

## **BAB 2**

### **Tinjauan Teoritis**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Kosep Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan aspek dasar dalam pembinaan olahraga yang berfungsi sebagai fondasi bagi keterampilan teknik, strategi, dan taktik permainan. Menurut Harsono (1988, p.174), kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang melibatkan unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas secara efektif dan efisien. Dengan kondisi fisik yang baik, seorang atlet atau peserta didik mampu melaksanakan gerak olahraga dengan optimal, menghindari kelelahan berlebih, dan meminimalisir risiko cedera.

Kondisi fisik tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil integrasi dari berbagai komponen yang saling berhubungan. Menurut Bompa dan Haff (2009, p.271), kondisi fisik dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik spesifik. Kondisi fisik umum mencakup daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, *fleksibilitas*, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Sementara kondisi fisik spesifik mengacu pada kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu, seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan reaksi dalam sepak bola.

Dalam olahraga permainan seperti sepak bola, kondisi fisik memegang peran sangat penting karena permainan berlangsung dalam durasi yang lama, intensitas tinggi, dan situasi taktis yang terus berubah. Seorang pemain sepak bola membutuhkan daya tahan untuk bertahan selama 2 x 45 menit, kekuatan otot untuk duel fisik, kelincahan untuk mengubah arah gerak secara cepat, keseimbangan untuk tetap stabil saat menggiring bola, dan kecepatan untuk mengejar atau meninggalkan lawan. Tanpa kondisi fisik yang memadai, keterampilan teknik seperti menendang, mengoper, atau menggiring bola tidak akan dapat dilakukan dengan optimal (Reilly et al., 2000, p.27).

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa serta mendukung

pencapaian keterampilan gerak. Latihan fisik yang diberikan harus disesuaikan dengan tahap perkembangan siswa, dengan menekankan pada prinsip latihan yang aman, menyenangkan, dan progresif.

Peningkatan kondisi fisik tidak hanya berdampak pada aspek performa olahraga, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan umum, kebugaran jantung dan paru, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga mendukung perkembangan psikomotorik, emosional, dan sosial siswa, terutama dalam aktivitas kelompok seperti permainan tim.

Dengan demikian, kondisi fisik merupakan komponen fundamental dalam pembelajaran dan pembinaan olahraga. Pemahaman yang benar tentang hakikat kondisi fisik akan membantu guru, pelatih, maupun peneliti untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik atau atlet. Dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola, komponen seperti keseimbangan dan kelincahan menjadi bagian dari kondisi fisik spesifik yang sangat menentukan keberhasilan teknik tersebut dalam permainan sepak bola.. Endang Sefdanius (2019,p.58) mengelompokkan komponen kondisi fisik utama sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Kelentukan (*flexibility*)
4. Keseimbangan (*balance*)
5. Kecepatan (*speed*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. *Stamina* (daya tahan dan kecepatan)
8. *Power* (kekuatan dan kecepatan)

### **2.1.2 Keseimbangan**

Keseimbangan (*balance*) adalah salah satu komponen utama dalam kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas olahraga, khususnya olahraga permainan seperti sepak bola. Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil, baik saat diam

(keseimbangan statis) maupun saat bergerak (keseimbangan dinamis) (Widiastuti, 2011,p.144). Dalam sepak bola, situasi permainan seringkali mengharuskan pemain untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan kompleks seperti menggiring bola, menghindari lawan, menendang bola dalam posisi miring, atau bahkan ketika mengalami kontak fisik dengan pemain lawan.

Menurut Bompa dan Haff (2009,p.271), keseimbangan sangat bergantung pada koordinasi antara sistem saraf pusat, sistem sensorik (*proprioseptif*, *vestibular*, dan *visual*), serta sistem otot. Sistem-sistem ini bekerja bersama-sama untuk menjaga pusat gravitasi tubuh tetap berada di atas bidang tumpu, yang memungkinkan pemain mempertahankan kontrol tubuh dalam berbagai posisi dan kondisi. Dalam permainan yang menuntut kecepatan dan ketepatan seperti sepak bola, kemampuan menjaga keseimbangan sangat krusial karena berpengaruh langsung terhadap efektivitas pelaksanaan teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing*.

Keseimbangan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis, yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam, misalnya saat bersiap menerima bola; dan keseimbangan dinamis, yaitu kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh saat bergerak atau berubah arah (Baechle & Earle, 2008,p.245). Keseimbangan dinamis inilah yang lebih sering digunakan dalam permainan sepak bola karena pergerakan pemain selalu berubah seiring dengan dinamika permainan. Pemain yang memiliki keseimbangan dinamis yang baik akan mampu bergerak lebih efisien, stabil, dan minim risiko cedera.

Dalam konteks keterampilan menggiring bola (*dribbling*), keseimbangan berperan sangat besar. Pemain yang tidak memiliki kontrol keseimbangan yang baik akan mudah kehilangan bola saat melakukan perubahan arah atau saat bergerak dalam kecepatan tinggi. Sebaliknya, pemain dengan keseimbangan yang baik dapat mempertahankan kontrol terhadap bola meskipun berada dalam tekanan atau berhadapan langsung dengan lawan. Penelitian oleh Rosdiana (2020, p. 37–38) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan keterampilan menggiring bola pada pemain remaja usia sekolah. Hasil analisis data memperkuat temuan bahwa peningkatan stabilitas tubuh berpengaruh langsung

terhadap kemampuan kontrol bola saat Keseimbangan juga memiliki manfaat lain dalam dunia olahraga secara umum, di antaranya membantu mencegah cedera, meningkatkan efisiensi gerakan, dan memperkuat koordinasi otot. Menurut Myer et al. (2006,p.121), latihan keseimbangan dapat memperkuat stabilitas sendi lutut dan pergelangan kaki sehingga menurunkan risiko cedera, terutama saat pemain melakukan gerakan eksplosif dan berpijak dengan satu kaki. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan keseimbangan perlu menjadi bagian penting dalam latihan fisik pemain sepak bola, termasuk pada tingkat pembinaan usia dini.

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, keseimbangan tidak hanya berfungsi sebagai indikator kebugaran fisik, tetapi juga mendukung pembelajaran teknik dasar permainan. Latihan keseimbangan harus diberikan secara terstruktur, disesuaikan dengan tingkat usia dan kemampuan siswa. Dengan kemampuan keseimbangan yang baik, siswa akan lebih mudah dalam mengembangkan keterampilan motorik seperti berjalan, berlari, melompat, dan tentu saja menggiring bola. Oleh karena itu, keseimbangan merupakan salah satu aspek fisik yang sangat penting untuk diteliti, khususnya dalam hubungannya dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa usia SMP.

### **2.1.3 Kelincahan (Agility)**

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam permainan yang menuntut pergerakan cepat dan responsif seperti sepak bola. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol (Syahara, 2011,p.182). Dalam sepak bola, situasi permainan sering kali berubah dengan sangat cepat dan tidak terduga. Oleh karena itu, pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan.

Kelincahan bukan hanya melibatkan kecepatan fisik, tetapi juga mencakup kemampuan untuk merespons rangsangan, seperti pergerakan lawan atau arah bola yang tiba-tiba berubah. Menurut Behm et al. (2018,p.48), kelincahan melibatkan

integrasi antara kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, persepsi visual, dan kemampuan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, kelincahan dianggap sebagai kemampuan fisik kompleks yang tidak hanya bergantung pada kapasitas otot, tetapi juga pada kerja sama sistem saraf pusat dan sistem otot secara efisien.

Dalam praktik permainan, kelincahan dibutuhkan dalam banyak momen penting, seperti saat menggiring bola melewati lawan, mengejar bola liar, menghindari tekel, menutup ruang gerak pemain lawan, atau saat melakukan pressing dan transisi permainan. Reilly et al. (2000,p.26) menyatakan bahwa dalam permainan sepak bola modern yang menuntut intensitas tinggi, kelincahan menjadi salah satu komponen yang sangat menentukan dalam keberhasilan taktik individu maupun tim.

Kelincahan juga memiliki keterkaitan erat dengan keseimbangan. Untuk dapat mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kontrol tubuh, pemain perlu memiliki keseimbangan dinamis yang baik. Pemain yang tidak memiliki kelincahan yang memadai akan cenderung lambat dalam merespons situasi permainan, mudah kehilangan posisi, atau tidak efektif dalam mempertahankan bola. Oleh karena itu, pengembangan kelincahan sangat penting dalam latihan fisik sepak bola, khususnya pada pemain usia sekolah.

Menurut Young et al. (2002,p.115), pelatihan kelincahan harus mencakup komponen perubahan arah, kecepatan gerak, dan reaksi terhadap rangsangan. Salah satu bentuk tes kelincahan yang umum digunakan adalah *Illinois Agility Test*, yang mengukur seberapa cepat dan efisien seseorang dapat bergerak di antara rintangan dalam lintasan *zig-zag*. Latihan kelincahan yang dilakukan secara terstruktur dan progresif akan memberikan dampak *positif* terhadap performa teknis pemain, terutama dalam keterampilan menggiring bola yang membutuhkan banyak perubahan arah dan gerakan cepat dalam ruang sempit.

Dalam konteks pendidikan jasmani, latihan kelincahan memiliki manfaat ganda. Selain meningkatkan performa olahraga, latihan kelincahan juga membantu dalam pengembangan kemampuan *motorik*, koordinasi tubuh, dan waktu reaksi siswa. Latihan ini juga berperan penting dalam pembinaan atlet usia dini karena berkaitan erat dengan kesiapan tubuh dalam menghadapi situasi permainan yang

menuntut respons cepat dan presisi tinggi. Oleh karena itu, kelincahan menjadi salah satu aspek utama yang harus diperhatikan dalam latihan sepak bola, baik untuk tujuan pendidikan, rekreasi, maupun pembinaan prestasi.

#### **2.1.4 Permainan Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan beregu dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan dan dijalankan berdasarkan aturan resmi yang tertuang dalam *Laws of the Game*, termasuk ketentuan durasi pertandingan, jumlah pemain, jenis pelanggaran, hingga teknis permainan FIFA (2019, p. 11–13). Sepak bola dimainkan selama dua babak, masing-masing berdurasi 45 menit, dengan jeda istirahat selama 15 menit di antaranya. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran tertentu dan melibatkan berbagai aturan resmi yang ditetapkan oleh badan sepak bola dunia.

Sepak bola tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan teknik, pemahaman taktik, kerja sama tim, serta pengambilan keputusan yang cepat. Menurut Bompas & Haff (2009, p. 234), sepak bola termasuk ke dalam jenis olahraga kompleks karena menggabungkan berbagai komponen penting seperti teknik dasar, kondisi fisik, kesiapan mental, serta kecerdasan taktik secara simultan. Keempat aspek tersebut bekerja secara terpadu dalam situasi permainan yang dinamis. Teknik dasar yang wajib dikuasai dalam sepak bola antara lain: menendang, mengumpan, menerima bola, menyundul, menahan bola, serta menggiring bola (*dribbling*). Penguasaan teknik-teknik tersebut menjadi fondasi utama bagi pemain untuk mampu tampil baik dalam pertandingan.

Dalam aspek fisik, permainan sepak bola menuntut kemampuan seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Kelima komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam mendukung pelaksanaan teknik, terutama dalam permainan yang cepat dan kontak fisik yang tinggi. Menurut Reilly et al. (2000, p. 695–696), performa optimal dalam sepak bola bergantung pada integrasi antara keterampilan teknik dan kondisi fisik pemain. Keduanya saling melengkapi dalam menciptakan efektivitas permainan, di mana kemampuan teknis seperti passing, dribbling, dan shooting harus didukung oleh kekuatan, daya tahan, kecepatan, serta

kesiapan mental. Oleh karena itu, dalam pelatihan sepak bola, kedua aspek tersebut dilatih secara simultan agar mendukung satu sama lain.

Sepak bola juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter peserta didik dan pembinaan usia dini. Melalui permainan ini, siswa dapat belajar nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, kepemimpinan, tanggung jawab, dan ketangguhan mental. Selain itu, sepak bola menjadi salah satu olahraga yang digemari dalam kurikulum pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekaligus melatih keterampilan sosial.

Dengan melihat berbagai kompleksitas permainan sepak bola, maka tidak mengherankan jika keterampilan menggiring bola menjadi aspek yang sangat penting untuk diteliti, khususnya dalam kaitannya dengan komponen fisik seperti keseimbangan dan kelincahan. Permainan ini menuntut pemain tidak hanya mampu menggiring bola, tetapi juga tetap stabil dan responsif dalam situasi permainan yang dinamis. Oleh karena itu, pembelajaran dan pelatihan sepak bola di lingkungan sekolah harus dilakukan secara terstruktur, ilmiah, dan sesuai prinsip-prinsip latihan yang benar.

#### **2.1.5 Konsep Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu keterampilan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. *Dribbling* adalah gerakan membawa bola dengan kaki secara berkesinambungan dalam kondisi bola tetap terkendali, baik dalam posisi bergerak lurus maupun saat mengubah arah. Menurut Nurliana (2020, p. 15–16), menggiring bola adalah teknik dasar dalam sepak bola yang digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, mencari ruang lapang, melewati lawan, atau membuka peluang serangan. Teknik ini memadukan kontrol bola, kecepatan, dan kemampuan membaca ruang serta pergerakan lawan sehingga sangat penting bagi efektivitas permainan. Teknik ini sering digunakan dalam situasi satu lawan satu atau ketika pemain berada dalam tekanan dari pemain bertahan lawan.

*Dribbling* memerlukan kemampuan mengatur ritme lari, kontrol bola yang baik, serta respons motorik yang cepat terhadap perubahan arah dan kecepatan

permainan. Teknik ini tidak dapat dipisahkan dari keterampilan *visual* dan sentuhan kaki yang presisi. Syahara (2011,p.182) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan bentuk kontrol bola aktif yang menuntut *sinkronisasi* antara penglihatan, otak, dan gerakan kaki. Pemain harus dapat melihat posisi bola, lawan, dan rekan satu tim secara bersamaan sambil melakukan gerakan cepat dan tepat.

Terdapat beberapa teknik menggiring bola yang digunakan dalam permainan sepak bola, antara lain:

- *Dribbling* dengan punggung kaki (*instep dribble*): digunakan untuk membawa bola dalam kecepatan tinggi (Nurhasan, 2001,p.130).
- *Dribbling* dengan kaki bagian dalam atau luar: digunakan untuk mengubah arah gerakan atau mengecoh lawan (Suharno, 1984,p.44).
- *Dribbling* dengan kontrol pendek (*close control*): digunakan dalam area sempit saat menghadapi tekanan lawan (Yani & Saragih, 2019,p.27).

Kemampuan menggiring bola yang efektif tidak hanya bergantung pada aspek teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik, khususnya keseimbangan dan kelincahan. Pemain yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik akan lebih stabil saat menggiring bola dengan posisi miring atau saat tubuh bertumpu pada satu kaki. Sementara itu, kelincahan membantu pemain dalam mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan kontrol bola. Menurut Miller et al. (2020,p.17), *dribbling* merupakan keterampilan kompleks dalam sepak bola yang mengintegrasikan teknik dasar, kondisi fisik, dan pengambilan keputusan yang cepat di bawah tekanan permainan.

Selain dari sisi teknik dan fisik, *dribbling* juga memainkan peran taktis dalam permainan. Pemain yang menguasai teknik menggiring bola dengan baik dapat menciptakan ruang bermain, menarik bek lawan keluar dari posisinya, serta memberikan peluang bagi rekan setim untuk melakukan pergerakan bebas. Oleh karena itu, keterampilan ini menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan serangan tim (Reilly et al., 2000,p.17).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, keterampilan menggiring bola tidak hanya diajarkan sebagai teknik permainan, tetapi juga sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan motorik halus, koordinasi,

keseimbangan, dan konsentrasi siswa. Menurut Gallahue & Donnelly (2003, p. 14–17), pembelajaran gerak dasar sebaiknya dirancang secara terintegrasi untuk mendukung perkembangan motorik yang holistik, meliputi aspek stabilisasi tubuh, kontrol gerakan mata-tangan/kaki, dan konsentrasi dalam tugas motorik yang kompleks. masa usia sekolah menengah adalah fase yang sangat tepat untuk mengembangkan kontrol tubuh dan penguasaan bola, karena sistem neuromuskular anak berada dalam tahap perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, latihan menggiring bola harus dilakukan secara bertahap dan progresif, mulai dari teknik dasar tanpa tekanan hingga teknik lanjutan dalam situasi permainan.

*Dribbling* juga memiliki nilai psikologis dan emosional, terutama dalam pembinaan pemain muda. Pemain yang mampu menggiring bola dengan baik akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi saat menguasai bola. Hal ini berdampak positif terhadap motivasi bermain dan keaktifan saat pertandingan atau sesi latihan. Di sisi lain, pelatih dan guru olahraga dapat menggunakan keterampilan menggiring bola sebagai indikator evaluasi kemampuan dasar siswa dalam bermain sepak bola.

Dengan melihat kompleksitas dan pentingnya keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka penelitian yang mengkaji faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti keseimbangan dan kelincahan, sangatlah relevan. Hasil dari penelitian tersebut dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan yang terarah, sistematis, dan berbasis bukti ilmiah, baik untuk kepentingan pendidikan jasmani di sekolah maupun pembinaan prestasi olahraga usia dini.

## **2.2 Penelitian yang Relevan**

Untuk mendukung keabsahan teoritis dan memperkuat dasar konseptual dalam penelitian ini, beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan variabel keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola dikaji sebagai referensi yang relevan. Kajian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa topik yang diteliti bukanlah hal baru, namun memiliki urgensi untuk diteliti lebih lanjut dalam konteks, subjek, dan ruang lingkup yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Patraserasah (2017,p.26) berjudul “Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Tungkai terhadap Kemampuan

*Dribbling* Bola pada Siswa SMP menjadi salah satu acuan penting. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa ketiga variabel fisik tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 56,9% terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik, khususnya kelincahan, memegang peranan besar dalam mendukung penguasaan teknik *dribbling*, terutama pada tingkat pendidikan menengah. Penelitian ini juga menegaskan bahwa aspek fisik tidak dapat dipisahkan dari keterampilan teknis dalam permainan sepak bola.

Selanjutnya, Ma'sum dkk. (2022,p.45) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB usia 13–15 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ketiga komponen tersebut memiliki pengaruh yang *signifikan*, baik secara parsial maupun simultan, terhadap keterampilan *dribbling*. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa keseimbangan dan kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik spesifik yang harus dikembangkan melalui latihan yang terstruktur, terutama pada masa usia remaja yang merupakan fase perkembangan motorik yang pesat.

Sementara itu, Alamsyah (2023,p.15-18) dalam penelitiannya yang berjudul “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun” menemukan bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan kecepatan. Temuan ini menjadi bukti bahwa kemampuan mengubah arah secara cepat dan responsif merupakan faktor yang sangat krusial dalam keterampilan menggiring bola, terutama ketika pemain harus menghindari tekanan lawan dalam situasi satu lawan satu. Oleh karena itu, kelincahan bukan hanya mendukung aspek teknis, tetapi juga berperan penting dalam pengambilan keputusan saat bermain.

Selain itu, Rosdiana (2020,p.ii) juga melakukan penelitian yang secara khusus menyoroti peran keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan tubuh, khususnya keseimbangan dinamis, dengan keterampilan *dribbling* pada pemain sepak bola usia remaja. Pemain yang memiliki kemampuan mempertahankan *stabilitas* tubuh dalam posisi bergerak cenderung

lebih mampu mengendalikan bola dengan baik, terutama saat melakukan manuver teknis seperti perubahan arah atau percepatan mendadak.

Secara keseluruhan, persamaan anantara keempat penelitian tersebut dengan yang penulis buat yakni, kontribusi, keseimbangan, kelincahan, dan menggiring bola, sedangkan perbedaannya yakni kecepatan, kekuatan tungkai. Keempat penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan dan kelincahan merupakan dua variabel penting yang memberikan kontribusi nyata terhadap keterampilan menggiring bola. Keduanya tidak hanya berfungsi sebagai pendukung teknik, tetapi juga sebagai indikator kesiapan fisik yang menyeluruh dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk memperluas cakupan kajian sebelumnya, dengan fokus pada siswa SMP yang menjadi anggota tim sepak bola, guna mengetahui secara spesifik kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam konteks pendidikan dan pembinaan usia sekolah. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan keseimbangan merupakan dua komponen kondisi fisik yang sangat penting dan saling mendukung dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti hal serupa pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat menentukan performa pemain di lapangan. Teknik ini tidak hanya menuntut kemampuan menjaga bola tetap dalam penguasaan, tetapi juga melibatkan serangkaian aspek fisik dan motorik yang mendukung efektivitas pelaksanaannya. Dalam konteks siswa usia SMP yang tergabung dalam tim sepak bola, keterampilan menggiring bola menjadi fondasi penting yang harus dikuasai guna mendukung pengembangan permainan yang lebih kompleks.

Dalam proses menggiring bola, seorang pemain dituntut untuk dapat melakukan kontrol bola yang baik, mempertahankan stabilitas tubuh, serta mampu

bergerak lincah menghindari tekanan dari lawan. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa faktor-faktor fisik seperti keseimbangan dan kelincahan memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan menggiring bola.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil saat bergerak maupun dalam keadaan diam. Dalam situasi permainan yang dinamis seperti sepak bola, keseimbangan memungkinkan pemain untuk tetap stabil meskipun harus bergerak cepat, mengubah arah, atau beradu fisik dengan lawan. Pemain yang memiliki tingkat keseimbangan yang baik akan lebih mampu mengatur posisi tubuhnya saat melakukan dribbling, sehingga risiko kehilangan bola dapat diminimalisir. Hal ini diperkuat oleh pandangan Harsono (1988, *p.* 214) yang menyatakan bahwa keseimbangan merupakan komponen penting dalam menjaga kendali tubuh saat melakukan teknik dasar olahraga, termasuk menggiring bola dalam sepak bola.

Di sisi lain, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam menggiring bola, kelincahan menjadi kunci bagi pemain untuk dapat melakukan manuver secara cepat dan terarah, seperti ketika harus melewati lawan, menghindari hadangan, atau menyesuaikan diri dengan perubahan posisi bola. Bumpa (2009, *p.* 245) menyebutkan bahwa kelincahan sangat menentukan keberhasilan dalam cabang olahraga yang membutuhkan respon cepat dan gerakan kompleks, seperti sepak bola. Oleh karena itu, kelincahan diyakini memiliki hubungan erat dengan kemampuan menggiring bola yang efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara logis dapat dijelaskan bahwa pemain yang memiliki keseimbangan yang baik akan lebih stabil dalam menjaga bola, sedangkan pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan arah permainan dan lawan. Maka, keterampilan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis saja, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan fisik pemain, khususnya keseimbangan dan kelincahan.

Dengan demikian, dalam penelitian ini dilakukan pengkajian terhadap kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa tim sepak bola SMP Assa'adah Limbangan. Diharapkan dari analisis ini akan diperoleh gambaran mengenai seberapa besar peran masing-masing variabel tersebut dalam mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Hubungan yang dibangun adalah antara keseimbangan sebagai variabel  $X_1$ , kelincahan sebagai variabel  $X_2$ , dan keterampilan menggiring bola sebagai variabel  $Y$ . Pemahaman terhadap hubungan ini diharapkan mampu memberikan dasar dalam merancang latihan fisik yang tepat dan berfokus pada pengembangan kedua aspek tersebut untuk meningkatkan kemampuan bermain siswa secara keseluruhan.

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang kebenarannya masih harus dibuktikan melalui penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.
3. Terdapat kontribusi keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.