



## **Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Pada Klub Poerce Fc**

**Bayu Ardi Pratama**✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima May 2016  
Disetujui May 2016  
Dipublikasikan June 2016

*Keywords:*  
*Agility; balance; speed  
reaction; dribble ball*

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2015. Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen, dengan metode penelitiannya adalah survey tes dan desain yang digunakan adalah one-shot model. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah variabel bebas yang terdiri dari kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan dribble bola. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Klub Poerce FC Pemalang. Dalam penelitian ini karena jumlah populasinya kecil, maka dalam pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu mengambil seluruh populasi pemain Klub Poerce FC Pemalang sebanyak 20 pemain sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tes dan pengukuran. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribble bola.

### **Abstract**

*The purpose of this research is to know, are there any influence from agility, balance, and speed reaction to dribble skill in football game of klub Poerce FC Pemalang in 2014/2015. This research is non experimental, which method is survey test and its design is one shot model. In this research, the variable is free variable which contains agility, balance, and speed reaction, whereas (variabel terikat) is dribble skill. Population of the research is all player of Klub Poerce FC Pemalang. Because the number of population is small, so the taking of the sample use total sampling technique, which take all population of klub Poerce FC Pemalang player, the total of players are 20 as research sample. Accumulation of research data use test and measuring. Can be conclude that there is an influence between agility, balance, and speed reaction to dribble skill.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail : bayuardi742012@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola adalah olahraga yang paling fenomena dimuka bumi ini. Kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga ini. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik dari pada olah raga lainnya. Di Indonesia sendiri ada banyak klub sepakbola profesional yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional, selain itu juga terdapat klub-klub sepakbola amatir yang ada diseluruh kota di Indonesia, bahkan di pelosok desa-desa yang sering mengikuti kompetisi/turnamen. Klub POERCE FC merupakan sebuah klub yang terletak di Kabupaten Pemalang dengan menggunakan tempat latihan di lapangan Sewaka. Klub POERCE FC ini diketuai oleh bapak Heri Suprayogo, S.T dan para pelatih yang ikut berperan dalam berdirinya klub POERCE FC diantaranya Kasmari, Rahwono Raja, Miswanto. Klub POERCE FC Pemalang itu sendiri telah mencapai beberapa generasi dan banyak angkatan-angkatan terdahulu yang masih aktif dalam klub tersebut, baik menjabat sebagai ketua umum maupun manager tim. Klub POERCE FC Pemalang mempunyai cukup banyak anggota yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu Senior, SMA dan SMP, klub POERCE FC Pemalang itu sendiri mencoba membina pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas. Ini merupakan langkah yang sangat positif yang perlu mendapatkan perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan dimasa mendatang.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Menggiring bola dalam sepakbola, memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan seseorang untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka. Seseorang pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil menggiring bola. Dengan menggiring bola yang baik, seseorang pemain dapat mengembangkan gaya permainan dan warna yang mereka inginkan, selama telah mencapai sasaran

utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Menggiring bola tidak hanya membawa menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian survey. jenis-jenis penelitian kuantitatif dapat dibedakan dari keberadaan data yang diteliti yaitu eksperimen dan non eksperimen. Jika data tidak sengaja ditimbulkan, dan peneliti tinggal merekam, maka penelitiannya non eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2006:14). Maka penelitian ini termasuk penelitian non eksperimen dengan metode penelitiannya adalah survey dan desain penelitiannya adalah *one shoot* model, yaitu model penelitian yang menggunakan satu kali pengumpulan data "suatu saat" (Suharsimi Arikunto, 2006:83). Variabel bebas disini yaitu variable yang mempengaruhi variable terikat. Variable bebas terdiri dari:

- 1)Kelincahan
- 2)Keseimbangan
- 3)Kecepatan Reaksi

Variabel terikat yang dimaksud adalah kemampuan dribble bola. Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi, 2003:53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Poerce FC Pemalang 2014/2015 yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini karena jumlah populasinya kecil, maka penelitian ini mengambil seluruh populasi pemain Poerce FC Pemalang 2014/2015 sebanyak 20 pemain sebagai sampel penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). (1) Tes kelincahan menggunakan tes dogging run yaitu melakukan gerak merubah arah yang dilakukan semaksimal mungkin atau secepat-cepatnya. Tujuan tes ini adalah mengukur kemampuan merubah arah berlari. Tes ini dapat digunakan oleh anak laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas. Perlengkapan yang digunakan adalah (Stopwatch, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start, (2) Cat atau

kapur untuk membuat tanda arah lari, (3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan, (4) Lapangan, (5) Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet), (6) Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet), (7) Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m, (8) Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 m. Tingkat reliabilitas tes ini adalah  $r = 0,93$ , tingkat validitas tes  $r = 0,82$ , dan tingkat objektifitas tesnya adalah  $r = 0,99$  (Ismaryati, 2008:43).

Pelaksanaan tes dogging run adalah testee berdiri sedekat mungkin dibelakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian tes ini adalah catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai finish. Masing-masing testee diberi 2 kali kesempatan percobaan. (2) Tes keseimbangan menggunakan alat ukur modifikasi bass test. Tes keseimbangan menggunakan modifikasi bass test bertujuan untuk mengukur keseimbangan dinamis. Tes ini diperuntukan bagi laki-laki dan perempuan setingkat dengan siswa SLTA ke atas. Reliabilitas tes  $r = 0,87$ , validitasnya tampak (face validity) pada saat pelaksanaan tes yang diterima secara umum. Alat dan perlengkapan terdiri dari stop watch, balok, isolasi untuk menempelkan balok.

Petunjuk pelaksanaan tes keseimbangan adalah : (1) Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start, testi mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik. (2) Kemudian testi meloncat ke tanda yang ke dua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kerjakan sampai tanda yang terakhir.

Hasil tes yang diperoleh adalah : (1) Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk tiap tanda). (2) Nilai 5 dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan. (3) Kemungkinan nilai maksimal yang dicapai adalah 100. (4) Tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai keseimbangannya.

(3) Tes kecepatan reaksi menggunakan nelson foot reaction test. Tes kecepatan reaksi ini menggunakan nelson foot reaction test (Nur Ichsan Halim, 2004 : 151-152) , tes ini bertujuan mengukur kecepatan reaksi kaki dalam merespon stimulus visual. Reliabilitas tes  $r = 0,85$ , validitasnya tampak (face validity) Alat perlengkapan

yang digunakan dalam tes ini adalah : (1) The nelson reaction timer, berupa penggaris ataupun tongkat yang berskala, meja/kursi, blanko/formulir tes, alat tulis, pencatat skor.

Petunjuk tes kecepatan reaksi adalah : (1) Peserta Tes duduk di atas meja/kursi, salah satu lututnya dibengkokkan dengan posisi bola kaki dalam keadaan tergantung dan berjarak 2 inci (2,54 cm) dari dinding, (2) Tumit dalam keadaan diam dan berjarak 4 inci (5 cm) dari tepi meja/kursi, (3) Pengetas memegang ujung atas penggaris tergantung dengan ujung berada diantara dinding dan kaki, (4) Garis dasar skala penggaris harus berada tepat di atas permukaan ibu jari peserta tes, (5) Peserta tes konsentrasi memfokuskan pandangannya pada tanda khusus yang terdapat pada penggaris dan tidak boleh melihat tangan pengetes, (6) Setelah aba-aba "siap" pengetes melepaskan penggaris dengan rentang waktu 1-10 detik dan peserta tes dengan cepat menjepit penggaris dengan bola kakinya dengan cara merapatkan ke dinding, (7) Selanjutnya pengetes melihat hasil jepitan peserta tes pada penggaris dan skor dicatat dalam centimeter, (8) Kesempatan diberikan 20 kali.

Penilaian dalam tes kecepatan reaksi ini yaitu : (1) Lima skor tertinggi dan 5 skor terendah dari 20 kali kesempatan dibuang dan rata-rata dari 10 skor pertengahan dicatat dan merupakan nilai akhir. (4) Tes kemampuan dribble bola menggunakan soccer dribble test. Tes kemampuan menggiring bola ini menggunakan soccer dribble test, tes ini bertujuan mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dan cepat disertai perubahan arah. Tingkat validitas instrumen tes ini adalah 0,703 dengan tingkat reliabilitas 0,683 (Nurhasan, 2001:161). Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam tes ini adalah : (1) Lapangan, (2) Bola, (3) Stop watch, (4) 6 buah rintangan (tongkat/lembing), (5) Tiang bendera, (6) Kapur, (7) Roll meter, (8) Formulir dan alat tulis.

Petunjuk pelaksanaan tes ini adalah : (1) Pada aba-aba "siap" testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya, (2) Pada aba-aba "ya", testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish, (3) Bila salah arah dalam menggiring bola, dia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap jalan, (4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali

sentuhan.

Penilaian dalam tes ini yaitu : Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai dia melewati garis finish. Waktu tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik.

Teknik analisa data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Da-

lam penelitian ini, teknik analisis data menggunakan teknik regresi dengan program bantu statistic SPSS for windows (Imam Ghazali, 2006:5). Sebelum melakukan uji analisis terlebih dahulu dilakukan dengan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Adapun uji persyaratan tersebut yaitu : a) uji normalitas data, b) uji homogenitas data, c) uji linieritas data, d) uji keberartian model garis regresi.

**Tabel 1.** Deskriptif statistik variable penelitian

<b>Statistics</b>				
	Kelincahan	Keseimbangan	Kecepatan reaksi	Dribble bola
N	20	20	20	20
Mean	11.419	60.8375	0.3095	21.133
Std. Deviation	0.88174	2.10558	0.05916	1.30719
Minimum	9.84	57.57	0.24	18.55
Maximum	13.6	64.16	0.48	23.56

Dari tabel 1 di atas diperoleh keterangan bahwa nilai rata-rata variable kelincahan = 11,419 , nilai maksimum = 13,6 dan nilai minimumnya = 9,84 dengan simpangan baku 0,88. Untuk variable keseimbangan diperoleh nilai rata-rata variable = 60,84 , nilai maksimum = 64,16 dan nilai minimumnya = 57,57 dengan simpangan baku 2,11. Untuk variable kecepatan reaksi diperoleh nilai rata rata = 0,31, nilai maksimum = 0,48 nilai minimumnya = 0,24 dengan simpangan baku 0,06. Untuk variable driblbe bola diperoleh nilai rata-rata = 21,13, nilai maksimum = 23,56 nilai minimumnya = 18,55 dengan simpangan baku 1,31. Uji Normalitas

Berdasarkan teori statistika model linier hanya residu dari variabel dependent Y yang wajib diuji normalitasnya, sedangkan variabel independent diasumsikan bukan fungsi distribusi. Jadi tidak perlu diuji normalitasnya. Hasil output pengujian normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Uji Normalitas Data.

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
	Unstandardized Residual
N	20
Kolmogorov-Smirnov Z	0.748
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.631
a. Test distribution is Normal.	

Analisis data hasil Output :

Uji normalitas data digunakan hipotesis sebagai berikut :

H0: Data berdistribusi normal

H1: Data tidak berdistribusi normal

Kriteria penerimaan H0

H0 diterima jika nilai sig  $\geq 0,05$

Dari tabel di atas diperoleh nilai sig 0,631 = 63,1%  $\geq 0,05$ , maka H0 diterima. Artinya variabel unstandardized berdistribusi normal.

Analisis Regresi Berganda

Berdasarkan analisis dengan program SPSS 16 for Windows diperoleh hasil regresi berganda seperti terangkum pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Analisis regresi berganda

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>			
		Unstandardized Coefficients	
Model		Std. Error	
1	(Constant)	-4.63	5.252
	Kelincahan	0.485	0.202
	Keseimbangan	0.275	0.084
	Kecepatan_reaksi	11.309	2.995
a. Dependent Variable: Dribble_bola			

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut:  $Y = -4,63 + 0,485 X_1 + 0,275$

$X_2 + 11,309 X_3$ . Uji F dilakukan untuk melihat keberartian pengaruh variabel indepen-

den secara simultan terhadap variabel dependen atau sering disebut uji kelinieran persamaan regresi.

**Tabel 4.** Uji Simultan.

ANOVA <sup>b</sup>		
Model	F	Sig.
1	13.527	.000 <sup>a</sup>

a. Predictors: (Constant), Kecepatan\_reaksi, Keseimbangan, Kelincahan  
b. Dependent Variable: Dribble\_bola

Pada tabel 4 Anova diperoleh nilai F = 13,527 dan sig = 0,000 < 5 % ini berarti kelincahan, keseimbangan dan kecepatan reaksi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015. Pengujian Hipotesis secara Parsial (uji t)

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah secara individu (parsial) variabel independen mempengaruhi variabel dependent secara signifikan atau tidak. Hasil output dari SPSS pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5.** Uji parsial.

	Kecepatan_reaksi	3.776	0.002
a. Dependent Variable: Dribble_bola			
Coefficients <sup>a</sup>			
Model		t	Sig.
1	(Constant)	-0.882	0.391
	Kelincahan	2.401	0.029
	Keseimbangan	3.281	0.005
	Kecepatan_reaksi	3.776	0.002

a. Dependent Variable: Dribble\_bola

Hipotesis :

Ho : Variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependent.

Ha : Variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependent.

Kriteria pengambilan keputusan :

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. Derajat kebebasan (df) = n-k-1 = 20-3-1 = 16, serta pengujian dua sisi diperoleh dari nilai ttabel= 2,12.

Ho diterima apabila - ttabel  $\leq$  thitung  $\leq$  ttabel atau sig  $\geq$  5%

Ho ditolak apabila (thitung < - ttabel atau thitung > ttabel) dan sig < 5%.

Hasil pengujian statistik dengan SPSS pada variabel kelincahan diperoleh nilai thitung = 2,401 dan sig = 0,029 = 2,9% < 5% jadi Ho ditolak. Ini berarti kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan dribble bola pada pemain sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015. Pada variabel keseimbangan diperoleh nilai thitung = 3,281 dan sig = 0,005 = 0,5% < 5% jadi Ho ditolak. Ini berarti keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan dribble bola pada pemain sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015. Pada variabel kecepatan reaksi diperoleh nilai thitung = 3,776 dan sig = 0,002 = 0,2% < 5% jadi Ho ditolak. Ini berarti kecepatan reaksi berpengaruh terhadap kemampuan dribble bola pada pemain sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015. Untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel dependen dapat dilihat pada tabel 6 Model Summary dibawah ini.

**Tabel 6.** Uji Determinasi.

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.847 <sup>a</sup>	0.717	0.664

a. Predictors: (Constant), Kecepatan\_reaksi, Keseimbangan, Kelincahan

Pada tabel di atas diperoleh nilai Adjusted R2 = 0,664 = 66,4%. ini berarti besarnya pengaruh Kecepatan reaksi, Keseimbangan, Kelincahan terhadap kemampuan dribble bola adalah 66,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Selain melakukan uji t maka perlu juga mencari besarnya koefisien determinasi parsialnya untuk masing-masing variabel bebas. Uji determinasi parsial ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji parsial dapat dilihat pada table 7 di bawah ini :

**Tabel 7.** Uji Determinasi Parsial

Correlations			
Variabel	Zero-order	Pengaruh efektif	Pengaruh relatif
Kelincahan	0.48	23.0%	25.2%
Keseimbangan	0.55	30.3%	33.0%
Kecepatan_reaksi	0.619	38.3%	41.8%

Jumlah	91.6%	100.0%
a. Dependent Variable: Dribble_bola		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui besarnya sumbangan efektif kelincahan terhadap kemampuan dribbel bola adalah 23% sedangkan sumbangan relatifnya 25,2%. Besarnya sumbangan efektif keseimbangan terhadap kemampuan dribbel bola adalah 30,3% sedangkan sumbangan relatifnya 33%. Besarnya sumbangan efektif kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribbel bola adalah 38,3% sedangkan sumbangan relatifnya 41,8%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan reaksi secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015, besarnya pengaruh kelincahan, keseimbangan dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribble adalah 66,4%, ini menunjukkan bahwa ketiga variable ini merupakan aspek dominan yang mempengaruhi kemampuan dribbel bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2014/2015.

#### **Pengaruh kelincahan terhadap kemampuan dribble bola**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribble, besarnya sumbangan efektif kelincahan terhadap kemampuan dribbel bola adalah 25,2%. Tes kelincahan dalam penelitian ini menggunakan doging run, dimana para pemain sepakbola melakukan lari zig-zag melewati rintangan. Rata-rata waktu yang diperlukan pemain untuk menyelesaikan tes ini adalah 11,42. Waktu yang ditempuh pemain untuk melewati rintangan bisa dikategorikan relatif singkat.

#### **Pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan dribble bola**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan keseimbangan berpengaruh positif terhadap kemampuan dribbel bola, besarnya efektif keseimbangan terhadap kemampuan dribbel bola pemain Klub POERCE FC Pemalang adalah 30,3% sedangkan besar sumbangan relatifnya 33%. Hasil pengamatan penulis di Klub POERCE FC Pemalang, para pemain mempunyai kelebihan dalam berlari, pergerakannya juga cukup lincah, keseimbangannya pun stabil, akan tetapi pada saat menggiring bola mereka kurang sigap dan penguasaan bola saat berlari kurang baik. Masalah dalam menggiring bola ini bisa sedikit diatasi dengan memperbaiki keseimbangan tu-

buh baik saat terdiam maupun saat berlari. Tes keseimbangan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik modifikasi bass test, peneliti mengamati seberapa lama para pemain tetap dalam kondisi seimbang dengan meloncat dari satu tanda ke tanda yang lain. rata-rata pemain mampu bertahan dalam kondisi keseimbangan selama 60,84 detik, waktu yang cukup lama dalam menjaga keseimbangan dengan cara meloncat.

#### **Pengaruh kecepatan reaksi terhadap kemampuan drible bola**

Hasil penelitian menunjukkan kecepatan reaksi berpengaruh terhadap kemampuan dribble bola pemain sepakbola klub POERCE FC Pemalang. Besarnya pengaruh efektif kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribel bola adalah 38,3% sedangkan besar sumbangan relatifnya adalah 41,8%. Tes kecepatan reaksi ini menggunakan nelson foot reaction test, hasil tes menunjukkan rata-rata jarak ujung penggaris yang dijatuhkan dengan ibu jari sebagai penjepit penggaris ke dinding adalah 0,31 detik, ini menunjukkan bahwa kecepatan reaksi para pemain dalam menerima respon cukup cepat.

#### **SIMPULAN**

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut ;1) Ada pengaruh kelincahan terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2015. 2) Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2015. 3) Ada pengaruh kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2015. 4) Ada pengaruh kelincahan, keseimbangan dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan dribble bola pada permainan sepakbola Klub Poerce FC Pemalang Tahun 2015.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Algifari, 2000, Analisis Regresi. Yogyakarta. BPFE.
- A. Sarumpaet, 1992. Permainan Besar. Padang : Depdikbud
- Baley, James A., 1986. Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang : Bahasa Priase.
- Bompa, Tudor O., 1983. Theory and Methodology of Training. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Casanadi, Arpad., 1972. Soccer. Budapest : Corvina Press.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hocked dan Nasution, 1965. Olahraga dan Prestasi. Bandung : Ternate.
- Hughes, Charles. 1980. Soccer Tactics and Skill. London : British Broadcasting Corporation.
- Ismaryati, 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Solo : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Luxbacher A., Joseph. 1998. Sepak Bola. Jakarta : Raja Grafindo Persada..
- Nossek, Jossef, 1982. General Theory of Training. Lagos : Pan African Press ltd 56.
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Suharno HP., 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta. FPOK-IKIP
- ....., 1978. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.