

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWASMAN 1 HULU
KUANTAN KABUPATEN Kuantan Singingi**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ROBI PRATAMA
NPM:1310013411223**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2018**

ABSTRACT

Robi Pratama. (2018). "The Relationship between Agility and Determination with Dribbling Ability in Football Games for Students of SMA N 1 Hulu Kuantan, Kuantan Singingi Regency.

The problem in this study is the lack of students ability to do dribbling in football games, so that the ball is free from mastery and the ball is easily captured by the opposing players. The purpose of this study was to determine the relationship between agility and flexibility with dribbling ability in football games at students of SMA N 1 Hulu Kuantan, Kuantan Singingi Regency.

This study is correlational which relates between independent variables, namely agility (X1) and flexibility (X2) with the dependent variable, namely dribbling ability in football games (Y). The population in this study were male students of class X and XI totaling 42 people. The sampling technique in this study is total sampling. Data collection for agility test with dodging run test, is determined by sit and reach test and dribbling ability with soccer dribbling test. The data obtained in the analysis using product moment correlation formula and multiple correlation with $\alpha = 0.05$.

Hypothesis test results show that, (1) there is a significant relationship between agility and dribbling ability with $r_{\text{count}} = 0.560 > r_{\text{table}} = 0.304$ and the value of $t_{\text{count}} = 4.279 > t_{\text{table}} = 1.682$, (2) there is a significant relationship between the flexibility with dribbling ability with $r_{\text{count}} = 0.552 > r_{\text{table}} = 0.304$ and the value of $t_{\text{count}} = 4.185 > t_{\text{table}} = 1.682$, and 3) there is a significant relationship between agility and flexibility together with dribbling ability with $r_{\text{count}} = 0.621 > r_{\text{table}} = 0.304$ and $F_{\text{count}} = 12.24 > F_{\text{table}} = 3.24$.

Keywords: Agility, Flexibility, and Dribbling Ability in Football Games.

ABSTRAK

Robi Pratama. (2018). “Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* pada permainan sepakbola, sehingga bola lepas jauh dari penguasaan dan bola mudah di rebut oleh pemain lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Penelitian ini adalah korelasional yang menghubungkan antara variabel bebas yaitu kelincahan (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas X dan XI yang berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Pengumpulan data untuk tes kelincahan dengan tes *dodgingrun*, kelentukan dengan tes *sitandreach* dan kemampuan *dribbling* dengan *soccer dribbling test*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa, (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dengan $r_{hitung} = 0,560 > r_{tabel} = 0,304$ dan nilai $t_{hitung} = 4,279 > t_{tabel} = 1,682$, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* dengan $r_{hitung} = 0,552 > r_{tabel} = 0,304$ dan nilai $t_{hitung} = 4,185 > t_{tabel} = 1,682$, dan 3) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* dengan $r_{hitung} = 0,621 > r_{tabel} = 0,304$ dan nilai $F_{hitung} = 12,24 > F_{tabel} = 3,24$.

Kata Kunci : Kelincahan, Kelentukan, dan Kemampuan Dribbling Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi”**. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orangtua beserta keluarga besar yang telah memberikan semangat dan bantuan, baik berupa moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibuk Lucy Oktavani, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada tim penguji Bapak Drs. Afrizal, M.Pd yang telah memberikan masukan, pengarahan serta petunjuk yang sangat membantu untuk kesempurnaan Skripsi ini.
4. Ketua Prodi/Jurusan Penjaskesrek serta Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses perkuliahan di Universitas Bung Hatta.

5. Guru-guru dan siswa-siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi yang telah meluangkan waktunya selama penulis melakukan proses penelitian.
6. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan Rahmatnya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa masih terdapat kemungkinan kesalahan dan kekurangan di dalam pelaksanaan maupun penulisan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan saran dan masukan dari berbagai pihak untuk kesempurnaan Skripsi ini, akhirnya penulis ucapkan terima kasih. Semoga amal kebajikan tersebut mendapatkan balasan yang setimpal dikemudian hari... Amiin.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Permainan Sepakbola	10
2. Teknik <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola)	11
3. Hakekat kelincahan	18
4. Hakekat Kelentukan.....	20
5. Kegiatan Pengembangan Diri	22
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasioanal Variabel.....	32

E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Analisa Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
E. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa Laki-laki SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	32
2. Distribusi Hasil DataKelincahan (X_1) Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	40
3. Distribusi Hasil Kelentukan (X_2) Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	41
4. Distribusi Hasil DataKemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	43
5. Uji Normalitas Data Kelincahan (X_1) dan Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	45
6. Uji Homogenitas Data Kelincahan (X_1) dan Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	46
7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	47
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	48
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Kelincahan (X_1) dan Kelentukan (X_2) Secara Bersama-sama dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	50
10. Data Mentah Penelitian Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	63

11. Data Mentah yang sudah di <i>T- Score</i> Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	65
12. Uji Normalitas Data Kelincahan (X_1)	67
13. Uji Normalitas Data Kelentukan (X_2)	68
14. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	70
15. Terdapat Hubungan antara Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	73
16. Terdapat Hubungan antara Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola (Y) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	75
17. Hubungan antara Kelincahan (X_1) dan Kelentukan (X_2) pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	77
18. Korelasi Ganda	79
19. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	80
20. Daftar Tabel Distribusi F	81
21. Daftar Tabel Distribusi t.....	82
22. Nilai r <i>ProductMoment</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola dengan Kaki bagian dalam.....	17
2. Menggiring Bola dengan Kaki bagian luar	17
3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	18
4. Kerangka Konseptual	29
5. Tes Kelincahan (<i>Dodging Run</i>).....	34
6. Tes Kelentukan(<i>Sit and reach</i>).....	34
7. Tes Menggring Bola(<i>Soccer Dribbling Test</i>).....	35
8. Histogram Hasil Data KelincahanSiswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	41
9. Histogram Hasil Data KelentukanSiswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	42
10. Histogram Hasil Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	44
11. Siswa Melakukan <i>Warming-Up</i>	84
12. Siswa Melakukan Tes Kelincahan	84
13. Siswa Melakukan Tes <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	63
2. Data Mentah Penelitian yang sudah di <i>T- Score</i> Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	65
3. Uji Normalitas Data Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	67
4. Uji Homogenitas Data Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	72
5. Pengujian Hipotesis Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	73
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	80
7. Daftar Tabel Distribusi F	81
8. Daftar Tabel Distribusi t	82
9. Nilai r <i>ProductMoment</i>	83
10. Dokumentasi Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting dalam pembangunan tersebut adalah pembangunan olahraga. Pembangunan olahraga telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya. Berkaitan dengan bidang olahraga, salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia dibuktikan dengan lahirnya Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi Nasional di berbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan Nasional akan melahirkan generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif dan disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan Nasional. Supaya hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik.

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, diharapkan mampu mewujudkan tujuan dari Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Keberadaan sepakbola dianggap wajar untuk mendapatkan perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola.

Popularitas sepakbola tidak hanya milik masyarakat umum, tetapi juga telah menjadi milik masyarakat intelektual. Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu, pemain sepakbola harus memiliki teknik, fisik, dan taktik yang bagus. Teknik seperti *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* harus dikuasai dengan baik karena digunakan untuk melewati lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Ketika melakukan teknik-teknik tersebut, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung.

Selain itu, pemain harus memiliki mental yang bagus. Ketika mendapat tekanan fisik dari lawan, para pemain harus mampu menjaga kestabilan emosinya. Jika semuanya dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dalam usaha untuk memenangkan pertandingan. Seiring dengan pesatnya perkembangan pendidikan, prestasi dibidang olahraga harus ditingkatkan. Peningkatan prestasi tersebut didukung oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik,

teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal.

Kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya cenderung tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Pemain akan mengalami kelelahan, sehingga akan mengganggu kemampuan teknik, jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Dengan demikian, keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, terutama dalam cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan prestasi pemain sepakbola. Kemampuan kondisi fisik ini sangat berguna dalam permainan sepakbola, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan bermain selama 2x45 menit, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Hal ini seperti menurut Jef Sneyers (1988:7) bahwa: “dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar”. Salah satu teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Hal ini dampak dalam permainan, latihan maupun dalam pertandingan, para pemain banyak kehilangan bola, karena bola yang diterima tidak sepenuhnya dikuasai oleh pemain tersebut. Bola yang sebenarnya dapat

digiring agar lebih dekat kesasaran, karena tidak memiliki keterampilan menggiring bola, karena bola tersebut secara tergesa-gesa langsung ditendang keteman, sehingga bola direbut dapat dikuasai oleh lawan.

Dalam hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Selain teknik-teknik dasar yang harus diperhatikan, unsur lain yang tidak kalah penting yang mempengaruhi permainan sepakbola yaitu unsur kekuatan (*power*), ketahanan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. Untuk mencapai itu semua perlu dilakukan proses latihan yang berkesinambungan. Di sekolah-sekolah menengah atas, saat ini sudah mulai mengadakan pengembangan diri baik pengembangan diri olahraga ataupun pengembangan diri yang lain. Pengembangan diri merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang bertujuan menyalurkan bakat siswa agar keterampilan mereka dapat tersalurkan, sehingga tidak melakukan hal-hal yang negatif diluar jam sekolah seperti pacaran, tawuran, minum-minuman keras, narkoba dan lain-lain.

Sekolah yang mengadakan pengembangan diri sepakbola di Teluk Kuatan salah satunya adalah di SMAN 1 Hulu Kuatan. Dalam satu minggu pengembangan diri sepakbola dilaksanakan satu kali pertemuan yaitu pada hari Sabtu. Meskipun belum menggunakan peralatan sarana prasarana yang standar, namun pengembangan diri ini banyak diikuti oleh siswa-siswa di sekolah tersebut. Fasilitas yang disediakan oleh sekolah untuk menunjang kegiatan pengembangan diri sepakbola tersebut adalah lapangan sepakbola,

kaostim,beberapabola dan beberapacones.Anak-anak yang mengikuti pengembangandiri ini adalah anak yang ingin menggali dan mengembangkan *skill* dalam bermain sepakbola, kemudian pada saat kegiatan pengembangan diri siswa di SMAN 1 Hulu Kuantan lebih senang untuk langsung bermain tanpa terlebih dahulu belajar teknik-teknik dasar pada permainan sepakbola. Akan tetapi, permainan sepakbola di SMAN 1 Hulu Kuantan yang pada umumnya telah dilakukan dengan baik oleh siswa masih terdapat beberapa kekurangan.

Kekurangan tersebut ialah kurangnya kelincahan dan kelentukan, serta *dribbling*nyamudah dirampas oleh lawan. Siswa di SMAN 1 Hulu Kuantan belum terlalu memahami bahwa dengan latihan teknik-teknik dasar tersebut dapat mempengaruhi dalam suatu permainan sepakbola tidak mengherankan, jika masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan dasar seperti kesalahan pada saat melakukan *passing*, kesalahan pada saat menghentikan bola, kesalahan pada saat menyundul bola, terutama banyak kesalahan yang dilakukan pada saat *dribbling* bola, karena *dribbling* bola tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, namun banyak faktor yang mempengaruhi dalam *dribbling* bola seperti kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan lain-lain.

Permainansepakbola memerlukan kerjasamatimyang baik antara pemain baik disaat menyerang, bertahan, mengoper bola, menerima bola atau *dribbling* bola untuk mendukung pemain tim.Banyak kesalahandilakukan siswa peserta pengembangan diri di SMAN 1 Hulu Kuantan saat mendribbling bola, seperti

bola lepas jauh dari penguasaan, sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan mendukung kemampuan bermain yang baik pula. Kelincahan merupakan unsur yang tidak kalah penting khususnya pada saat menggiring bola. Dengan kelincahan yang tinggi, seorang pemain akan mudah untuk melewati pemain lawan, karena pemain akan dengan cepat mengamankan bola sebelum bola direbut oleh pemain lawan, namun dibutuhkan latihan yang sungguh-sungguh dan berkesinambungan agar pemain dapat menguasai teknik ini.

Salah satu latihan yang digunakan untuk melatih kelincahan adalah dengan lari zig-zag atau dengan latihan *shuttle run*. Jadi kecepatan merupakan unsur penting pada permainan sepak bola, terutama pada saat *dribbling* bola. Pentingnya kelentukan dalam sepak bola berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kelincahan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik, kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk *dribbling* bola dengan baik pula.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya:

1. Pengembangan diri siswa SMAN 1 Hulu Kuatan Kabupaten Kuantan Singingi, lebih senang untuk langsung bermain tanpa terlebih dahulu belajar

teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola.

2. Siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi tidak begitu paham dengan teknik- teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti *passing, dribbling, shooting, heading*. dan sebagainya.
3. Siswa masih banyak yang meninggalkan bola dikaki atau dulu berlari, sedangkan bola tinggal belakangnya saat melakukan gerakan *dribbling*.
4. Saat melakukan *Shooting*, siswa masih banyak yang belum tepat sasaran atau bola melebar kemana-mana.
5. Saat melakukan *heading*, siswa masih banyak merasa takut dengan bola atau masih banyak yang mengeluh kepalanya sakit.
6. Terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.
7. Terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.
8. Terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA N 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dari waktu, dana, dan kemampuan, maka masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan antara kelincahan dan

kelentukan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

D. Rumusan Masalah

Sesuai batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi ?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMAN 1 Hulu Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana S1 FKIP-PGSD Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi SMAN 1 Hulu Kuatan Kabupaten Kuantan Singingi, sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani pada saat proses belajar mengajar dan pada saat pengembangan diri.
3. Bagi Universitas Bung Hatta, diharapkan dapat menambah referensi yang telah dimiliki, khususnya mengenai topik hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan, *dribbling* dalam permainan sepakbola.