



KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KESIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MEGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Ismail¹, Alif Aryadi Hardi², Khalid Rijaluddin³

Universitas Muhammadiyah Bone^{1,3}, Universitas Negeri Makassar²

e-mail: ismailbne24@gmail.com¹, Alifaryadihardi@unm.ac.id²,

Khalidrijaluddin@unimbone.ac.id³

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 10/3/2026; Diterbitkan: 15/3/2026

ABSTRAK

Masa kanak-kanak merupakan periode krusial bagi pengembangan teknik sepak bola, namun efektivitas latihan sering terhambat oleh minimnya data faktor fisik dominan. Penelitian ini menganalisis kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada tiga puluh siswa SD Inpres 6/75 Kading. Pendekatan kuantitatif korelasional diterapkan melalui serangkaian tahapan meliputi zig-zag run test, Modified Bass Test, serta tes dribbling, dengan teknik analisis korelasi Pearson menggunakan perangkat SPSS. Hasil analisis menunjukkan adanya kontribusi positif signifikan baik secara parsial maupun simultan. Secara kuantitatif, kelincahan menyumbang korelasi $r = 0,460$ dengan nilai signifikansi 0,001, sedangkan keseimbangan memberikan kontribusi $r = 0,468$ dengan signifikansi 0,009. Temuan membuktikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan variasi kemampuan dribbling sebesar 32,9% melalui perolehan nilai $r = 0,573$ serta F hitung 6,606 dengan signifikansi 0,005. Kesimpulan utama menegaskan bahwa integritas kelincahan dan stabilitas tubuh merupakan determinan fisik yang sangat krusial dalam mendukung performa gerak manipulatif sepak bola. Oleh karena itu, studi ini merekomendasikan agar para pelatih dan guru olahraga lebih mengedepankan program latihan kondisi fisik spesifik guna mengoptimalkan penguasaan teknik dasar siswa sejak dini. Hal tersebut bertujuan untuk membangun fondasi kebugaran yang kokoh demi tercapainya pembinaan prestasi atletik yang lebih efektif dan berkelanjutan di masa depan nasional.

Kata Kunci : *Kelincahan, Keseimbangan, Menggiring Bola*

ABSTRACT

Childhood is a crucial period for the development of soccer technique, but the effectiveness of training is often hampered by a lack of data on dominant physical factors. This study analyzed the contribution of agility and balance to dribbling ability in thirty students at SD Inpres 6/75 Kading. A quantitative correlational approach was applied through a series of stages including the zigzag run test, the Modified Bass Test, and the dribbling test, using the Pearson correlation analysis technique using SPSS. The analysis results showed a significant positive contribution both partially and simultaneously. Quantitatively, agility contributed a correlation of $r = 0.460$ with a significance value of 0.001, while balance contributed $r = 0.468$ with a significance value of 0.009. The findings demonstrated that these two variables together explained 32.9% of the variation in dribbling ability with an $r = 0.573$ and an F-test of 6.606 with a significance value of 0.005. The main conclusion confirms that agility and body stability are crucial physical determinants in supporting manipulative movement performance in soccer. Therefore, this study recommends that coaches and sports teachers prioritize specific physical conditioning



training programs to optimize students' mastery of basic techniques from an early age. This aims to build a solid fitness foundation for more effective and sustainable athletic performance development in the national future.

Keywords: *Agility, Balance, Dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah instrumen aktivitas fisik yang memegang peranan sangat krusial dalam menjaga stabilitas kesehatan serta meningkatkan level kebugaran jasmani secara menyeluruh di tengah masyarakat modern. Dinamika perkembangan dunia olahraga yang bergerak begitu masif telah mendorong lonjakan partisipasi publik dalam berbagai cabang atletik, dengan sepak bola muncul sebagai permainan paling populer yang digemari oleh lintas generasi dan kelompok usia. Secara fungsional, sepak bola tidak hanya sekadar menjadi saluran rekreasi atau hobi semata, melainkan telah bertransformasi menjadi media pembinaan prestasi yang menuntut penguasaan kompetensi fisik serta teknik yang sangat mendalam dan optimal. Dalam ekosistem permainan si kulit bundar, terdapat beberapa kemampuan motorik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bersaing secara kompetitif, yang meliputi aspek kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, serta keterampilan menggiring bola yang sering disebut sebagai *dribbling*. Ketiga elemen tersebut memiliki signifikansi yang sangat tinggi dalam menopang performa seorang atlet, baik dalam fase menyerang untuk membongkar pertahanan lawan maupun saat bertahan guna menghindari tekanan masif dari tim lawan di tengah lapangan pertandingan (Hardiansyah et al., 2023; Prasetyo et al., 2022; Rahman & Annas, 2023).

Upaya dalam menguasai keterampilan teknis yang kompleks dalam sepak bola sejatinya tidak dapat dicapai melalui proses yang instan, melainkan memerlukan skema latihan yang berkesinambungan, terstruktur, serta terarah sejak dini. Masa kanak-kanak, khususnya pada jenjang pendidikan sekolah dasar, merupakan periode emas atau *golden age* yang sangat ideal bagi pengembangan kapasitas fisik serta pengenalan teknik dasar olahraga secara sistematis. Latihan yang diintegrasikan dengan baik sejak usia dini memiliki potensi besar untuk membentuk fondasi keterampilan gerak yang jauh lebih solid dan efisien di masa depan bagi calon atlet profesional (Dewi et al., 2023; Sumarno & Imawati, 2023; Susanto et al., 2023). Namun, realitas yang terjadi di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup mencolok, di mana besaran kontribusi nyata dari variabel kelincahan serta keseimbangan terhadap efektivitas kemampuan menggiring bola masih menjadi tanda tanya besar. Tanpa adanya dukungan informasi empiris yang akurat mengenai faktor-faktor fisik yang memengaruhi performa teknis tersebut, program latihan yang disusun oleh para instruktur berisiko tinggi menjadi kurang efektif. Ketidaktahuan akan data ilmiah ini menyebabkan kurikulum pelatihan sering kali tidak berbasis pada kebutuhan aktual peserta didik, sehingga potensi maksimal anak dalam berprestasi menjadi terhambat.

Berdasarkan hasil pengamatan mendalam dan observasi awal yang dilakukan di lingkungan Sekolah Dasar Inpres 6/75 Kading, ditemukan sebuah fakta bahwa hingga saat ini belum tersedia data ilmiah yang valid untuk menjelaskan sejauh mana korelasi variabel fisik memengaruhi kemampuan teknis siswa. Ketiadaan dokumentasi riset yang komprehensif menyebabkan sulitnya menentukan porsi latihan yang tepat antara pengembangan kapasitas motorik dengan teknik dasar bermain sepak bola. Selain itu, belum pernah ditemukan adanya penelitian sejenis yang dilaksanakan secara spesifik di lokasi tersebut, sehingga tercipta sebuah kekosongan data yang perlu segera diisi melalui kajian yang mampu memberikan gambaran



objektif mengenai interaksi antarvariabel tersebut. Kondisi ini menuntut adanya sebuah investigasi yang lebih mendalam guna menganalisis kontribusi nyata dari aspek kelincahan dan keseimbangan tubuh. Penelitian ini dirancang secara khusus untuk membedah pengaruh tersebut, baik secara parsial melalui analisis masing-masing faktor maupun secara simultan atau bersama-sama terhadap kemahiran siswa dalam melakukan gerakan *dribbling*. Melalui pendekatan yang terukur, diharapkan fenomena teknis yang selama ini hanya bersifat asumsi dapat dibuktikan secara nyata melalui angka-angka statistik yang dapat dipertanggungjawabkan dalam dunia akademik.

Penulisan naskah artikel ilmiah ini diproyeksikan untuk mampu memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam diskursus pengembangan ilmu kepelatihan olahraga di masa depan, terutama yang berkaitan dengan identifikasi faktor fisik dominan. Dengan memahami karakteristik motorik siswa sekolah dasar, para akademisi dapat memperkaya literatur mengenai kaitan antara kapasitas biomotorik dengan keterampilan teknis dasar dalam permainan sepak bola. Secara praktis, temuan yang dihasilkan dalam kajian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau rujukan utama bagi para pelatih klub sepak bola usia dini serta para guru pendidikan jasmani di sekolah. Informasi mengenai kontribusi kelincahan dan keseimbangan akan memungkinkan para praktisi di lapangan untuk merancang program latihan yang jauh lebih terarah, efisien, dan tentunya berbasis bukti atau *evidence-based training* (Hakim et al., 2023; Hartati et al., 2020; Marta & Oktarifaldi, 2020; Nurpratiwi et al., 2021). Langkah ini dianggap sangat krusial untuk memastikan bahwa setiap sesi latihan yang diberikan kepada peserta didik benar-benar memiliki dampak positif terhadap peningkatan kompetensi bermain mereka secara keseluruhan. Dengan adanya landasan data yang kuat, proses pembinaan atlet sejak dini tidak lagi dilakukan berdasarkan intuisi semata, melainkan mengikuti kaidah-kaidah ilmiah yang sudah teruji kebenarannya demi kemajuan prestasi olahraga nasional (Anami et al., 2022; Hindawan et al., 2020; Mulyana et al., 2022).

Nilai kebaruan atau inovasi utama dalam penelitian ini terletak pada upaya integratif untuk memvalidasi hubungan kausalitas antara elemen fisik dasar dengan kemampuan teknis spesifik pada konteks geografis dan subjek yang belum pernah tersentuh riset serupa sebelumnya. Pengukuran yang dilakukan secara detail terhadap siswa di tingkat sekolah dasar ini memberikan dimensi baru dalam memahami bagaimana *agility* dan *balance* berperan sebagai prediktor utama bagi keberhasilan seorang pemain dalam mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan lawan. Fokus pada sinergi antarvariabel ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam mengevaluasi performa atletik anak-anak, yang seringkali diabaikan dalam riset olahraga skala besar di wilayah terpencil. Inovasi ini juga mencakup penyediaan instrumen evaluasi yang lebih tepat bagi guru dalam memetakan potensi fisik murid-murid mereka secara lebih presisi dan personal. Diharapkan, hasil kajian ini akan memicu munculnya strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan adaptif terhadap karakteristik unik peserta didik di daerah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh syarat akademik, tetapi juga menjadi katalisator bagi transformasi metode kepelatihan sepak bola usia dini yang lebih modern, objektif, dan berkualitas tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional untuk mendeteksi hubungan antarvariabel secara faktual tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek. Desain penelitian bersifat deskriptif guna memberikan gambaran objektif mengenai data yang dikumpulkan langsung dari lapangan sesuai kondisi



aslinya. Lokasi pengambilan data dipusatkan di Sekolah Dasar Inpres 6/75 Kading, Kabupaten Bone, yang dilaksanakan secara intensif pada bulan Juli 2025. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh siswa di sekolah tersebut yang berjumlah 126 orang. Dari total populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 30 siswa melalui teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria spesifik yang relevan dengan kebutuhan analisis kemampuan motorik dan teknik dasar sepak bola pada usia dini. Jumlah peserta tersebut dianggap telah memenuhi syarat keterwakilan untuk menggambarkan fenomena biomotorik pada kelompok siswa di lokasi tersebut, sehingga hasil pengolahan data memiliki tingkat akurasi yang memadai untuk dianalisis lebih lanjut.

Prosedur pelaksanaan pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes fisik yang terstandarisasi untuk mengukur tiga variabel utama penelitian secara sistematis. Pengukuran kelincahan menggunakan instrumen *zig-zag run test* yang dirancang untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam mengubah arah gerakan secara cepat dan akurat. Untuk variabel keseimbangan, peneliti menerapkan *Modified Bass Test of Dynamic Balance* yang menjadi indikator utama dalam menilai stabilitas tubuh subjek saat melakukan perpindahan posisi secara dinamis. Sementara itu, kemampuan menggiring bola diukur melalui *dribbling test* khusus di mana setiap peserta diminta melewati rintangan yang telah disusun, dengan pencatatan waktu tempuh sebagai data kuantitatif utama. Seluruh rangkaian tes dilakukan secara langsung di lapangan terbuka dengan pengawasan ketat guna menjamin integritas data. Peneliti juga melakukan observasi lapangan secara menyeluruh guna memastikan seluruh instrumen dan peralatan pendukung berfungsi dengan baik sebelum proses pengukuran dimulai. Integrasi antara alat ukur fisik dan prosedur lapangan ini bertujuan menghasilkan data mentah yang akurat bagi tahap analisis statistik.

Seluruh data mentah yang telah terjaring kemudian diolah secara sistematis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS guna meminimalkan kesalahan perhitungan. Tahap awal analisis dimulai dengan melakukan uji prasyarat berupa uji normalitas melalui teknik *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa sebaran data pada variabel kelincahan, keseimbangan, dan menggiring bola berdistribusi secara normal. Setelah asumsi statistik parametrik terpenuhi, peneliti melanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson guna mengidentifikasi derajat hubungan serta besaran kontribusi antarvariabel secara parsial. Selain itu, analisis regresi linier sederhana dan ganda diterapkan untuk mengukur persentase pengaruh kelincahan serta keseimbangan terhadap variabel terikat secara simultan. Prosedur ini melibatkan perhitungan koefisien determinasi guna menjelaskan seberapa besar variasi kemampuan menggiring bola dapat dijelaskan melalui dua komponen fisik tersebut. Penggunaan metode statistik yang ketat ini dilakukan untuk menghasilkan simpulan empiris yang logis mengenai interaksi biomotorik yang mendukung performa gerakan manipulatif siswa dalam permainan sepak bola secara tuntas dan menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 30 sampel penelitian, variabel kelincahan memiliki nilai rata-rata 13,93 dengan standar deviasi 1,413, keseimbangan memiliki rata-rata 24,93 dengan standar deviasi 2,288, dan kemampuan menggiring bola memiliki rata-rata 21,83 dengan standar deviasi 1,555. Data minimum dan maksimum masing-masing variabel menunjukkan variasi yang masih berada dalam rentang normal sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Statistik	Kelincahan	Keseimbangan	Menggiring Bola
N	30	30	30
Mean	13,93	24,93	21,83
Std Deviation	1,413	2,288	1,555
Minimum	11	21	19
Maximum	17	29	25
Sum	418	748	655

Berdasarkan tabel 2 uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi kelincahan sebesar 0,290, keseimbangan 0,142, dan menggiring bola 0,136 ($p > 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa data memenuhi asumsi statistik parametrik sehingga pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 2. Normalitas Data

Variabel		Df	P	Ket.
Variabel X	Kelincahan	30	0.290	Normal
	Keseimbangan	30	0.142	Normal
Variabel Y	Menggiring Bola	30	0.136	Normal

Berdasarkan tabel 3 hasil regresi sederhana menunjukkan adanya kontribusi signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai $r = 0,460$ dan $F = 12,775$ ($p = 0,001$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,313 mengindikasikan bahwa kelincahan menjelaskan 31,3% variasi kemampuan menggiring bola. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelincahan siswa, semakin baik keterampilan dribbling yang dimiliki.

Tabel 3. Regresi sederhana antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

Variabel	R	R^2	F	P	Ket.
Kelincahan	0,460	0,313	12,775	0,001	Signifikan
Menggiring Bola					

Selanjutnya, tabel 4 keseimbangan juga terbukti berkontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai $r = 0,468$ dan $F = 7,862$ ($p = 0,009$). Nilai R^2 sebesar 0,219 menunjukkan bahwa keseimbangan menyumbang 21,9% terhadap variasi kemampuan dribbling.

Tabel 4. Regresi sederhana antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

Variabel	R	R^2	F	P	Ket.
Keseimbangan	0,468	0,219	7,862	0,009	Signifikan



Menggiring Bola					
-----------------	--	--	--	--	--

Hal ini menegaskan bahwa stabilitas tubuh menjadi faktor penting dalam menjaga kontrol bola selama bergerak. Tabel 5 analisis regresi ganda memperlihatkan bahwa kelincahan dan keseimbangan secara simultan memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai $r = 0,573$ dan $F = 6,606$ ($p = 0,005$). Nilai determinasi sebesar 0,329 menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 32,9% kemampuan dribbling siswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 5. Regresi secara bersama-sama antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

Variabel	R	R^2	F	P	Ket.
Kelincahan dan Keseimbangan	0,573	0,329	6,606	0,005	Signifikan
Menggiring Bola					

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 30 siswa sebagai subjek utama untuk mengevaluasi parameter fisik dalam olahraga sepak bola secara menyeluruh. Berdasarkan pengamatan deskriptif awal, nilai rata-rata untuk komponen kelincahan berada pada angka 13,93 dengan sebaran data atau standar deviasi sebesar 1,413. Sementara itu, variabel keseimbangan menunjukkan nilai rata-rata 24,93 dengan standar deviasi 2,288. Parameter kinerja utama yaitu kemampuan menggiring bola mencatatkan angka rata-rata 21,83 dengan simpangan baku sebesar 1,555. Sebelum dilakukan analisis hubungan antar variabel, seluruh data telah melewati uji asumsi dasar untuk memastikan distribusi yang tepat. Hasil pengujian *Shapiro-Wilk* memberikan angka signifikansi 0,290 untuk kelincahan, 0,142 untuk keseimbangan, dan 0,136 untuk kemampuan teknis *dribbling*. Karena seluruh nilai tersebut lebih besar dari angka 0,05, maka data dikonfirmasi berdistribusi normal dan sangat layak diproses menggunakan statistik parametrik. Rentang nilai minimum dan maksimum yang tercatat, yakni antara 11 sampai 17 untuk kelincahan serta 19 hingga 25 untuk penguasaan bola, menunjukkan variasi individu yang cukup dinamis namun tetap berada dalam batas kewajaran ilmiah. Kondisi awal yang stabil ini menjadi fondasi penting untuk melihat interaksi fisik secara nyata.

Hasil analisis mengenai kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola menunjukkan korelasi yang cukup kuat dengan nilai r sebesar 0,460. Pengujian statistik memberikan nilai F sebesar 12,775 dengan tingkat signifikansi 0,001, yang menegaskan adanya pengaruh nyata pada proses penguasaan bola. Besarnya pengaruh tersebut terlihat dari koefisien determinasi atau nilai R kuadrat sebesar 0,313, yang berarti kelincahan memberikan sumbangan sebesar 31,3 terhadap variasi keterampilan *dribbling* siswa. Secara teknis, kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat saat membawa bola sangat bergantung pada efisiensi gerak tungkai dan koordinasi tubuh. Pemain yang mampu bermanuver di ruang sempit akan lebih mudah melewati hadangan lawan tanpa harus kehilangan momentum serangan. Kelincahan memfasilitasi transisi posisi yang dinamis, sehingga bola tetap berada dalam jangkauan kontrol pemain meskipun terjadi perubahan kecepatan yang mendadak. Kontribusi sebesar 0,313 ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga dari keberhasilan menggiring bola ditentukan oleh



seberapa lincah siswa dalam merespons situasi di lapangan (Bahar, 2023; Bismar & Fadillah, 2020; Dahlan et al., 2020; Hardiansyah et al., 2023; Ilmiyah & Karjadi, 2023). Oleh karena itu, penguatan pada aspek mobilitas kaki menjadi prioritas utama untuk meningkatkan kualitas teknis individu secara berkelanjutan dalam setiap sesi latihan rutin yang dilakukan oleh para peserta didik masa kini (Astutik & Setiawan, 2022; Hakim et al., 2023; Patandean et al., 2023; Primadi et al., 2021).

Variabel keseimbangan juga terbukti memiliki peran krusial dalam mendukung stabilitas pemain saat melakukan aktivitas menggiring bola. Analisis korelasi menunjukkan nilai r sebesar 0,468 dengan dukungan nilai F hitung mencapai 7,862 pada tingkat signifikansi 0,009. Berdasarkan perolehan koefisien determinasi, keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 21,9 terhadap kemampuan teknis siswa dalam mengontrol bola di lapangan. Angka 0,219 ini menunjukkan bahwa stabilitas tubuh merupakan faktor pendukung yang tidak bisa diabaikan dalam mekanisme gerak olahraga ini. Saat melakukan *dribbling*, pemain seringkali berada pada posisi tumpuan satu kaki yang membutuhkan keseimbangan dinamis agar tidak mudah terjatuh atau kehilangan arah. Penguasaan pusat massa tubuh yang baik memungkinkan siswa untuk tetap tegak saat berakselerasi maupun saat melakukan gerak tipu terhadap lawan. Tanpa stabilitas yang memadai, sentuhan terhadap bola akan menjadi tidak akurat sehingga aliran permainan menjadi terhambat. Meskipun sumbangannya sedikit lebih rendah dibandingkan kelincahan, keseimbangan tetap menjadi elemen fondasi yang menjamin keberhasilan eksekusi teknik dasar. Keterkaitan antara stabilitas postur dan kontrol bola ini memberikan gambaran bahwa kekuatan inti tubuh sangat diperlukan untuk menunjang performa gerak yang lebih efektif selama pertandingan berlangsung di lapangan (Gong, 2023; Luo et al., 2022, 2023; Pratama, 2020).

Integrasi antara kelincahan dan keseimbangan secara bersamaan memberikan dampak yang lebih besar terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan jika dilihat secara terpisah. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan nilai korelasi simultan r sebesar 0,573 dengan nilai F mencapai 6,606 pada tingkat signifikansi 0,005. Gabungan kedua komponen fisik ini menghasilkan nilai determinasi sebesar 0,329, yang menjelaskan bahwa sebanyak 32,9 variasi kemampuan *dribbling* ditentukan oleh kombinasi kedua faktor tersebut secara serempak. Hal ini mencerminkan bahwa penguasaan bola yang sempurna merupakan produk dari sinkronisasi antara kecepatan mengubah arah dan kemampuan menjaga kemantapan posisi tubuh. Pemain tidak hanya dituntut untuk bergerak cepat, tetapi juga harus tetap stabil agar akurasi sentuhan bola tidak berkurang saat berpindah posisi secara mendadak di area pertahanan lawan. Sisa pengaruh sebesar 67,1 diprediksi berasal dari faktor eksternal lain seperti koordinasi mata kaki, kecepatan lari, maupun pengalaman bertanding siswa yang belum tercakup dalam model ini. Temuan sebesar 0,329 ini memberikan bukti ilmiah bahwa pengembangan kondisi fisik yang bersifat komprehensif lebih efektif daripada latihan yang hanya fokus pada satu aspek saja (Dahlan et al., 2020; Hardiansyah et al., 2023; Sahabuddin et al., 2022). Harmonisasi antara daya gerak lincah dan ketenangan postur tubuh menjadi kunci utama peningkatan performa teknis siswa (Hakim et al., 2020; Ilmiyah & Karjadi, 2023; Sembiring et al., 2025; Sukamti et al., 2020).

Implikasi dari penelitian ini memberikan arahan strategis bagi guru olahraga maupun pelatih untuk merancang program latihan yang lebih sistematis dengan menitikberatkan pada penguatan fondasi fisik. Mengingat siswa sekolah dasar berada dalam masa pertumbuhan motorik yang pesat, latihan yang mengombinasikan kelincahan dan keseimbangan dapat mempercepat penguasaan teknik dasar sepak bola secara signifikan. Fokus pada latihan



fungsional yang meniru situasi pertandingan nyata akan membantu siswa menginternalisasi pola gerak *dribbling* dengan lebih alami. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam studi ini yang perlu menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya. Peneliti tidak memiliki kendali penuh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar jadwal pelatihan resmi, yang mungkin saja mempengaruhi kondisi kebugaran individu saat pengambilan data dilakukan. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas pada 30 orang mungkin belum mampu merepresentasikan populasi siswa secara lebih luas di wilayah yang berbeda. Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk menambah variabel lain seperti kekuatan otot tungkai atau waktu reaksi guna memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai performa atletik. Penggunaan desain penelitian yang lebih ketat dengan kontrol variabel lingkungan juga diperlukan untuk meminimalisir bias yang mungkin muncul.

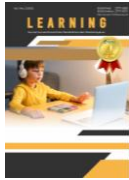
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan keseimbangan memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Inpres 6/75 Kading. Secara parsial, kelincahan memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan keseimbangan, namun keduanya secara simultan terbukti berperan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh kondisi fisik yang mendukung performa gerak secara optimal. Implikasi teoretis dari penelitian ini memperkuat pandangan bahwa komponen kondisi fisik, khususnya kelincahan dan keseimbangan, merupakan determinan penting dalam penguasaan keterampilan dasar sepak bola pada usia sekolah. Dari sisi praktis, hasil penelitian dapat dijadikan dasar bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih untuk merancang program latihan yang lebih sistematis dengan menekankan pengembangan kedua aspek tersebut guna meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan bermain sepak bola.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai hubungan antara kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks pembinaan olahraga usia dini. Hasil ini memperkaya kajian keolahragaan dengan menghadirkan data yang dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan model latihan berbasis kondisi fisik. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada cakupan variabel dan jumlah sampel yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor fisik lainnya seperti kecepatan, koordinasi, atau daya ledak otot, serta melibatkan populasi yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan keterampilan menggiring bola. Selain itu, penggunaan desain eksperimen juga dapat dipertimbangkan untuk menguji efektivitas program latihan secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anami, S., Haryono, S., Pratama, R. S., & Kriswantoro, K. (2022). Kesesuaian minat dan bakat olahraga sepakbola Kabupaten Kebumen tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 118. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i2.52913>
- Astutik, R. D., & Setiawan, I. (2022). Kondisi fisik dan teknik atlet pencak silat inseba di Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 199. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53870>



- Bahar, C. (2023). Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SMP Negeri 10 Kerinci. *Journal on Education*, 5(4), 13452. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2353>
- Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2020). Hubungan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(3), 102. <https://doi.org/10.26858/com.v11i3.13397>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dewi, A. P., Hartono, H., & Ary, D. D. (2023). Pendekatan euritmik dalcroze sebagai proses pengembangan kemampuan gerak dasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7515. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5714>
- Gong, J. (2023). The effect of core stability training on the balance ability of young male basketball players. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3295879/v1>
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 86. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Hakim, N., Yahya, A. A., Syahrudin, S., Akbar, M. A., & Hidayat, R. (2023). Analisis kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola hibridah baru. *Jurnal Prestasi*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i1.46573>
- Hardiansyah, J., Damrah, D., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh kelincahan, kecepatan dan konsentrasi terhadap kemampuan dribbling siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1554. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.5532>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan hasil dribble sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hindawan, I., Apriantono, T., Herman, I., Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., Safei, I., Sunadi, D., & Kusnaedi, K. (2020). Analisis karakteristik antropometri dan kondisi fisik atlet pelajar disekolah pusat pendidikan dan latihan pelajar se-Pulau Jawa. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.6>
- Ilmiyah, I., & Karjadi, M. S. (2023). Hubungan antara kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil dribble ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 25. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i1.59286>
- Luo, S., Soh, K. G., Soh, K. L., Sun, H., Nasiruddin, N. J. M., Du, C., & Zhai, X. (2022). Effect of core training on skill performance among athletes: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.915259>
- Luo, S., Soh, K. G., Zhang, L., Zhai, X., Sunardi, J., Gao, Y., & Sun, H. (2023). Effect of core training on skill-related physical fitness performance among soccer players: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1046456>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan*



- Jasmani dan Olahraga (JPJO), 4(1), 1.
<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.31039/jpjo.v4i1.1201>
- Mulyana, F. R., Soraya, N., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2022). Socialization and training of basic gymnastics skills based on sports science and technology. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 74.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13877>
- Nurpratiwi, R., Adiatmika, I. P. G., Lesmana, S. I., Weta, I. W., Griadhi, I. P. A., & Dewi, N. N. A. (2021). Kombinasi shuttle run dan core stability sama baik dengan kombinasi shuttle run dan glutes control dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola di SSB Bali United. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 41.
<https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p06>
- Patandean, R., Jalil, R., Saman, S., & Kahar, I. (2023). Perbandingan program latihan pada klub sepak bola kabupaten kolaka utara dan kota palopo. *Jurnal Porkes*, 6(2), 769.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21327>
- Prasetio, B., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan menggiring bola zig-zag terhadap hasil kelincahan dribbling pada atlet sepak bola. *Jendela Olahraga*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11235>
- Pratama, I. G. (2020). Pengaruh latihan sirkuit menggunakan core stability static exercise terhadap keseimbangan dan daya tahan otot perut. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i1.417>
- Primadi, M. B., Adiputra, I. N., Dinata, I. M. K., Karmaya, N. M., Sawitri, A. A. S., & Widiarti, I. G. A. (2021). Pemberian latihan tambahan zig-zag run lebih baik daripada pemberian latihan tambahan shuttle run dalam meningkatkan kelincahan pada program latihan di akademi opel futsal lamongan. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 34. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p05>
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan ladder drill dan ball feeling terhadap peningkatan dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52714>
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Sudirman, S., & Hanafi, S. (2022). Kontribusi kelentukan togok ke belakang dan daya ledak tungkai terhadap smash open dalam permainan bolavoli. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education Sport and Recreation*, 6(2), 163.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.40382>
- Sembiring, P., Maulana, M. R., & Surya, D. E. (2025). Strategi pembelajaran drum untuk siswa sekolah dasar di Gereja Jemaat Kristus Indonesia Bandung Raya. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 715.
<https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4481>
- Sukamti, E. R., Budiarti, R., & Nurfadhila, R. (2020). Effect of physical conditioning on student basic skills gymnastics. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 207.
<https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29641>
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan bakat untuk atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal versus multilateral. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 99. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i2.1014>
- Susanto, E., Bayok, M., Satriawan, R., Festiawan, R., Kurniawan, D. D., & Putra, F. (2023). Talent identification predicting in athletics: A case study in Indonesia. *Annals of Applied Sport Science*, 11(1). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1102>