

Original Article

Keterampilan menggiring sepakbola: peran kecepatan dan keseimbangan tubuh

Football dribbling skills: the role of speed and body balance

Firman^{1,abcd*}, Daharis^{1,abc}, & Agus Sulastio^{2,ede}

 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia¹

 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia²

Received: February 25, 2024; Accepted: June 24, 2024; Published: June 29, 2024

ABSTRAK

Latar Belakang: Masih terdapat kekurangan siswa SMK Negeri 1 Selat Panjang dalam hal menggiring bola. **Tujuan Utama:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring sepakbola pada siswa ekstrakurikuler. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode korelasi ganda pada populasi siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 40 meter, tes stork stand, dan tes menggiring bola. Data dianalisis menggunakan uji nilai korelasi ganda dan dihitung nilai kontribusi. **Temuan/Hasil:** Terdapat kontribusi sebesar 49.84% dari kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring sepakbola. **Kesimpulan:** Kecepatan dan keseimbangan tubuh secara terpisah maupun bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Kecepatan memiliki kontribusi sebesar 34.69%, keseimbangan tubuh memiliki kontribusi sebesar 29.70%, dan kecepatan serta keseimbangan tubuh secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 49.84%.

Kata Kunci: Kecepatan; keseimbangan; menggiring; sepakbola

ABSTRACT

Background: There is still a lack of students of SMK Negeri 1 Selat Panjang in terms of dribbling. **Main Objective:** The purpose of this study was to determine the contribution of body speed and balance to football dribbling skills in extracurricular students. **Method:** This study used a multiple correlation method on a population of 24 extracurricular students of SMK Negeri 1 Selat Panjang, Meranti Islands Regency, with a total sampling technique. The research instruments used were the 40-meter run test, the stork stand test, and the dribbling test. The data were analyzed using the double correlation value test, and the contribution value was calculated. **Findings/Results:** There is a contribution of 49.84% from speed and body balance to football dribbling skills. **Conclusion:** Speed and body balance, separately and together, contribute to dribbling skills in extracurricular students of SMK Negeri 1 Selat Panjang, Meranti Islands Regency. Speed has a contribution of 34.69%, body balance has a contribution of 29.70%, and speed and body balance together have a contribution of 49.84%.

Keywords: Speed; balance; dribbling; football

Copyright © 2024 Firman, Daharis, Agus Sulastio



OPEN ACCESS

Corresponding Author:

Firman*

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

 firmen19@student.uir.ac.id

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection

How to Cite: Firman., Daharis., & Sulastio, A. (2024). Keterampilan menggiring sepakbola: peran kecepatan dan keseimbangan tubuh. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 13-20.

PENDAHULUAN

Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan (Candra, 2016). Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Teknik sepakbola akan menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Wildani & Gazali 2020). Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain sepakbola dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*stop ball*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*) (Darma, & Fernando, 2023). Disamping menguasai teknik yang baik juga didukung oleh kondisi fisik yang

baik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan lain sebagainya (Sinurat 2016). Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik permainan sepakbola (Rusmanto, Lardika, & Muspita 2020).

Salah satu keterampilan teknis yang sangat penting dalam sepakbola adalah menggiring bola. Keterampilan ini memungkinkan seorang pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan menciptakan peluang gol untuk timnya (Sharma et al., 2020). Namun, tidak semua orang mampu menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola, seperti kecepatan dan keseimbangan tubuh. Selain faktor teknis, ada beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola (Oliveira et al., 2017). Faktor psikologis seperti tingkat kepercayaan diri dan fokus juga dapat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola seseorang. Oleh karena itu, para pelatih dan ahli olahraga sering kali mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam menilai kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola dan melatih mereka untuk mengatasi kelemahan mereka (Williams et al., 2018).

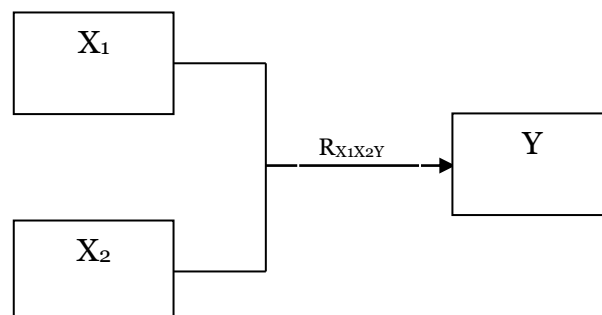
Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola (Oliveira et al., 2017). Namun, terdapat gap dalam penelitian mengenai kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian sebelumnya cenderung difokuskan pada pemain profesional, sementara penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola masih minim dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena kami akan melihat kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh pada keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.

Melalui penelitian ini, kami berharap dapat menambah pemahaman tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola, terutama pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan strategi latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Dengan mengidentifikasi kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh pada keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola, maka pelatih dan ahli olahraga dapat merancang program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa (Chang et al., 2018; Sporis et al., 2016).

Dalam penelitian ini, tujuan kami adalah untuk mengevaluasi kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Kami juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola dan memberikan saran untuk pengembangan strategi latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan dan peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola, baik di level amatir maupun profesional.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut (Kusumawati, 2015) penelitian hubungan atau (*asosiatif*) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X_1 adalah kecepatan, variabel X_2 adalah keseimbangan tubuh dan variabel Y adalah keterampilan menggiring bola. Menurut (Kusumawati, 2015) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel
(Kusumawati, 2015)

Penelitian ini menggunakan metode korelasi ganda pada populasi siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 40 meter, tes stork stand, dan tes menggiring bola. Data dianalisis menggunakan uji nilai korelasi ganda dan dihitung nilai kontribusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan

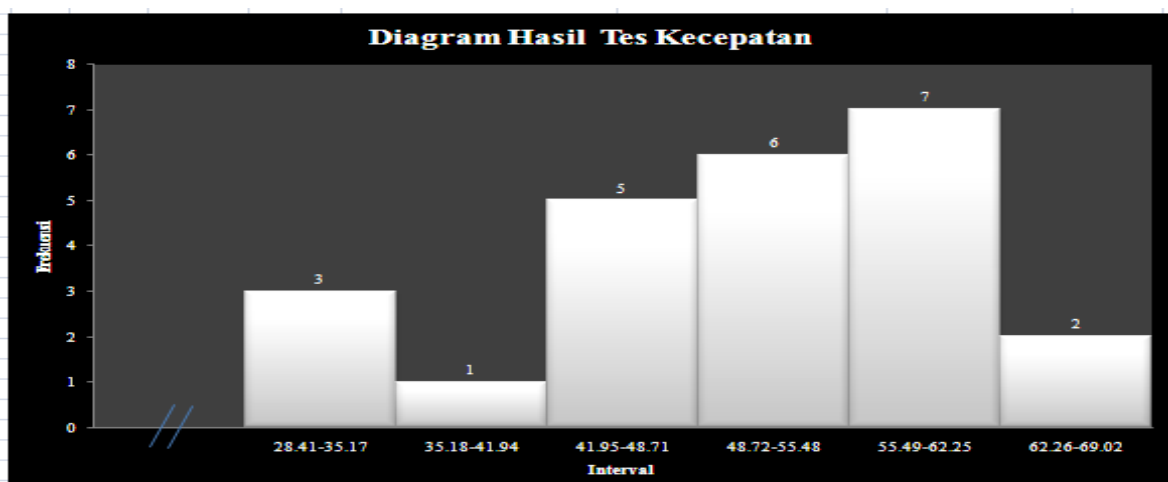
1. Hasil Tes Kecepatan (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Berdasarkan hasil tes kecepatan terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Diperoleh kecepatan terendah yang dicapai pemain adalah 7.12 detik dengan nilai t skor 28.41 dan kecepatan terbaik adalah 5.24 detik dengan nilai t skor 66.12, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 6.04 detik dengan nilai t skor 50; (2) simpangan baku = 0.50 dengan nilai t skor 10; (3) median = 6.00 detik dengan nilai t skor 50.88; (4) modus = 5.93 detik dengan nilai t skor 52.28.

Sebaran data kecepatan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti disajikan dalam daftar distribusi frekuensi nilai t skor dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 6.77 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 28.41-35.17 terdapat 3 orang atau 12.50%, pada kelas interval kedua pada rentang 35.18-41.94 terdapat 1 orang atau 4.17%, pada kelas interval ketiga pada rentang 41.95-48.71 terdapat 5 orang atau 20.83%, pada kelas interval keempat pada rentang 48.72-55.48 terdapat 6 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 55.49-62.25 terdapat 7 orang atau 29.17%, pada kelas interval keenam pada rentang 62.26-69.02 terdapat 2 orang atau 8.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 dan Gambar 2.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28.41 - 35.17	3	12.50%
2	35.18 - 41.94	1	4.17%
3	41.95 - 48.71	5	20.83%
4	48.72 - 55.48	6	25.00%
5	55.49 - 62.25	7	29.17%
6	62.26 - 69.02	2	8.33%
Jumlah		24	100%



Gambar 2. Histogram Sebaran Data Kecepatan (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

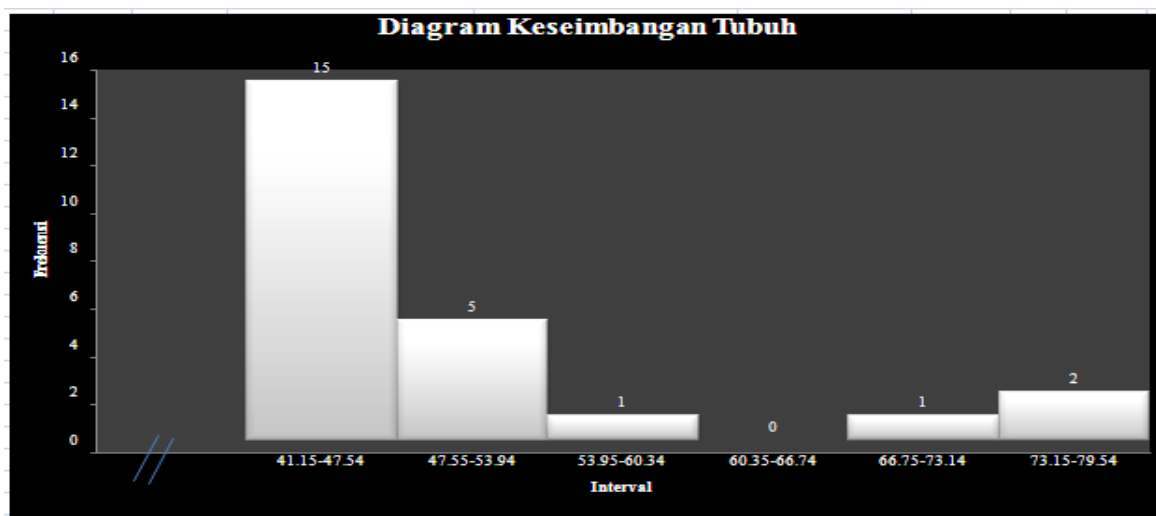
2. Hasil Tes Keseimbangan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Pengukuran terhadap keseimbangan tubuh, diperoleh keseimbangan tubuh terendah yang dicapai adalah 5.33 detik dengan nilai t skor 41.15 dan keseimbangan tubuh maksimal adalah 25.16 detik dengan nilai t skor 76.80 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 10.25 detik dengan nilai t skor 50; (2) simpangan baku = 5.56 detik dengan nilai t skor 10; (3) median = 8.07 detik dengan nilai t skor 46.07 (4) modus = 9.72 detik dengan nilai t skor 49.04.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai t skor dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 6.40 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 41.15-47.54 terdapat 15 orang atau 62.50%, pada kelas interval kedua pada rentang 47.55-53.94 terdapat 5 orang atau 20.83%, pada kelas interval ketiga pada rentang 53.95-60.34 terdapat 1 orang atau 4.17%, pada kelas interval keempat pada rentang 60.35-66.74 tidak ada, pada kelas interval kelima pada rentang 66.75-73.14 terdapat 1 orang atau 4.17%, pada kelas interval keenam pada rentang 73.15-79.54 terdapat 2 orang atau 8.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41.15 - 47.54	15	62.50%
2	47.55 - 53.94	5	20.83%
3	53.95 - 60.34	1	4.17%
4	60.35 - 66.74	0	0.00%
5	66.75 - 73.14	1	4.17%
6	73.15 - 79.54	2	8.33%
Jumlah		24	100%



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Keseimbangan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

3. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

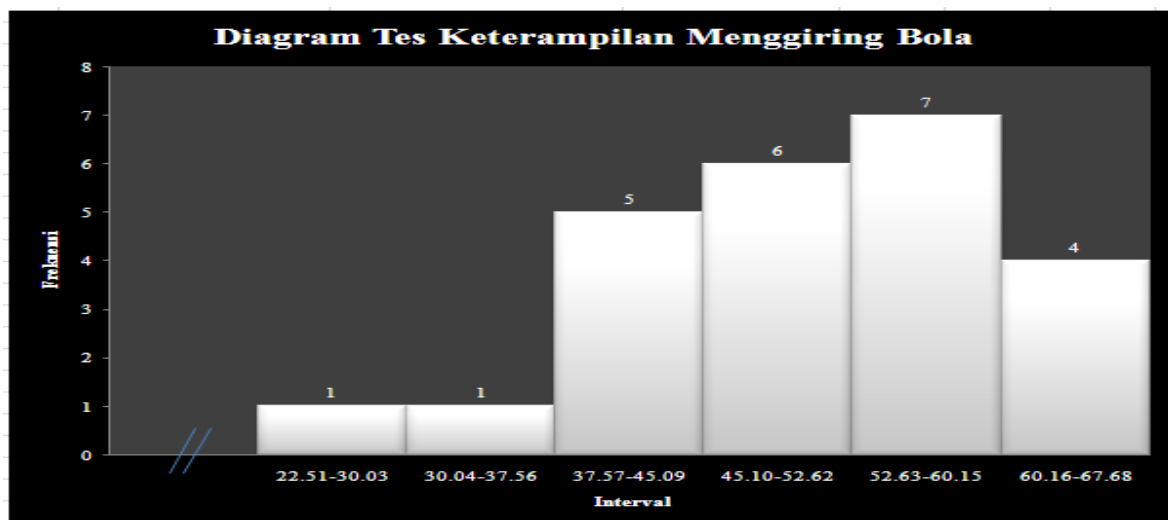
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 20.47 detik dengan nilai t skor sebesar 22.51 dan waktu tercepat adalah 11.11 detik dengan nilai t skor sebesar 64.44 Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 14.33 detik dengan nilai t skor sebesar 50; (2) simpangan baku = 2.23 detik dengan nilai t skor sebesar 10; (3) median = 13.91 detik dengan nilai t skor sebesar 51.92 dan modus = 12.65 detik dengan nilai t skor sebesar 57.54.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai t skor dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 7.53 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 22.51-30.03 terdapat 1 orang atau 4.17%, pada kelas interval kedua pada rentang 30.04-37.56 terdapat 1 orang

atau 4.17%, pada kelas interval ketiga pada rentang 37.57-45.09 terdapat 5 orang atau 20.83%, pada kelas interval keempat pada rentang 45.10-52.62 terdapat 6 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 52.63-60.15 terdapat 7 orang atau 29.17%, pada kelas interval keenam pada rentang 60.16-67.68 terdapat 4 orang atau 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22.51	- 30.03	1	4.17%
2	30.04	- 37.56	1	4.17%
3	37.57	- 45.09	5	20.83%
4	45.10	- 52.62	6	25.00%
5	52.63	- 60.15	7	29.17%
6	60.16	- 67.68	4	16.67%
Jumlah			24	100%



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kecepatan dan X_2 adalah keseimbangan tubuh dan yang menjadi variabel Y adalah hasil keterampilan menggiring bola. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat Kontribusi X_1 ke Y (Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti didapat nilai $r_{hitung} = 0,589 > r_{tabel} = 0,404$ sehingga dengan demikian hipotesis pertama diterima yaitu: terdapat hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 34.69%.

2. Terdapat Kontribusi X_2 ke Y (Keseimbangan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan keseimbangan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti didapat nilai $r_{hitung} = 0,545 > r_{tabel} = 0,404$ sehingga dengan demikian hipotesis yang kedua diterima yaitu: terdapat hubungan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 29.70%.

3. Terdapat Kontribusi X_1 dan X_2 Ke Y (Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dan keseimbangan tubuh hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1

Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti secara simultan adalah $0,706 > r_{\text{tabel}} = 0,404$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan keseimbangan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti sehingga hipotesis yang ketiga juga dapat diterima yaitu : terdapat hubungan kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 49.84%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan keseimbangan tubuh terhadap keterampilan menggiring sepakbola pada siswa ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh memiliki kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Dalam permainan sepakbola, kecepatan sangat diperlukan untuk memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. Kecepatan dalam menggiring bola dimaksudkan agar perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan, sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Buchheit et al. (2010), kecepatan merupakan faktor penting dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan dalam menggiring bola dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam mengontrol bola, terutama ketika berhadapan dengan lawan yang hendak merebut bola. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hammami et al. (2018) menunjukkan bahwa pelatihan kecepatan yang diintegrasikan dengan latihan teknik dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Sementara itu, keseimbangan tubuh juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola. Dengan keseimbangan tubuh yang baik saat menggiring bola, pemain dapat menghindari jatuh dan tetap mengontrol arah jalannya bola. Menurut studi yang dilakukan oleh Gomes et al. (2017), keseimbangan tubuh adalah faktor kunci dalam menggiring bola. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pemain sepakbola yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik lebih efektif dalam menghindari jatuh dan tetap mengontrol arah bola saat menggiring dibandingkan dengan pemain yang memiliki keseimbangan tubuh yang buruk. Temuan serupa juga dilaporkan oleh studi yang dilakukan oleh Faude et al. (2012) dan Matos et al. (2018) yang menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh adalah faktor penting yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, keseimbangan tubuh adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Dari analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola. Nilai kontribusi keduanya cukup besar yaitu sebesar 49,84%. Meskipun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola, faktor kecepatan dan keseimbangan tubuh ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Penelitian ini dapat didukung oleh beberapa artikel penelitian relevan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola (Hammami, Granacher, Makhlof, & Chaouachi, 2016; Mohr et al., 2016; Valente-dos-Santos et al., 2018). Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh berperan penting dalam keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Ketika pemain menggiring bola, kecepatan dan keseimbangan tubuh bekerja secara serempak sehingga pemain dapat menggiring bola dengan cepat dan tidak terjatuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Hal ini terbukti dari hasil uji regresi yang menunjukkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan, keseimbangan tubuh, dan kedua variabel tersebut secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Dengan nilai KD masing-masing sebesar 34.69%, 29.70%, dan 49.84%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan keseimbangan tubuh adalah faktor penting yang harus diperhatikan dalam melatih keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan di masa yang akan datang. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di satu sekolah di Kabupaten Kepulauan Meranti, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati dan perlu dilakukan penelitian yang lebih luas dan representatif di berbagai wilayah. Kedua, faktor-faktor lain seperti teknik dasar dan taktik sepakbola juga perlu dipertimbangkan dalam mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai tingkat usia dan tingkat kemampuan dalam sepakbola. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas variabel yang diteliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola, seperti teknik dasar dan taktik sepakbola. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mencoba untuk memperdalam pemahaman mengenai mekanisme bagaimana kecepatan dan keseimbangan tubuh mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola dengan melibatkan metode penelitian yang lebih canggih seperti penggunaan alat pemantau gerakan tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian, khususnya kepada siswa ekstrakurikuler sepakbola dan guru pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Delhomel, G., Brughelli, M., & Ahmaidi, S. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training. *Journal of strength and conditioning research*, 24(10), 2715-2722.
- Chang, H. C., Chen, F. T., & Huang, C. F. (2018). Analysis of the relationship between dribbling performance and physical fitness of elite female football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 1835-1841.
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2023). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1-6.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of sports sciences*, 30(7), 625-631.
- Gomes, R. V., Caputo, F., & Puggina, E. F. (2017). Balance ability and muscle activation in football players: Differences between experts vs. non-experts in performing unstable sitting task. *Human movement science*, 51, 102-109.
- Hammami, R., Granacher, U., Makhlof, I., & Chaouachi, A. (2016). Sequencing effects of balance and plyometric training on physical performance in youth soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(12), 3278-3289.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Matos, N., Winsley, R., Williams, C. A., & McRobert, A. P. (2018). The influence of opponents on player physical and technical performance in small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 36(21), 2364-2370.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2016). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2189-2197.
- Oliveira, L. F., Simpson, D. M., & Nadal, J. (2017). Technical determinants of soccer players' performance: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 56(1), 49-78.
- Rusmanto, Lardika, R. A., & Muspita. (2020). Efektivitas metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola: Studi eksperimen. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 1-8. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5165](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5165)
- Sharma, D., Singh, D., & Tiwari, A. (2020). Analysis of dribbling skill in football: A review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(1), 63-66.

-
- Sinurat, R. (2016). Pengaruh Latihan S-Curve Runs and Sprint-In-Out Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 1(2), 53-58. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).392](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).392)
- Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., Vucetic, V., & Omrcen, D. (2016). Specificity of the agility field test in elite young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2387-2393.
- Valente-dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., Martins, R. A., Figueiredo, A. J., Cyrino, E. S., & Sherar, L. B. (2018). Criterion-related validity of field-based methods to assess cardiorespiratory fitness in children and adolescents: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(2), 241-253.
- Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2018). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 32(2), 141-155. <https://doi.org/10.1002/acp.3398>
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103-111. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)