data-data yang mendekati ke arah benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul "Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar".

## METODE

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Suharsimi Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain mengatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008:80). Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Jadi, yang dimaksud populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 20 orang.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel. Menurut Sudaryono (2017) "Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel".

Adapun variabel bebas dalam penelitian adalah kelincahan (X) sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* sepakbola (Y). Menurut Sugiyono (2018) wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini atlet sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan

Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan bagian karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Cara pengambilan sampel Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan metode sampling total dari populasi sebanyak 20 pemain sepak bola Bintang Timur Nagari Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.



**Gambar 1.** Tes Kelincahan  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 2.** Tes Kemampuan Dribbling  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Analisis yang digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan. Rumus yang digunakan adalah yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2010), yang tergambar dengan rumus product moment.

## HASIL

### 1. Kelincahan (X)

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *illinois agility run*, diperoleh skor maksimum adalah 10,15 detik dan skor minimum 13,90 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,46 detik dan standar deviasi = 1,08367. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kelincahan (X)

Prestasi (detik)	Fa	Fr	Kategori
Ke atas 12.10	15	75%	Baik Sekali
12.11 – 13.53	5	25%	Baik
13.54 – 14.96	0	0%	Sedang
14.97 – 16.39	0	0%	Kurang
16.40 ke bawah	0	0%	Kurang Sekali
	20	100%	

Sumber : Perkembangan olahraga terkini, Jakarta.2003

Dari 20 sampel, 15 orang (75%) memiliki kelincahan <12,10 dengan kategori Baik Sekali, dan 5 orang (25%) memiliki kelincahan 12,11–13,53 dengan kategori baik

### Kemampuan Dribbling (Y)

Pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan tes *short dribbling test*, diperoleh skor maksimum sebesar 8,06 detik dan skor minimum sebesar 11,93 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 10,43 detik dan standar deviasi sebesar 1,13. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling (Y)**

Klasifikasi T-Skore	Fa	Fr	Kategori
≥ 66	10	50%	Baik Sekali
43 - 65	10	50%	Baik
41 - 52	0	0%	Sedang
≤ 40	0	0%	Kurang
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari 20 sampel, 10 orang (50%) memiliki kemampuan *dribbling* ≥ 66 dengan kategori Baik Sekali, 10 orang (50%)sedangkan memiliki kemampuan *dribbling* 43 -65 kategori yaitu baik.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran dari 20 orang pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah yang dijadikan sampel ternyata jumlah tertinggi 10.15 dan terendah 13.90 sedangkan rata-rata (mean) 11,4600 dan nilai tengah (median) 11,4800 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,08367. Dari 20 orang pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah, frekuensi untuk Lelincahan pemain sepakbola yang terbanyak berada pada kategori baik sekali adalah 15 orang (75%).

Berdasarkan hasil pengukuran dari 20 orang pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah yang dijadikan sampel ternyata kemampuan *dribbling* jumlah tertinggi 8.06 dan terendah 11.93 sedangkan rata-rata (mean) 10,4350 dan nilai tengah (median) 10,3800 dan simpangan baku (standar deviasi) 1.13627. Dari 20 orang pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah, frekuensi untuk kemampuan *dribbling* pemain sepakbola yang terbanyak berada pada kategori baik sekali dan baik.

Berdasarkan fenomena di lapangan,

penulis pun melihat dan menemukan bahwa apabila seorang pemain tersebut memiliki tingkat kelincahan yang baik maka hal ini akan mempengaruhi cara bermainnya atau tepatnya kemampuan *dribbling*. Sehingga jika seorang siswa tersebut ingin meningkatkan kemampuan *dribbling*nya maka ia harus sering melakukan latihan-latihan yang berkaitan dengan cara meningkatkan kelincahan yang dimilikinya.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelincahan para pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah sudah dapat dikatakan cukup bagus, dan begitu juga terlihat pada hasil kemampuan *dribbling*. Namun pada masa yang akan datang hendaknya kelincahan dan kemampuan *dribbling* lebih dapat t ditingkatkan lagi, misalnya melalui latihan-latihan.

**Hubungan Kelincahan (X) terhadap Kemampuan Dribbling (Y) Sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.** Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X<sub>2</sub>) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan Diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$  Sebesar  $2,5424 > 2,0860$  maka Ho ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kelincahan seorang pemain tersebut, maka akan semakin baik pula kemampuan *dribbling* pemain.

Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai,

kelentukan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Menurut Ismaryati (2011) “kelincahan juga merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”.

Disamping itu kelincahan merupakan persyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerak-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepakbola dan lain-lain.

Terbukti pada penelitian bahwa ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet. Hal ini dapat disebabkan karena dengan lincahnya pemain maka pemain dapat melakukan gerak dengan cepat dalam mengiringi bola sehingga dapat mengecoh lawan seperti berbalik sehingga tidak mudah kehilangan bola dan mampu melakukan *dribbling* dengan baik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dalam permainan sepakbola sangat penting untuk pemain depan karena mereka mencoba untuk mengeliminasi lawan mereka (Lawanis, 2019).

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang pemain, pada saat pemain melakukan *dribbling* pemain dituntut untuk berbalik dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

*Dribbling* merupakan suatu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan (Fetri dan Donie, 2019). *Dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasilkan angka atau umpan ke teman satu tim (Budiman dan Sin, 2019).

Berdasarkan fenomena di lapangan, penulis pun melihat dan menemukan bahwa apabila seorang pemain tersebut memiliki tingkat kelincahan yang baik maka hal ini akan mempengaruhi cara bermainnya atau tepatnya kemampuan *dribbling*. Sehingga jika seorang siswa tersebut ingin meningkatkan kemampuan *dribbling*nya maka ia harus sering melakukan latihan-latihan yang berkaitan dengan cara meningkatkan kelincahan yang dimilikinya.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelincahan para pemain sepakbola Bintang Timur Sawah Tengah sudah dapat dikatakan cukup bagus, dan begitu juga terlihat pada hasil kemampuan *dribbling*. Namun pada masa yang akan datang hendaknya kelincahan dan kemampuan *dribbling* lebih dapat t ditingkatkan lagi, misalnya melalui latihan-latihan.

Diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$  Sebesar 2,5424 > 2,0860 maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kelincahan seorang pemain tersebut, maka akan semakin baik pula kemampuan dribbling pemain.

*Dribbling* merupakan suatu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan (Fetri dan Donie, 2019). *Dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasilkan angka atau umpan ke teman satu tim (Budiman dan Sin, 2019).

Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah kemampuarah posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dribble adalah usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung (Darwis, 2010:59) untuk gerak melakukan mendribble adalah gerak lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah (Socks Tamsi dalam Roni, 2002:273) dribble atau mendorong bola dalam kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat dribble, agar kedua kaki aktif menyentuh bola dengan

tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta kaki bagian atas (Djezed, 2015:15).

*Dribbling* bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola, karena kemampuan *dribbling* bola dapat memudahkan seseorang dalam mengontrol tempo, mengumpan, menerima bola, mengacau pertahanan lawan dan membuat go sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Agar kemampuan *dribbling* pemain bola lebih baik harus melakukan latihan secara berlanjut, teratur, dan disiplin yang mana tujuannya supaya tidak terjadi kegagalan dalam meningkatkan prestasi pemain, karena teknik *dribbling* sangatlah penting dalam permainan bola kaki.

*Dribbling* bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola, karena kemampuan *dribbling* bola dapat memudahkan seseorang dalam mengontrol tempo, mengumpan, menerima bola, mengacau pertahanan lawan dan membuat gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Agar kemampuan *dribbling* pemain bola lebih baik harus melakukan latihan secara berlanjut, teratur, dan disiplin yang mana tujuannya supaya tidak terjadi kegagalan dalam meningkatkan prestasi pemain, karena teknik *dribbling* sangatlah penting dalam permainan bola kaki.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Dimana dengan semakin lincahnya seorang pemain maka pemain akan dapat melakukan

*dribbling* dengan baik sehingga kemampuan *dribbling* meningkat menjadi lebih baik. Untuk itu perlu adanya latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar, hal ini dapat dilihat dari nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  Sebesar  $2,5424 > 2,0860$  atau nilai sig. sebesar  $0,021 < 0,05$ . Dengan demikian sebaik baik kelincahan maka kemampuan *dribbling* pemain akan semakin baik pula. 2) Besarnya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar sebesar 51,40%.

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut: Disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan *dribbling*. Untuk dapat meningkatkan unsur kecepatan dan kelincahan maka seorang pelatih harus memilih metode latihan yang tepat.

Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *dribbling*. Bagi

atlet dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik kecepatan dan kelincahan dengan melakukan latihan yang serius.

## SARAN

Berdasarkan data kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-sarana yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan lompat jauh sebagai berikut; 1. ara pelatih Disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan *dribbling*. Untuk dapat meningkatkan unsur kecepatan dan kelincahan maka seorang pelatih harus memilih metode latihan yang tepat. 2. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *dribbling*. Bagi atlet dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik kecepatan dan kelincahan dengan melakukan latihan yang serius. 3 Kepada pihak pengurus Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar untuk dapat memberikan dukungan kepada para pemain, misalnya dengan menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Fik.-UNP
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed

- Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Emral. 2016. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press.
- Fetri, F & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178.
- Hamdani, R., Santoso, N. P. B., & Karisma, S. Y. (2021). Pengaruh latihan pass go dan drill passing terhadap tingkat akurasi passing dalam sepakbola pada anak usia 8-10 tahun ssb satria 11 jatipuro karanganyar tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 77-86.
- Hartono. (2004). *Statistik untuk Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Studi Filsafat, Kemasyarakatan, Kependidikan dan Perempuan.
- Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & Rifai, A. R. (2017). Kontribusi percaya diri, konsentrasi dan motivasi terhadap kinerja wasit persatuan sepak bola seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physicak Education and Sports*, 6(3), 241-247.
- Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Nugroho Priyo Utomo, P. I. (2021). ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING DALAM SEPAK BOLA. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 87-94.
- Ridwan, M., Darmawan, G., & Indiarsa, N. (2017). Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. *Bravo's Jurnal*, 5.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, 40-48.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Umar, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320
- Yulifri dan Arsil. 2017. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.