

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBLING* BOLA PADA ATLET
SEPAK BOLA DI SSB FAJAR MENYINGSING KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MAHYUDDIN
NIM. 2010013511008**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

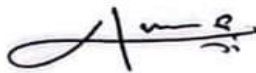
Judul : Hubungan Kelentukan Togok dan Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribling* Bola Pada Atlet Sepakbola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang
Nama : Mahyuddin
NIM : 2010013511008
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Padang, September 2025

Disetujui Oleh :

Ketua Program Studi

Pembimbing Akademik



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd



2/9-2025

Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Mahyuddin
NPM : 2010013511008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Atlet Sepak Bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing

Apriyanti Rahmalia S,Si, M,Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi

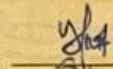
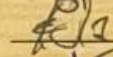
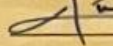
Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari **Jumat** Tanggal **Dua belas**
Bulan **September** Tahun **Dua Ribu Dua Puluh Lima**, bagi:

Nama Mahasiswa : Mahyuddin
NPM : 2010013511008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Hubungan Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap
Dribbling Bola Pada Atlet Sepak Bola Di SBB Fajar
Manyingsing Kota Padang

Tim Penguji:

No. Nama	Tanda Tangan
1. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd	Pembimbing : 
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS	Penguji 1 : 
3. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd	Penguji 2 : 

Lulus Ujian Tanggal 12 September 2025

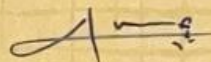
Mengetahui,



Dekan FKIP

Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi



Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mahyuddin

NPM : 2010013511008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Atlet Sepak Bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kelenturan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Atlet Sepak Bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang" adalah hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti ketentuan penulisan karya ilmiah yang sudah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 12 September 2025

Saya yang menyatakan


Mahyuddin

ABSTRAK

Mahyudin (2025): Hubungan Kelentukan Togok dan Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Atlet Sepak Bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya keterampilan *dribbling* atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kelentukan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola pada SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, dengan sampel sebanyak 30 atlet yang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tes kelentukan togok (*sit&reach*), tes keseimbangan (*Dynamic Balance Test*), dan tes keterampilan *dribbling* bola. Data dianalisis menggunakan teknik *product moment* dan dilanjutkan korelasi ganda untuk melihat hubungan masing-masing variabel terhadap keterampilan *dribbling*.

Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan berarti antara kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Dengan hasil $r_{hitung} 0,584 > r_{tabel} 0,361$. (2) Terdapat hubungan berarti antara keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Dengan hasil $r_{hitung} 0,637 > r_{tabel} 0,361$. (3) Terdapat hubungan berarti secara bersama-sama antara kelentukan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Dengan hasil $F_{hitung} 12,10 > F_{tabel} 2,98$.

Kata Kunci: Kelentukan Togok, Keseimbangan, Keterampilan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Kelentukan Togok dan Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Padang**”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Diana Kartika selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang
2. Ibu Dr. Yetty Morelent, M. Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang
3. Ibu Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd selaku pembimbing.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku penguji I dan Bapak Dr. Ali Mardius, S.Pd selaku penguji II sekaligus ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

5. Yang tercinta Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis
6. Terimakasih kepada rekan-rekan di SSB Fajar Menyingsing Padang, yang telah meluangkan waktu dan membantu melancarkan proses skripsi say aini.
7. Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan

Padang, September 2025
Penulis,

Mahyuddin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Permainan Sepak bola.....	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Dribbling</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Kelentukan Togok.....	Error! Bookmark not defined.
4. Keseimbangan	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.

1.	Kelentukan Togok (X_1)	Error! Bookmark not defined.
2.	Keseimbangan (X_2)	Error! Bookmark not defined.
3.	Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y)	Error! Bookmark not defined.
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
C.	Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
1.	Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_1Y)	Error! Bookmark not defined.
2.	Terdapat Hubungan Antara Keseimbangan terhadap Keterampilan <i>dribbling</i> Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_2Y)	Error! Bookmark not defined.
3.	Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Keseimbangan Secara Bersama-sama terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_1X_2-Y)	Error! Bookmark not defined.
D.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1.	Kelentukan Togok terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola.	Error! Bookmark not defined.
2.	Keseimbangan terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola	Error! Bookmark not defined.
3.	Kelentukan Togok dan Keseimbangan secara Bersama-sama terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola	Error! Bookmark not defined.
E.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Data Normatif Dari <i>Sit And Reach Tes</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Norma Dynamic Balance Test.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Dribbling	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Hasil Normalitas <i>Liliefors</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Hasil Hipotesis X_1Y	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Hasil Hipotesis X_1Y	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis X_1X_2-y	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kontrol Rapat.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Cepat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Melindungi Bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Bagan Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Desain Penelitian $X_1 X_2 Y$	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Pelaksanaan Tes <i>Sit And Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Tata Pelaksanaan Tes.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Tes <i>Dribbling</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Histogram Kelentukan Togok.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Histogram Keseimbangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Histogram Menggiring Bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Photo Bersama Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. Sampel Melakukan Tes <i>Dribbling</i> Bola.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15. Alat Tes Kelentukan Togok.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 16. Sampel Melakukan Tes Kelentukan Togok....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 17. Sampel Melakukan Tes Keseimbangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 18. Alat Ukur Tes.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Kelentukan Togok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Data Mentah Keseimbangan....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Data Mentah Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Data T-Score Kelentukan Togok (X_1)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Data T-Score Keseimbangan (X_2)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Data T-Score Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Uji Homogenitas Menggunakan Data Setelah T-Score...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Normalitas Liliefors Kelentukan Togok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Normalitas Liliefors Keseimbangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Normalitas Liliefors Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Pengujian Hipotesis Kelentukan Togok terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Pengujian Hipotesis Keseimbangan terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Pengujian Hipotesis Kelentukan Togok dan Keseimbangan	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 14. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial seseorang. Selain itu, olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh hiburan, mempererat hubungan antarindividu, serta mengurangi stres. Olahraga memiliki berbagai bentuk dan jenis, yang meliputi olahraga individu maupun kelompok, olahraga rekreasi atau kompetitif, serta olahraga yang dapat dilakukan di luar ruangan atau dalam ruangan.

Dari sisi kesehatan, olahraga memiliki manfaat yang sangat signifikan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, olahraga juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, karena dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Namun, meskipun manfaat olahraga sudah sangat diketahui, masih banyak tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Beberapa tantangan yang sering muncul antara lain kurangnya kesadaran akan pentingnya berolahraga, minimnya fasilitas olahraga yang memadai, serta pola hidup masyarakat yang cenderung lebih banyak mengandalkan aktivitas yang lebih bersifat pasif seperti menonton televisi atau menggunakan perangkat elektronik. Oleh karena itu, penting untuk memahami

dan mengatasi hambatan-hambatan ini agar olahraga dapat dijadikan bagian dari gaya hidup yang sehat.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir di seluruh dunia. Sepak bola menjadi demikian melalui proses yang panjang, kalau kita simak sejarah perkembangan sepak bola dunia kelahirannya sejak ratusan tahun sebelum masehi, sampai pada sepak bola modern yang juga panjang sejarahnya, melahirkan beragam peraturan permainan, melahirkan tim sepak bola atau klub-klub besar, melahirkan kompetisi-kompetisi yang elit, melahirkan pemain-pemain yang fenomenal. Menjadi keniscayaan bahwa sepak bola telah ditempa oleh waktu dan dimatangkan oleh sejarah dunia.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepak bola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepak bola yang bisa membela negara di pesepak bolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UU RI No. 12 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan : “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Sepak bola adalah olahraga yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah *dribbling*. *Dribbling* memungkinkan seorang pemain

untuk menggiring bola melewati lawan sambil tetap mempertahankan penguasaan bola. Keterampilan ini memerlukan koordinasi yang baik antara berbagai aspek fisik, seperti kelincahan, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan. Dalam konteks ini, kelentukan togok dan keseimbangan memiliki peran yang signifikan.

Kelenturan togok (*torso flexibility*) adalah kemampuan tubuh bagian tengah untuk melakukan gerakan rotasi atau lentur dengan baik. Dalam aktivitas sepak bola, togok yang lentur memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan efisien tanpa kehilangan kontrol bola. Sebagai contoh, saat seorang pemain harus menggiring bola melewati lawan, kelenturan togok memungkinkannya untuk memutar tubuh dengan lancar sehingga tetap dapat menguasai bola di bawah tekanan. Kekakuan pada togok dapat membatasi pergerakan dan berisiko menyebabkan cedera ketika pemain melakukan gerakan yang memerlukan rotasi atau fleksibilitas tubuh.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan stabilitas, baik dalam posisi statis maupun dinamis. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan dalam *dribbling*, terutama saat pemain harus bergerak cepat, mengubah arah, atau menghadapi kontak fisik dari lawan. Pemain dengan keseimbangan yang kurang optimal cenderung kehilangan kontrol bola atau bahkan terjatuh saat mencoba melakukan gerakan kompleks.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepak bola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepak bola.

SSB Fajar Menyingsing Kota Padang didirikan pada tahun 2025 oleh Coach Fadlan merupakan salah satu perkumpulan cabang sepak bola ditingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingkat daerah, sayangnya prestasi SSB Fajar Menyingsing belum ada karena baru didirikan. Meraih prestasi sepak bola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik dan teknik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor internal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti kualitas pelatih, sara dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Dengan kondisi fisik yang baik, akan menghasilkan kualitas teknik yang baik pula, khususnya teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan kondisi fisik yang baik akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsinya dari sistem tubuh. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) antara lain adalah kecepatan lari, irama langkah, kelincahan, kekuatan, kelenturan, stamina,

koordinasi dan keseimbangan. Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan atau (fleksibility), kelincahan, koordinasi dan power.

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepak bola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan permainan sepak bola yang bagus.

Menurut Syafruddin (2012:70) unsur-unsur kondisi fisik antara lain kecepatan, kelenturan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dan keseimbangan. Komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, koordinasi, kelenturan, keseimbangan, daya ledak dan kelincahan. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepak bola, yang merupakan unsur paling dominan adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kekuatan dan kelenturan. Unsur kondisi fisik daya tahan atau VO2Max adalah hal utama yang harus dimiliki oleh atlet sepak bola selain dari unsur kondisi fisik yang lain, seperti halnya kecepatan dan kelincahan.

Namun, banyak atlet sepak bola yang belum menyadari pentingnya faktor kelenturan togok dan keseimbangan dalam meningkatkan keterampilan dribbling. Pelatih sering kali lebih fokus pada pengembangan teknik dasar dan kekuatan fisik tanpa memberikan perhatian khusus pada kelenturan dan keseimbangan tubuh. Akibatnya, pemain mungkin memiliki kemampuan

teknik yang baik tetapi kesulitan untuk mengoptimalkan keterampilan dribbling mereka dalam situasi pertandingan yang menuntut kelincahan dan stabilitas tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih Tim SSB Fajar Menyingsing, Coach Fadlan pada saat sesi latihan, dikatakan bahwa pemain SSB Fajar Menyingsing masih banyak kelemahan-kelemahannya terutama dari segi teknik menyerang sering mengalami kegagalan, hal ini terbukti ketika bertanding uji coba dengan Pratama Klub, penyusunan serangan dari lini kelini sudah bagus, operan-operan sudah baik, sering di temukan saat atlet berusaha untuk melewati atlet lawan dengan menggiring bola sering mengalami kegagalan, bola jauh dari penguasaan sehingga dengan mudahnya direbut oleh atlet lawan, padahal menggiring bola satu hal yang penting dalam mengatur tempo permainan dan untuk mencari peluang dalam upaya menciptakan goal. Hal ini apabila dibiarkan maka prestasi pemain sepak bola Tim SSB Fajar Menyingsing sulit untuk tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hal di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik yaitu seberapa besar hubungan kelentukan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Fajar Menyingsing.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas penulis, maka dari itu penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelentukan togok dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet sepak bola
2. Keseimbangan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet sepak bola
3. Teknik dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.
4. Kondisi fisik keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.
5. Mental keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.
6. Motivasi keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.
7. Sarana dan Prasarana keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.
8. Program latihan keterampilan *dribbling* atlet sepak bola.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan fenomena penulis temukan dilapangan maka dapat dikemukakan pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan togok
2. Keseimbangan
3. Keterampilan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang?

3. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok, dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dikemukakan tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.
2. Untuk mendeskripsikan hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan kelentukan togok, dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh strata satu (S-1).
2. Pemain Sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar *passing*.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat.
4. Para peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan melakukan penelitian yang baru