

KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

BALANCE AND AGILITY OF BALL DRIVING SKILLS IN FOOTBALL GAMES

^{1*}M. Adam Mappaompo

^{1*}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

Kontak koresponden: m.adam.mappaompo@unm.ac.id

ABSTRAK

Keseimbangan dan kelincahan merupakan suatu kondisi kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam Sepak bola, terutama dominan pada teknik menggiring bola (*dribble*). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola, kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada permainan Sepak bola dan gabungan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Metode penelitian yaitu bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan pemain Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu untuk mengukur keseimbangan dengan Tes Keseimbangan Dinamis, instrumen untuk mengukur kelincahan dengan Tes Lari Hilir Mudik meter, dan instrumen pengukuran keterampilan menggiring bola dalam Sepak bola. Teknik analisis data yaitu dengan analisis deskriptif, melakukan uji persyaratan analisis (uji normalitas), kemudian melakukan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi. Hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola, ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dan ada hubungan yang signifikan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Kesimpulan dari penelitian yaitu baik variabel keseimbangan maupun pada variabel kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola. Rekomendasi penelitian yaitu bagi para pembina, pelatih maupun atlet olahraga permainan Sepak bola, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola bermain Sepak bola bagi pemain atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti keseimbangan, dan kelincahan.

Kata Kunci: keseimbangan; kelincahan; menggiring bola

ABSTRACT

Balance and agility are physical fitness conditions needed in football, especially dominant in dribbling techniques. The aim of this research is to determine balance with dribbling skills, agility with dribbling skills in football games and the combination of balance and agility with ball dribbling skills in Club Tombak Fc Gowa Regency football games. The research method is descriptive. The population of this study were all football players from the Tombak Fc Club,

Gowa Regency. The sampling technique was simple random sampling by lottery, so that a sample size of 30 players was obtained. The instruments used in the research are to measure balance with the Dynamic Balance Test, instruments to measure Agility with the Meter Back and forth Running Test, and instruments to measure dribbling skills in football. The data analysis technique is descriptive analysis, testing the analysis requirements (normality test), then carrying out parametric statistical analysis using correlation and regression techniques. The results of the research are that there is a significant relationship between balance and dribbling skills, there is a significant relationship between agility and dribbling skills, and there is a significant relationship between balance and agility with dribbling skills. The conclusion of the research is that both the balance variable and the agility variable have a significant relationship with ball dribbling skills. The research recommendation is for coaches, trainers and athletes playing football, that in an effort to improve the dribbling skills of playing football for players or athletes being coached, they should pay attention to elements of physical ability that can support them, such as balance and agility.

Keywords: *balance; agility; dribble*

Pendahuluan

Sepak bola di seluruh dunia dan masyarakat Indonesia merupakan olahraga yang sangat digemari (Datau et al., 2022; Millah et al., 2022). Sepak bola Indonesia memiliki potensi besar dalam membangun rasa nasionalisme bagi setiap warga negara (Anam et al., 2023; Sarifudin et al., 2023). Setiap pemain dalam tim Sepak bola mempunyai peran tertentu yang harus dijalankan, seperti bek, gelandang, penyerang, atau penjaga gawang (Irfan et al., 2020), karena Sepak bola adalah permainan yang rumit, maka diperlukan pelatihan khusus. Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit (Kusuma, 2020; Suwignyo & Utomo, 2021; Tarju & Wahidi, 2017). Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas 11 pemain setiap tim, termasuk penjaga gawang (Mulyadi et al., 2021).

Sepak bola adalah proses melatih atau meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam Sepak bola (Rifan, et al., 2023). Pemain Sepak bola harus bugar secara fisik, cepat, kuat, dan terampil untuk memainkan permainan (Dahlan et al., 2020). Permainan Sepak bola sendiri memiliki 7 teknik dasar yaitu menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang (Aji & Tuasikal, 2020). Penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan Sepak bola adalah permainan yang sangat digemari oleh masyarakat, serta dalam permainan Sepak bola diperlukan teknik dasar tertentu yang harus dikuasai oleh pemain Sepak bola. Salah satu gerakan mendasar dalam Sepak bola adalah menggiring bola. Teknik ini sangat mempengaruhi kemenangan suatu tim Sepak bola. Teknik menggiring bola terdiri dari yaitu kaki bagian dalam dan bagian luar.

Mengolah bola yang dipindahkan dari satu lokasi ke lokasi lain dengan satu kaki dengan tetap mempertahankan keahlian yang mendalam disebut menggiring bola (Valentino & Hasanuddin, 2023). Menggiring bola dalam permainan Sepak bola ada suatu hal yang perlu

diperhatikan, seperti dalam menggiring bola, ditentukan oleh penguasaan bola dengan baik, yakni bola harus sedekat mungkin pada kaki dan dengan dibawah serta diolah untuk dibawah ketempat tujuannya. Aksi menggiring bola yang dapat dikatakan maksimal, membutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan suatu kesatuan gerakan menggiring bola dengan benar (A. Mappaompo, 2020). Menggiring bola dalam Sepak bola jelas merupakan keterampilan fisik yang dianggap berkontribusi atau meningkatkan bakat (M. A. Mappaompo, 2023). Penelitian ini penting untuk dikaji dikarenakandalam permainan Sepak bola banyak hal dan teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain Sepak bola terkusus pada saat menggiring bola.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga Sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam Sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*), Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang tentunya membutuhkan kondisi fisik yang prima. Menjaga kebugaran jasmani sangat penting untuk menciptakan strategi, taktik, dan keterampilan saat bermain Sepak bola (Adhianto & Arief, 2023; Haryanto et al., 2023; Pranata, 2021).

Sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan fisik dan teknis yang tinggi. Permainan Sepak bola didalamnya terdapat keterampilan menggiring bola menjadi unsur kritis dalam strategi permainan. Kemampuan menggiring bola tidak hanya memerlukan kontrol yang baik terhadap bola, tetapi juga melibatkan aspek-aspek seperti keseimbangan dan kelincahan. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) Widiastuti dalam (Iskandar & Pradana, 2017; Utomo, 2018). Unsur fisik keseimbangan dalam melakukan gerakan menggiring bola yaitu kemampuan koordinasi dalam melakukan menggiring bola tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosyadi, et al (2021) menunjukkan bahwa variabel keseimbangan berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola dan nilai signifikan sebesar $0.107 < 0,05$, bahwa dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya keseimbangan (X1) berhubungan signifikan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)". Dengan demikian dapat dikatakan semakin baik keseimbangan, maka akan semakin baik teknik keterampilan menggiring bola.

Sedangkan kelincahan adalah kemampuan pemain untuk bergerak dengan cepat dan fleksibel, baik dalam menggiring bola maupun menghindari lawan. Latihan kelincahan dapat membantu pemain merespon dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan dalam (Hidayat et al., 2023; Hidayat & Haryanto, 2021; Rosyadi et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Daryanto & Hidayat (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada Siswa Putra

Kelas VIII SMPN 2 Kembayan Kabupaten Sanggau". Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kembayan. Hal ini dikarenakan latihan kelincahan yang diberikan oleh peneliti.

Menurut pengamatan dan hasil survei peneliti di Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa, di ruangan sekretariat Klub tersebut banyak trofi atau piala dan sertifikat penghargaan yang telah diraih, namun masih bersifat tingkat daerah. Berdasarkan wawancara dengan pengurus Klub Tombak Fc Gowa bahwa pemain Klub tersebut merupakan penyumbang pemain bagi tim Sepak bola Kabupaten Gowa di divisi Utama dan Pekan Olahraga Daerah (PORDA). Klub Tombak Fc Gowa yang memiliki banyak pemain Sepak bola seperti Ali Kurniawan (Persipal Palu), Agus dan Muh Ajis (Perssin) dan telah memiliki prestasi di daerah tersebut, namun dilihat dari segi permainan pada saat latihan ataupun pertandingan banyak pemain yang mengalami kendala pada saat melakukan gerakan dalam menggiring bola. Namun demikian walaupun cabang olahraga Sepak bola cukup menarik dan sangat diminati, akan tetapi teknik permainan Sepak bola terutama di Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa belum menunjukkan kemampuan bermain Sepak bola sesuai dengan yang diharapkan, sehingga perlu diadakan penelitian guna mencari penyebab utama sehingga prestasi bermain pada cabang olahraga Sepak bola dapat ditingkatkan.

Meskipun keseimbangan dan kelincahan diakui penting dalam literatur olahraga, penelitian spesifik yang mengeksplorasi hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepak bola di tingkat klub lokal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pemahaman yang lebih mendalam tentang peran keseimbangan dan kelincahan dalam pengembangan keterampilan menggiring bola di klub Sepak bola "Tombak FC" di Kabupaten Gowa. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis para pemain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat bagi klub Sepak bola setempat tetapi juga dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah dalam bidang pengembangan keterampilan Sepak bola di tingkat lokal. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan Sepak bola di Kabupaten Gowa dan menginspirasi klub-klub Sepak bola lainnya untuk mengadopsi pendekatan yang lebih terperinci dalam pengembangan keterampilan teknis pemain mereka.

Berdasarkan hasil orservasi yang telah di oleh peneliti di lapangan, dikemukakan bahwa masih banyak pemain Tombak Fc yang belum mampu menggiring bola dengan baik dan cepat saat melakukan serangan balik atau pada saat akan melewati lawan. Bertolak dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak bola.

Metode

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan, dan kelincahan dengan keterampilan

menggiring bola dalam permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan pemain Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling* dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang pemain Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu untuk mengukur keseimbangan dengan Tes Keseimbangan Dinamis (*Modified Bass Test of Dynamic Balance*), instrumen untuk mengukur Kelincahan dengan Tes Lari Hilir Mudik (*Shuttle Run Test*) 4 x 10 meter, dan instrumen pengukuran keterampilan menggiring bola dalam Sepak bola. Teknik analisis data yaitu dengan analisis deskriptif, melakukan Uji persyaratan analisis (uji normalitas), kemudian melakukan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi.

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan terhadap keseimbangan, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Keseimbangan dan Kelincahan, dan Data Keterampilan Menggiring Bola

Nilai Statistik	Keseimbangan	Kelincahan	Keterampilan
N	30	30	30
Mean	76,27	11,0737	17,6283
SD	4,941	0,70497	1,63317
Varians	24,409	0,497	2,667
Range	18	2,41	6,00
Minimum	68	10,16	15,05
Maksimum	86	12,57	21,05

Gambaran tabel data koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan kelincahan, dan data keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

Keseimbangan (X_1), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 76,27 poin, simpangan baku (*standar deviasi*) = 4,941 poin, nilai terendah (*minimum*) = 68 poin dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 86 poin.

Kelincahan (X_2), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 11,0737 detik, simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,70497 detik, nilai terendah (*minimum*) = 10,16 detik dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 12,57 detik.

Keterampilan menggiring bola (Y), diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 17,6183 detik, simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,63317 detik, nilai terendah (*minimum*) = 15,05 detik dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 21,05 detik.

Pengujian kebenaran hipotesis tentang ada tidaknya hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa, dilakukan analisis korelasi.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Korelasi Data Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Variabel	N	r	P _{value}	Keterangan
Keseimbangan (X ₁) Keterampilan menggiring bola Sepak bola (Y)	30	-0,759	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = -0,750 ($P_{value} < \alpha 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa.

Pengujian kebenaran hipotesis tentang ada tidaknya hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa, dilakukan analisis korelasi *Pearson*.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Korelasi Data Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Variabel	N	r	P _{value}	Keterangan
Kelincahan (X ₂) Keterampilan menggiring bola Sepak bola (Y)	30	0,768	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi dikemukakan sebagai berikut; nilai r diperoleh = 0,768 ($P_{value} < \alpha 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa.

Mengetahui keeratan hubungan secara bersama-sama antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa, maka perlu dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi ganda.

Tabel 4. Rangkuman hasil uji regresi data keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola

Variabel	R	R ²	F	P _{value}	Keterangan
Keseimbangan (X ₁), dan Kelincahan (X ₂) Keterampilan menggiring bola Sepak bola (Y)	0,826	0,681	28,880	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien regresi dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (R) diperoleh sebesar 0,826, nilai Rsquare (R²) diperoleh sebesar 0,681 ($P_{value} < \alpha 0,05$) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian regresi dengan menggunakan uji F korelasi diperoleh F hitung sebesar 28,880 (P_{value}

$< \alpha 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan keseimbangan, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa.

Pembahasan

Hasil data kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif kemudian melakukan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi. Pengambilan kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Hal ini mengandung makna bahwa, pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Hal ini mengandung makna bahwa, keseimbangan merupakan aspek penting dalam Sepak bola, terutama dalam konteks keterampilan menggiring bola. Keseimbangan yang baik dapat membantu pemain tetap stabil dan memiliki kendali yang lebih baik atas bola ketika mereka sedang menggiringnya. Keterampilan menggiring bola mencakup kemampuan untuk menjaga bola tetap dekat dengan kaki, mengatasi tekanan lawan, dan mempertahankan kontrol bola dalam berbagai situasi permainan. Keseimbangan yang baik dapat memberikan keuntungan signifikan dalam situasi pertandingan. Pemain yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung lebih lincah dan dapat dengan mudah mengatasi tekanan lawan. Mereka dapat mengubah arah dengan cepat, mempertahankan bola, dan memberikan kontribusi positif dalam serangan tim.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan Sepak bola murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang (Ikhsan, 2019), terbukti r hitung (r_o) = 0,643 ($p < 0,05$). Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan semakin baik pula kemampuan menggiring bola, sebaliknya semakin rendah keseimbangan maka kemampuan menggiring bola juga kurang baik. Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas. Menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis dimana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk

mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak.

Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Hal ini mengandung makna bahwa, kelincahan adalah faktor penting dalam keterampilan menggiring bola dalam Sepak bola. Umumnya, kelincahan yang baik memungkinkan pemain untuk dengan cepat mengubah arah, mengatasi lawan, dan menjaga kontrol bola. dan Jika pemain memiliki program pelatihan yang fokus pada pengembangan kelincahan, hal ini bisa berkontribusi secara positif terhadap keterampilan menggiring bola. Latihan-latihan seperti drill kelincahan, perubahan arah cepat, dan latihan koordinasi dapat membantu pemain mengembangkan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan gesit, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan yang dinamis. Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau (Sakti, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kelincahan pemain Sepak bola, semakin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya semakin rendah kelincahan maka semakin rendah keterampilan menggiring bola.

Seorang pemain Sepak bola sangat memerlukan kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan Sepak bola agar dalam penampilan akan lebih sempurna. Kecepatan lari zig-zag (zig-zag run) dan lari bolak-balik (shuttle run) merupakan bentuk tes yang dapat digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang. Dalam permainan Sepak bola, kelincahan di perlukan, misalnya dalam melakukan dribbling menggiring bola atau gerak tipu. Dalam menggiring bola, disamping harus cepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Hal ini mengandung makna bahwa, keseimbangan yang baik memberikan dasar yang stabil bagi pemain saat mereka menggiring bola. Pemain yang dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya memiliki kontrol yang lebih baik terhadap bola, membuatnya lebih sulit dijatuhkan atau dirampas oleh pemain lawan begitu pun dengan Keterampilan menggiring bola melibatkan perubahan arah yang cepat dan lincah. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik dapat lebih mudah mengatasi tekanan lawan dan bergerak melewati pemain lawan dengan lebih efisien. Mencapai hasil belajar menggiring bola dengan baik, dibutuhkan beberapa unsur yang dapat menunjang dan salah satunya adalah unsur kemampuan fisik, karena dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik dasar menggiring bola dapat ditampilkan dengan baik (Burhanuddin et al., 2022). Penelitian yang

dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada sumbangan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola futsal pada Mahasiswa (Humaedi & Andi Sultan Brilin, 2017), terbukti nilai regresi 0,759 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain Sepak bola.

Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (Humaedi & Andi Sultan Brilin, 2017). Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Kesimpulan

Temuan penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa; Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa dan ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola Klub Tombak Fc Kabupaten Gowa. Rekomendasi penelitian yaitu bagi para pembina, pelatih maupun atlet olahraga permainan Sepak bola, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola bermain Sepak bola bagi pemain atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti keseimbangan, dan kelincahan.

Referensi

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Sepak Bola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Siswa. *JPOK, Universitas Negeri Surabaya*, 8(3), 17–28.
- Anam, K., Yuwono, Y., Aditia, E. A., Fahrurrozi, A., & Pamungkas, D. K. T. (2023). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kelincahan Siswa Diklat Diponegoro Muda Semarang. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21279>
- Burhanuddin, S., Syahrudin, S., Sahabuddin, S., & Majang, M. (2022). Pendekatan Saitifik Model Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15499>

- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Datau, S., Ruslan, R., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Juggling Sepak Bola. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(2). <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i2.41941>
- Haryanto, A. I., Pulungan, K. A., Nurkheiroh, Haryani, M., & Kadir, S. S. (2023). Gorontalo Student Sports Education and Training Center. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v4i1.689>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Hidayat, S., Haryanto, A. I., & Widiyanto, W. (2023). Implementasi Hasil Penelitian Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat di Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gorontalo. *Laksana Olahraga*, 1(02), 54–60.
- Humaedi, & Andi Sultan Brilin, S. E. . (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1).
- Ikhsan, M. (2019). *Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang* [Universitas Negeri Makassar]. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13930>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar Sepak bola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Motion*, VIII(2), 182–190.
- Kusuma, M. N. H. (2020). Efek minuman berbasis alkali terhadap kadar laktat darah dan denyut nadi istirahat setelah aktivitas fisik intensitas tinggi pada pemain Sepak bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v6i2.14196
- Mappaompo, A. (2020). *The Influence of Teaching Style and Learning Motivation on Learning Outcomes in Dribbling Football Games*. 1045–1057.
- Mappaompo, M. A. (2023). *Hanoman Journal : Physical Education and Sport Contribution of Foot Reaction Speed and Eye-Foot Coordination to Dribbling Skills in PS . Telkom Makassar Football Game Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring*. 4(2), 73–86.
- Millah, H., Mulyana, D., & Zimarna, A. (2022). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Alat Bantu Target Terhadap Ketepatan Long Passing dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 32–37. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4941>
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Pranata, I. K. Y. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 139–144.

- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2).
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi dan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model role play dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14135>
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>
- 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>
- Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151.