

ABSTRAK

REHAN ILHAMSYAH. 2025. ***Kontribusi Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Tim Sepakbola SMP Assa'adah Limbangan***. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa tim sepakbola SMP Assa'adah Limbangan. Sepak bola sebagai cabang olahraga yang menuntut penguasaan dribbling secara optimal memerlukan dukungan kondisi fisik seperti keseimbangan dan kelincahan. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa beberapa pemain masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi berjumlah 30 siswa, dan sampel sebanyak 20 siswa diambil melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi *stork stand test* untuk keseimbangan, *Illinois Agility Test* untuk kelincahan, dan tes zig-zag untuk keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 30,1% ($r = 0,55$), kelincahan memberikan kontribusi sebesar 33,6% ($r = 0,58$), dan kontribusi simultan keduanya sebesar 57,76%. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan dan kelincahan merupakan dua komponen fisik yang penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola. Oleh karena itu, pelatih atau guru olahraga disarankan untuk memasukkan latihan yang menekankan pengembangan keseimbangan dan kelincahan dalam program latihan di sekolah.

Kata Kunci: kelincahan, keseimbangan, kontribusi, menggiring bola, sepak bola.

ABSTRACT

REHAN ILHAMSYAH. 2025. Kontribusi Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Tim Sepakbola SMP Assa'adah Limbangan. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

This research aims to examine the contribution of balance and agility to dribbling skills among students of the SMP Assa'adah Limbangan football team. Football, which demands optimal dribbling control, requires physical components such as balance and agility. Initial observations indicated that several players still struggled with ball control during sudden changes in direction. This study used a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of 30 students, with 20 selected through purposive sampling. Research instruments included the stork stand test for balance, the Illinois Agility Test for agility, and a zig-zag dribbling test for dribbling skills. The results showed that balance contributed 30.1% ($r = 0.55$), agility contributed 33.6% ($r = 0.58$), and the simultaneous contribution of both variables was 57.76%. These findings demonstrate that balance and agility are essential physical components supporting dribbling performance. Therefore, it is recommended that coaches and physical education teachers incorporate exercises that specifically target the improvement of balance and agility into school football training programs.

Keywords: Agility, Balance, Contribution, Dribbling, Football.