BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil deskripsi data penelitian yang di ambil dari 30 pemain bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, untuk melihat kelentukan togok (X_1) dan keseimbangan (X_2) terhadap keterampilan *dribbling* bola (Y). Hasil deskripsi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel	N	Maximal	Minimal	Rata – rata	Standar Devasi
Kelentukan Togok	30	19,40	4,10	12,91	4,23
Keseimbangan	30	100	55	81,0	11,02
Keterampilan *Dribbling* bola	30	12,10	6,20	8,72	1,64

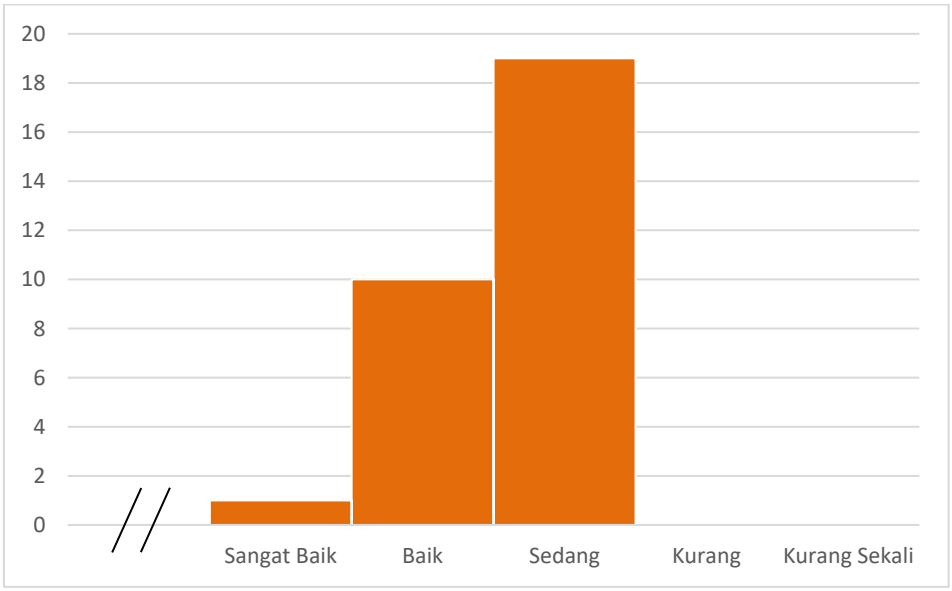
1. Kelentukan Togok (X_1)

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan *sit & Reach* kepada 30 pemain sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 19.40, hasil terendah 4.10, dengan nilai rata – rata 12.91, dan simpangan baku 4,23. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif	Kategori
1	> 19	1	3%	Sangat Baik
2	11.5 – 19	10	33%	Baik
3	(-1.5) – 11.4	19	63%	Sedang
4	(-1.5) – (-1.4)	0	0%	Kurang
5	< (-6.5)	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	**30**	**100%**	

Dari hasil tabel 5 diatas, dapat dijelaskan 1 pemain sepak bola (3%) dengan interval > 19 berada pada kategori sangat baik, 10 pemain sepak bola (33%) dengan interval 11,5 – 19 berada pada kategori baik, 19 pemain sepak bola (63%) dengan interval (-1.5) – 11.4 berada pada kategori sedang, 0 pemain sepak bola (0%) dengan interval (-1.5) – (-1.4) berada pada kategori kurang, dan 0 pemain sepak bola (0%) dengan interval < (-6.5) berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil data deskriptif diatas juga dapat dilihat dengan gambar histogram dibawah:



Gambar 1. Histogram Kelentukan Togok

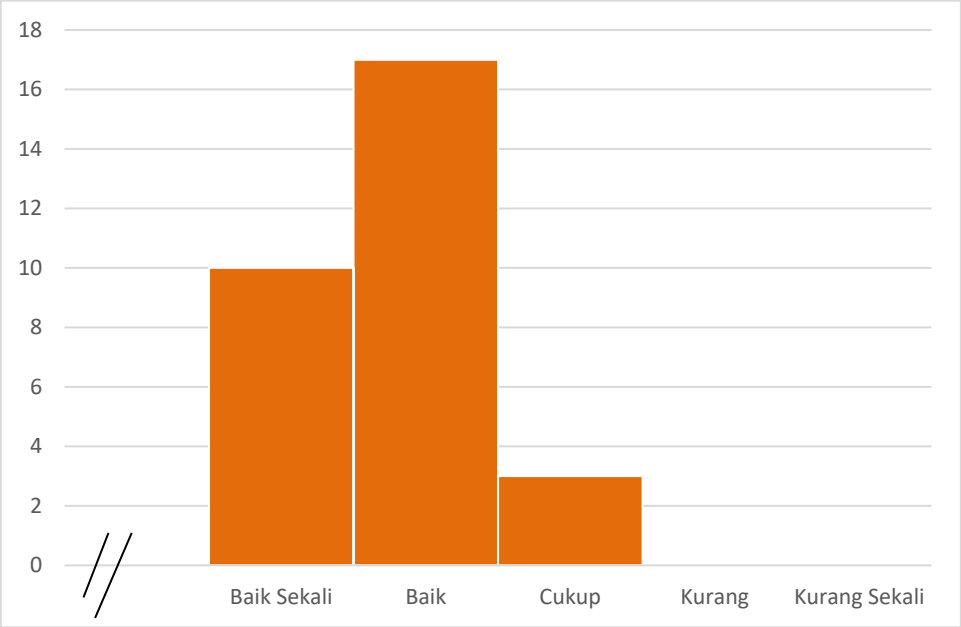
2. Keseimbangan (X_2)

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan *dynamic balance test* kepada 30 pemain sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 100, hasil terendah 55, dengan nilai rata – rata 81,0, dan simpangan baku 11,02. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif	Kategori
1	89 – 100	10	33%	Baik Sekali
2	69 - 88	17	57%	Baik
3	50 – 68	3	10%	Cukup
4	32 – 49	0	0%	Kurang
5	14 – 31	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	**30**	**100%**	

Dari hasil tabel 6 diatas dapat dijelaskan 10 pemain sepak bola (33%) dengan interval 89 – 100 berada pada kategori sangat baik, 17 pemain sepak bola (57%) dengan interval 69 – 88 berada pada kategori baik, 3 pemain sepak bola (10%) dengan interval 50 – 68 berada pada kategori sedang, 0 pemain sepak bola (0%) dengan interval 32 – 49 berada pada kategori kurang, dan 0 pemain sepak bola (0%) dengan interval 14 – 31 berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil data deskriptif diatas juga dapat dilihat dengan gambar histogram dibawah:



Gambar 2. Histogram Keseimbangan

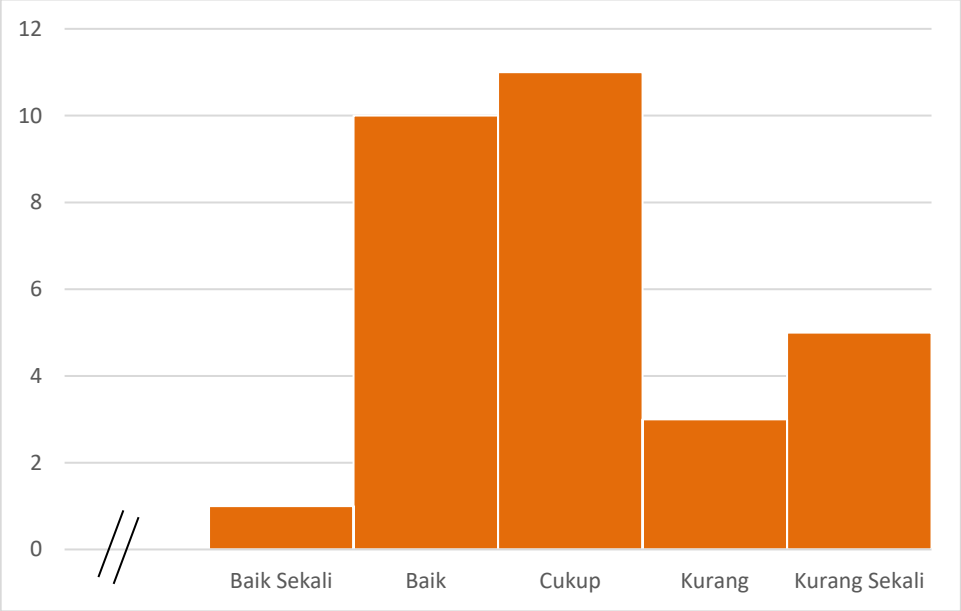
3. Keterampilan *Dribbling* (Y)

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan menggiring bola kepada 30 pemain sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 12,10 hasil terendah 6,20 dengan nilai rata – rata 8,72 dan simpangan baku 1,64. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dribbling

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Kategori
1	≥6,2	1	3%	Baik Sekali
2	6,3 - 7,9	10	33%	Baik
3	7,10 - 9,5	11	37%	Cukup
4	9,6 - 11,2	3	10%	Kurang
5	≤11,3	5	17%	Kurang Sekali
	Jumlah	**30**	**100%**	

Dari hasil tabel 7 dapat dijelaskan, 1 pemain sepak bola (3%) dengan interval ≥6,2 berada pada kategori baik sekali, 10 pemain sepak bola (33%) dengan interval 6,3 - 7,9 berada pada kategori baik, 11 pemain sepak bola (37%) dengan interval 7,10 - 9,5 berada pada kategori cukup, 3 pemain sepak bola (10%) dengan interval 9,6 - 11,2 berada pada kategori kurang, dan 5 pemain sepak bola dengan interval ≤11,3 berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil data deskriptif diatas juga dapat dilihat dengan gambar histogram dibawah:



Gambar 3. Histogram Menggiring Bola

B. Pengujian Persyartan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan uji *lilliefors* menggunakan data mentah, dengan L_{tabel} bernilai 0,161 yang didasarkan pada jumlah sampel (N=30) pada tabel nilai kritis uji *lilliefors* dan taraf signifikansi 0,05, menunjukan bahwa data berdistribusi normal. Hasil lengkap uji *lilliefors* dapat dilihat pada tabel berikut: (dapat dilihat pada lampiran halaman 76-78)

Tabel 5. Hasil Normalitas *Lilliefors*

Variabel	N	L_O	L_{-tab}	Keterangan
Kelentukan Togok	30	0.068	0,161	Normal
Keseimbangan	30	0.107		Normal
Keterampilan *Dribbling*	30	0.096		Normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas variabel menggunakan uji homogenitas varian dengan F_{tabel} bernilai 3,16 yang didasarkan pada taraf signifikansi 0,05, menunjukan bahwa data berdistribusi normal. Hasil lengkap uji homogenitas varian dapat dilihat pada tabel berikut: (dapat dilihat pada lampiran halaman 75)

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

No.	F-hitung	F-tabel	Keterangan
1	1,00	3,16	Homogen

C. Pengujian Hipotesis

1. Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_1Y)

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, pengolahan data menggunakan data t-*score* dilakukan uji korelasi dengan *product moment* kemudian dilanjutkan dengan uji t.

Hipotesis analisa kerja apabila:

H_a = Terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

H_0 = Tidak terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Dapat dijelaskan dari hasil pengujian hipotesis r-hitung (0,584) > r-tabel (0,361) maka hipotesis H_a diterima. Hasil penelitian menjelaskan

terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Hipotesis lanjut untuk melihat uji banding signifikan data menggunakan uji-t sebagai berikut:

1. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.
2. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

Dapat dijelaskan dari hasil pengujian uji-t, dengan nilai (dk = n – 2), dk = 30 – 2 = 28 dan α = 0,05. Dengan demikian t_{hit} = 3,81 > t_{tab} = 1,70 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat dijelaskan terdapat keberartian hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. (dapat dilihat pada lampiran halaman 79)

Tabel 7. Hasil Hipotesis X_1Y

Korelasi	R		T		Keterangan
	Hitung	Tabel	Hitung	Tabel	
X_1 dengan Y	0,584	0,361	3,81	1,70	Ha diterima Ho ditolak

Berdasarkan hasil analisis diatas didapat r_{hitung} = 0,584 > r_{tabel} = 0,361. Kemudian didapat t_{hitung}= 3,81 besar daripada $t_{tabel} = 1{,}70$, maka Ha diterima dan H_0 ditolak, jadi terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

2. Terdapat Hubungan Antara Keseimbangan terhadap Keterampilan *dribbling* Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_2Y)

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, pengolahan data menggunakan data t-*score* dilakukan uji korelasi dengan *product moment* kemudian dilanjutkan dengan uji t.

Hipotesis analisa kerja apabila:

H_a = Terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

H_0 = Tidak terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Dapat dijelaskan dari hasil pengujian hipotesis r-hitung (0,637) > r-tabel (0,361) maka hipotesis H_a diterima. Hasil penelitian menjelaskan terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Hipotesis lanjut untuk melihat uji banding signifikan data menggunakan uji-t sebagai berikut:

1. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.
2. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

Dapat dijelaskan dari hasil pengujian uji-t, dengan nilai (dk = n – 2), dk = 30 – 2 = 28 dan α = 0,05. Dengan demikian $t_{hit} = 4{,}37 > t_{tab} = 1{,}70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat dijelaskan terdapat keberartian hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola

pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. (dapat dilihat pada lampiran halaman 81)

Tabel 8. Hasil Hipotesis X_1Y

Korelasi	R		T		Keterangan
	Hitung	Tabel	Hitung	Tabel	
X_2 dengan Y	0,637	0,361	4,37	1,70	Ha diterima Ho ditolak

Berdasarkan hasil analisis diatas didapat $\boldsymbol{r_{hitung}}$ = 0,637 > $\boldsymbol{r_{tabel}}$ = 0,361. Kemudian didapat $\boldsymbol{t_{hitung}}$= 4,37 besar daripada $\boldsymbol{t_{tabel} = 1,70}$, maka Ha diterima dan H_0 ditolak, jadi terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada atlet sepak bola di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

3. Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Keseimbangan Secara Bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang (X_1X_2-Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian dilakukan menggunakan data t-*score* dengan rumus korelasi ganda dan dilanjutkan uji-F.

Hipotesis analisa kerja apabila:

H_a = Terdapat hubungan kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

H_0 = Tidak terdapat hubungan kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Dapat dijelaskan dari hasil pengujian hipotesis korelasi gandai r-hitung (0,570) > r-tabel (0,361) maka hipotesis H_a diterima. Hasil penelitian menjelaskan terdapat hubungan kelentukan togok dan keseimbangan secara

bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Hipotesis lanjut menggunakan uji-F sebagai berikut:

1. Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_a diterima.
2. Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima.

Dapat dijelaskan dk penyebut = (n-k-1) (32 - 2 - 1) = 29 sebagai dk pembilang = k = 2, maka, F_{hitung} (12,10) $>$ F_{tab} = (3,35) maka H_0 ditolak H_a diterima. Maka kesimpulanya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. (dapat dilihat pada lampiran halaman 85)

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis X_1X_2-y

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling*	0,688	0,361	*12,10*	*3,45*	Ha diterima Ho ditolak

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda dan uji-F diatas didapat r_{hitung} = 0,590 > r_{tabel} = 0,361. Kemudian didapat F_{hitung}= 6,50 besar daripada $F_{tabel} = 3{,}35$, maka Ha diterima dan H_0 ditolak, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

D. Pembahasan

1. Kelentukan Togok terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kelentukan togok dengan keterampilan dribbling bola pada atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang r-hitung 0,584 > r-tabel 0,361. Kelentukan togok berperan penting dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Kelentukan togok merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak bola, khususnya dalam mendukung keterampilan teknik dasar seperti dribbling Pada konteks SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, pemahaman tentang hubungan ini menjadi krusial untuk pengembangan atlet muda. Kelentukan togok memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan dribbling pada atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing. Pengembangan yang terintegrasi antara kedua komponen ini akan menghasilkan peningkatan performa yang optimal. Program latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik atlet muda menjadi kunci keberhasilan pengembangan keterampilan sepak bola di tingkat nasional.

2. Keseimbangan terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan dribbling bola pada atlet sepak bola SSB Fajar Menyingsing Kota Padang r-hitung 0,637 > r-tabel 0,361. Kelentukan togok dapat menjelaskan 41% varians dalam

keterampilan dribbling, mengindikasikan peran penting komponen fisik ini dalam mendukung performa teknis sepak bola.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tertentu, baik dalam keadaan statis maupun dinamis, sehingga tubuh tidak mudah jatuh ketika melakukan gerakan (Harsono, 2015). Dalam sepakbola, keterampilan dribbling bola tidak hanya menuntut kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan menjaga keseimbangan saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi, menghadapi lawan, atau saat melakukan perubahan arah.

Menurut Bompa (2009), keseimbangan termasuk salah satu unsur biomotorik yang penting dalam olahraga permainan. Saat melakukan dribbling, pemain harus menjaga pusat gravitasi tubuh agar tetap stabil, sekalipun kaki melakukan gerakan berulang-ulang untuk menguasai bola. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain tetap mengontrol bola meskipun berada dalam tekanan atau kontak fisik dengan lawan.

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik pada saat diam (keseimbangan statis) maupun ketika bergerak (keseimbangan dinamis). Dalam permainan sepak bola, khususnya pada saat melakukan dribbling, keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjaga kontrol bola, mengubah arah gerakan, serta mempertahankan posisi tubuh ketika menghadapi tekanan lawan. Atlet yang memiliki keseimbangan baik akan lebih mudah melakukan perubahan gerakan secara cepat tanpa kehilangan kontrol bola.

Keseimbangan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendukung keterampilan olahraga, terutama cabang olahraga yang menuntut gerakan dinamis seperti sepak bola, Gomez at.all (2017). Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya dari beberapa peneliti yang menunjukkan adanya pengaruh positif keseimbangan terhadap keterampilan teknik dasar dalam sepak bola, khususnya dribbling. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, terbukti bahwa keseimbangan memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan dribbling. Hal ini dapat dijelaskan karena dalam dribbling bola, pemain harus tetap menjaga stabilitas tubuh meskipun melakukan gerakan yang kompleks, seperti berlari, mengubah arah, mempercepat atau memperlambat langkah, dan menghindari hadangan lawan, Luxbacher (2012). Tanpa keseimbangan yang baik, pemain akan kesulitan mengontrol bola dan gerakannya menjadi tidak efektif.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pembinaan kondisi fisik, khususnya latihan keseimbangan, sangat penting diberikan kepada atlet usia remaja di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Latihan-latihan seperti berdiri di atas satu kaki, latihan dengan balance board, atau kombinasi dribbling dengan perubahan arah yang cepat dapat membantu meningkatkan keseimbangan sekaligus keterampilan dribbling. Dengan demikian, pembinaan aspek fisik dan teknik harus berjalan seimbang agar prestasi sepak bola dapat ditingkatkan.

3. Kelentukan Togok dan Keseimbangan secara Bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kelentukan togok dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling bola, diperoleh temuan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada atlet SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Dari hasil pengujian korelasi ganda r-hitung 0,688 > r-tabel 0,361, dan dilanjutkan dengan uji-F diperoleh F-hitung 12,10 > F-tabel 2,98. Maka kelentukan togok dan keseimbangan memberikan kontribusi baik terhadap keterampilan *dribbling* bola.

Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan dribbling bola bukan hanya ditentukan oleh satu aspek kondisi fisik saja, melainkan kombinasi dari beberapa aspek, termasuk kelentukan togok dan keseimbangan. Semakin baik tingkat kelentukan togok dan keseimbangan yang dimiliki seorang atlet, maka semakin baik pula kemampuan atlet tersebut dalam menguasai bola saat melakukan dribbling.

Kelentukan togok berhubungan dengan kemampuan tubuh bagian tengah (pinggang dan punggung) untuk melakukan gerakan dengan leluasa. Dalam dribbling, kelentukan togok berperan penting ketika pemain harus melakukan gerakan memutar, mengubah arah secara cepat, atau menundukkan badan untuk menjaga bola dari jangkauan lawan, Luxbcher (2012). Atlet dengan kelentukan togok yang baik akan lebih fleksibel dan tidak mudah kaku saat melakukan variasi gerakan dribbling.

Selain kelentukan togok, keseimbangan juga menjadi faktor penting dalam mendukung keterampilan dribbling. Keseimbangan memungkinkan atlet tetap stabil meskipun bergerak cepat, berlari sambil menguasai bola, atau berhadapan langsung dengan lawan. Tanpa keseimbangan yang baik, pemain akan lebih mudah kehilangan kontrol bola atau jatuh ketika terjadi kontak fisik. Dengan demikian, keseimbangan dinamis sangat diperlukan dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan dribbling bola.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kombinasi kelentukan togok dan keseimbangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling bola. Hal ini dapat dijelaskan karena dribbling merupakan keterampilan yang kompleks, yang tidak hanya membutuhkan kontrol kaki terhadap bola, tetapi juga dukungan tubuh bagian atas untuk menjaga stabilitas dan fleksibilitas dalam bergerak.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini adalah:

1. Subjek penelitian terbatas hanya pada atlet remaja SSB Fajar Menyingsing Kota Padang sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi atlet sepak bola di daerah lain atau kelompok usia yang berbeda.
2. Variabel bebas yang diteliti hanya dua faktor, yaitu kelentukan togok dan keseimbangan, padahal keterampilan dribbling bola juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kelincahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, maupun faktor psikologis yang tidak diteliti lebih lanjut.

3. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam menilai kelentukan togok, keseimbangan, maupun keterampilan dribbling memiliki keterbatasan, baik dari segi akurasi maupun kemungkinan adanya kesalahan teknis saat pelaksanaan tes.
4. Kondisi lingkungan dan fasilitas saat penelitian, seperti kondisi lapangan, cuaca, serta ketersediaan sarana prasarana, dapat memengaruhi hasil tes dan tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh peneliti.
5. Waktu penelitian yang terbatas, sehingga tidak memungkinkan dilakukan pengukuran lebih dari satu kali atau pemberian intervensi latihan untuk melihat perkembangan jangka panjang.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

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.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih SSB Fajar Menyingsing

   Disarankan agar pelatih memberikan porsi latihan khusus untuk meningkatkan kelentukan togok dan keseimbangan, misalnya melalui latihan stretching dinamis, yoga, core stability exercise, serta latihan keseimbangan dengan variasi dribbling. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan dribbling bola atlet secara lebih optimal.
2. Bagi Pemain SSB Fajar Menyingsing

Atlet diharapkan dapat melatih sendiri aspek kelentukan dan keseimbangan secara rutin di luar jadwal latihan SSB, karena dua aspek kondisi fisik ini terbukti berkontribusi terhadap keterampilan dribbling yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

3. Bagi Peneliti

   Disarankan menambah jumlah sampel penelitian dengan cakupan yang lebih luas, misalnya melibatkan beberapa SSB atau kelompok usia berbeda. Perlu meneliti faktor-faktor kondisi fisik lain (seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki) yang juga diduga berpengaruh terhadap keterampilan dribbling.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan TerhadapKemampuan Dribbling. Jurnal Patriot, 2, 1197–1210.

Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. 2020. *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. Epilepsy and Behavior, 104.

Al-Hadiqie, Z. M. (2014). Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional. Yogyakarta: Kata Pena.

Ambarwati, D. R. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. . Jurnal Keolahragaan,, 5(2), 207-215.

Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, "*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students*," ScienceRise, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.

Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak bola. Performa Olahraga,3(01),32-41 https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019

Ardianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. Indonesia Performance Journal, 1(2), 112–118.

Arikunto, S. (2018). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (edisi revisi).

Arsil. 2008. Pembinaan kondisi fisik, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Atiq, A. (2017). Model Development Basic Dribling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science, 511–516.

Barizi. 2019. Hubungan Antara Kelincahan Dan Kelentukan Dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sekolah Sepak bola Persisac Semarang Tahun 2019. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2019

Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). *Teaching tactics and technique in football: Conceptions of basic categories coaches* . Retos, (33), 112–117.

Busyairi, Badruzzaman & Ray Hamidie Ronald Daniel, 2018 Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run Terhadap Peningkatan Vo2Max. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan

Cotta C, Mora AM, Merelo JJ, Merelo-Molina C. 2013. *A network analysis of the 2010 FIFA world cup champion team play*. J Syst Sci Complexity. 26 (1):21–42. doi:10.1007/s11424-013-2291-2

Darussalam Anshar. 2018. Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepak bola Siswa Sekolah Sepak bola (Ssb) Sheva Sukakersa. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018 ISBN: 978-602-52968-0-2. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). *How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills:* Exercise and Sport Sciences Reviews, 41(3), 154–161.

Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Źróbek, S., & Kotnarowska, M. 2020. *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. Cities, 98.

Donie. (2020). Effect of Drill and Game Training Methods on Dribbling Ability of Soccer Games. Education and Humanities Research, 464, 335–337.

Fahmi. 2022. Hubungan Kelentukan Togok Terhadap Heading Dalam Permainan Sepak Bola Mini Club Sd Muhammadiyah Rambah. Journal Sport Rokania, Vol 2 No 1

Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. Journal of sports sciences, 30(7), 625-631.

Gomes, R. V., Caputo, F., & Puggina, E. F. (2017). Balance ability and muscle activation in football players: Differences between experts vs. non-experts in performing unstable sitting task. Human movement science, 51, 102-109.

Grund TU. 2012. Network Structure and Team Performance : The Case of English Premier League Soccer Teams. Soc Networks. 34 (4):682-690. DOI:10.1016/j.socnet.2012.08.004.

Habibi, H., Armade, M., & Janiarli, M. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan dengan Kemampuan Heading pada Pemain Sepak bola R-Sport Desa Babusalam. Jurnal Joset, 3(1), 51–57

Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2(2), 262–265.

Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan , Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal. Jurnal Edicatio, 8(4), 1601–1606

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak bola*. Jakarta: Anugrah.

Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. Jurnal Motion, VIII(2), 182–190.

Ismaryati. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Lembaga Pengembangan Pendidikan.

Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. 2019. *Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level*. European Journal Of Physical Education And Sport Science, 5(10).

Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah dalam Permainan Bolavoli. Journal Coaching Education Sport, 1(2), 151–160.

Keskin, B. (2015). *The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls.* Edu Research & Rev, 10, 2860–2868.

Khinta Sani Rahman, P. (2018). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola*. *5*(September), 188–194.

Kristina, P. C. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. Seminar Nasional Pendidikan Universitas Pgri Palembang, 292– 298.

Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). *Agility testing in youth football (Soccer)players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols.* Int J Env Research & Pub Health, 17

Krustrup, P. E. T. E. R., Williams, C. A., Mohr, M., Hansen, P. R., Helge, E. W., Elbe, A. M., ... & Brito, J. (2018). The “Football is Medicine” platform—scientific evidence, large-scale implementation of evidence-based concepts and future perspectives. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *28*, 3-7.

Kurniawan. 2018. Pengaruh Keseimbangan, Kecepatan, Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak bola Pada Atlet Ssb Putra Wijaya Padang. UNES Journal of Education Scienties (UJES). Vol. 2, Issue 1, May 2018: 62-70

Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji.(2014). Ilmu Kepelatihan Dasar. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.

Kvas-Cabral, V. C., Martins, H., Oneda, G., Enes, A., Moraes, I. F., & Leonel, D. F. (2022). *Physical, technical, and tactical differences between continental soccer teams participating in the 2018 FIFA World Cup*. J Phys Edu Sport, 22, 1507-1515

Laksono, 2019. *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.

Luxbacher, A. Joseph. 2004. Sepak bola Edisi Kedua.PT. Raja Grafindo Persada,Jakarta.

Maekhendra, G., Giartama, & Yusfi, H. (2022). *The Effect of Small Sided Games Practice on the Result of Lower Passing Accuracy Using the Inner Foot. Journal Coaching Education Sports*, *3*(1), 13–28

Mappaompo, A. (2019). Ontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri 139 Sinjai. Jurnal Ilmu Keolahragaan Halaman Olahraga Nusantara, 2(1), 1–18

Masrudi, M. I., Ardilla, F., & Wibowo, I. K. (2019). *Fusion of Feedforward and Feedback Control Using Fuzzy for Active Handling and Dribbling System in MSL Robot Soccer. In M. F.D., A. I., B. F.N.C., Z. A., & A. M.E. (Eds.)*, 20th International Electronics Symposium on Engineering Technology and Applications, IES-ETA 2018 (pp. 216–223).

Matos, N., Winsley, R., Williams, C. A., & McRobert, A. P. (2018). The influence of opponents on player physical and technical performance in small-sided soccer games. Journal of sports sciences, 36(21), 2364-2370.

Muhammad Qasash Hasyim, & Andi Sahrul Jahrir. (2024). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak bola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 1421-1434.

Muhammad, A., Putra, A. N., Atradinal, A., & ... (2022). Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepak bola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, *5*(8), 26–32.

Nala, I. G. (2011). Prinsip Pelatihan Olahraga. Udayana University press.

Nugroho. 2024. Hubungan Lari Sprint 30 Meter, Kelentukan Togok Dan Kecepatan Menggiring Bola Basket Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 2 Muara Enim. Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 7 Nomor 2,Tahun 2024.

Pache, G. 2020. *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. Journal of Sustainable Development, 13(1), 85– 96.

Palmizal, A., Munar, H., Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). Kemampuan Vo2max Atlet Sepak bola Ditinjau dari Latihan. Journal Coaching Education Sports, 1(1), 27–36.

Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 74–80

Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola Rengga. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, *5*(2), 13–17.

Ridl, Azi Faiz, 2018 Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan *Passing*-Stopping Permainan Sepak bola. Motion, Volume IX, No.2, September 2018

Ridwan, A., & Hasyim, H. (2018). Kontribusi Keseimbangan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak bola pada Siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Jurnal Competitor, 10(2), 46–54.

Ridwan, A., & Hasyim, H. (2020). Kontribusi Keseimbangan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak bola pada Siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 10(2), 46.

Rizal. 2022. Kontribusi Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Heding Pada Anak U 11 Talenta Aceh, Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Volume 3, Nomor 2, September 2022

Saputra, A., & Yenes, R. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepak bola. Jurnal Patriot, 1, 71–78.

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). *Small sided games in soccer–asystematic review*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 18(5), 693–749. https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288

Scheunemann, Timo. (2012). Kurikulum Sepak bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), (U13-U20) & Senior. Jakarta: PSSI.

Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. 2010. *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics*. *Homo Sporticus*, *12*(2), 45–48.

Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, "*Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor*

Competence , School Success and Social Economic Status," Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci., vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta

Suharjana, F. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(1).

Sukadiyanto. (2005). Diklat Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Sukirno. (2012). Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik. Gema Insani.

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Syaputra, S., Agust, K., & Syahriadi, S. (2024). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Akurasi Shooting Sepak bola pada Tim SMA Negeri 1 Sabak Auh. *Journal on Education*, *6*(4), 20702-20712.

Undang Undang Negara Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2022. Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Cipta Umbara.

Utomo, A. W. B. (2018). Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi. Journal Power of Sports, 1(2). https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2520

Yudiana. (2007). Dasar-dasar Kepelatihan. PT Rineka Cipta