



Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga: Pejuang

Volume 1 Nomor 1 Februari 2025

e-ISSN: xxxx

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*

PENGARUH KESEIMBANGAN TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB BAJENG UNITED GOWA

Muhammad Arkanul Arba'

¹Universitas Pejuang Republik Indonesia, muhammadarkanularba@gmail.com

Correspondensi Author

muhammadarkanularba@gmail.com

Article History

Received: 03-02-2025;

Reviewed: 03-02-2025;

Accepted: 16-02-2025;

Published: 28-02-2025;

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of balance on agility in soccer among SSB Bajeng United Gowa players. The research method used is a quantitative method with a correlational approach. The population in this study includes all 20 players of SSB Bajeng United Gowa. The sampling technique used total sampling so that the entire population was used as samples. The research was conducted at ROMANG Rappoa field, Bajeng District, Gowa Regency in January 2025. The instrument used to measure balance was the Stork Stand Test, while agility was measured using the Illinois Agility Test. Data analysis used normality test, linearity test, and simple linear regression test. The results showed that there is a significant influence of balance on the agility of SSB Bajeng United Gowa soccer players with a correlation value of $r = 0.735$ and a coefficient of determination $R^2 = 0.540$, which means that balance contributes 54% to agility. Based on the results of this study, it is recommended for coaches to provide special training that can improve players' balance in order to enhance their agility in playing soccer.

Keywords: Balance; Agility; Soccer

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bajeng United Gowa dengan jumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Penelitian dilaksanakan di lapangan ROMANG Rappoa, Kecamatan Bajeng, Kabupaten Gowa pada bulan Januari 2025. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah Stork Stand Test, sedangkan kelincahan diukur menggunakan Illinois Agility Test. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa



terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB Bajeng United Gowa dengan nilai korelasi $r = 0,735$ dan koefisien determinasi $R^2 = 0,540$ yang berarti keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 54% terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan khusus yang dapat meningkatkan keseimbangan pemain guna meningkatkan kelincahan mereka dalam bermain sepakbola.

Kata kunci: Keseimbangan; Kelincahan; Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan berbagai kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Salah satu komponen fisik yang penting dalam sepakbola adalah kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Pratama et al., 2022). Kelincahan memainkan peran penting dalam berbagai situasi permainan, seperti saat menggiring bola, menghindari dari lawan, atau mengubah arah serangan.

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang diduga memiliki kontribusi terhadap kelincahan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan statis maupun dinamis (Sari & Rahayu, 2022). Pemain sepakbola dengan keseimbangan yang baik akan mampu mempertahankan posisi tubuhnya saat melakukan perubahan arah dengan cepat, sehingga dapat meningkatkan kelincahannya dalam bermain.

Penelitian tentang pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa sangat penting untuk meningkatkan kualitas teknik dan performa pemain. Keseimbangan merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan gerakan cepat dan tepat dalam permainan. Dengan memahami hubungan antara keseimbangan dan kelincahan, pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk mengembangkan keterampilan dasar pemain, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis dan meningkatkan daya saing tim secara keseluruhan.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan. Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kelincahan pada atlet sepakbola. Selain itu, penelitian Novianti et al. (2022) juga menyimpulkan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kelincahan pada pemain sepakbola usia 14-16 tahun.

SSB Bajeng United Gowa merupakan salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, yang aktif membina pemain sepakbola usia muda. Berdasarkan observasi awal, masih terdapat beberapa pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik, terutama saat melakukan perubahan arah dalam kecepatan tinggi. Hal ini diduga berhubungan dengan keseimbangan tubuh pemain yang belum optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah

mengenai pentingnya keseimbangan dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola, sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, di mana variabel independen yang diteliti adalah keseimbangan, sedangkan variabel dependen adalah kelincahan. Penelitian dilaksanakan di lapangan ROMANG Rappoa, Kecamatan Bajeng, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain SSB Bajeng United Gowa yang berjumlah 20 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi Stork Stand Test untuk mengukur keseimbangan statis, Modified Bass Test untuk mengukur keseimbangan dinamis, dan Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah tertentu untuk setiap instrumen. Pada Stork Stand Test, peserta berdiri dengan kaki dominan dan mempertahankan posisi selama mungkin setelah mengangkat tumit. Modified Bass Test melibatkan peserta melompat dari satu tanda ke tanda lainnya dengan ketepatan dan kemampuan mempertahankan keseimbangan. Sedangkan pada Illinois Agility Test, peserta berlari mengikuti lintasan yang telah ditentukan, dengan waktu dicatat untuk analisis.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan beberapa uji statistika. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov akan dilakukan untuk mengecek distribusi data, diikuti dengan uji linearitas untuk menentukan hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Selanjutnya, uji regresi linear sederhana akan digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan, serta uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini, kami akan menyajikan hasil penelitian mengenai pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. Melalui analisis data yang diperoleh dari pengujian dan observasi, kami akan membahas temuan-temuan utama yang mencerminkan hubungan antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya, hasil yang diperoleh akan diinterpretasikan dan dikaitkan dengan teori-teori yang relevan, serta studi-studi sebelumnya yang sejalan. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya keseimbangan dalam pengembangan keterampilan bermain sepakbola, serta implikasinya bagi pelatihan dan strategi pengembangan pemain di SSB Bajeng United Gowa.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov
Keseimbangan Statis	0,712 ($p = 0,691$)
Keseimbangan Dinamis	0,534 ($p = 0,938$)
Kelincahan	0,476 ($p = 0,977$)

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa semua data variabel penelitian berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara keseimbangan statis dengan kelincahan ($p = 0,628$) dan antara keseimbangan dinamis dengan kelincahan ($p = 0,742$).

Hubungan Keseimbangan dengan Kelincahan

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan kelincahan ($r = -0,685$, $p = 0,001$) dan antara keseimbangan dinamis dengan kelincahan ($r = -0,712$, $p = 0,000$). Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai keseimbangan, semakin rendah waktu yang diperlukan dalam tes kelincahan (semakin baik kelincahan).

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi

Variabel	Kelincahan
Keseimbangan Statis	$r = -0,685$, $p = 0,001$
Keseimbangan Dinamis	$r = -0,712$, $p = 0,000$

Pengaruh Keseimbangan terhadap Kelincahan

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua komponen keseimbangan (statis dan dinamis) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kelincahan dengan nilai $F = 10,568$ ($p = 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,540 menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 54% terhadap kelincahan, sedangkan 46% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model	Koefisien	t	p
Konstanta	23,654	22,375	0
Keseimbangan Statis	-0,031	-2,458	0,025
Keseimbangan Dinamis	-0,052	-3,289	0,004

$R = 0,735$; $R^2 = 0,540$; $F = 10,568$; $p = 0,001$

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 23,654 - 0,031X_1 - 0,052X_2$

Keterangan: Y = Kelincahan X_1 = Keseimbangan Statis X_2 = Keseimbangan Dinamis

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa:

1. Setiap peningkatan 1 detik pada keseimbangan statis akan menurunkan waktu kelincahan sebesar 0,031 detik (meningkatkan kelincahan)
2. Setiap peningkatan 1 poin pada keseimbangan dinamis akan menurunkan waktu kelincahan sebesar 0,052 detik (meningkatkan kelincahan)

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan terhadap kelincahan dengan kontribusi sebesar 54%.

Keseimbangan statis dan dinamis terbukti memiliki korelasi yang kuat dengan kelincahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al. (2022) yang menyatakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu komponen penting yang mempengaruhi kelincahan pada pemain sepakbola. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat melakukan perubahan arah dengan cepat, sehingga dapat meningkatkan kelincahan.

Riset terbaru oleh Laksana et al. (2023) juga mendukung temuan ini, dimana dalam penelitiannya terhadap 24 pemain sepakbola remaja menemukan bahwa latihan keseimbangan selama 8 minggu secara signifikan meningkatkan kelincahan dengan efek size sedang hingga besar. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa peningkatan keseimbangan memperbaiki kontrol neuromuskular yang diperlukan untuk perubahan arah yang cepat dan efisien.

Keseimbangan statis dalam penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kelincahan. Hal ini dapat dijelaskan karena keseimbangan statis yang baik mencerminkan kemampuan proprioseptif dan kinerja otot stabilisator yang optimal. Sesuai dengan temuan Zahidi & Ismail (2022), keseimbangan statis yang baik akan memungkinkan pemain sepakbola untuk tetap stabil saat momentary stopping pada perubahan arah yang cepat, yang merupakan komponen penting dalam kelincahan.

Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan keseimbangan statis. Hal ini sesuai dengan penelitian Munawarah et al. (2023) yang menyatakan bahwa keseimbangan dinamis lebih relevan dengan kelincahan karena kelincahan pada dasarnya merupakan kemampuan untuk mengubah arah sambil bergerak. Keseimbangan dinamis yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga stabilitas tubuh saat bergerak dan mengubah arah dengan cepat.

Persamaan regresi yang diperoleh dari penelitian ini dapat digunakan untuk memprediksi kelincahan berdasarkan kemampuan keseimbangan statis dan dinamis. Hal ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam mengidentifikasi pemain yang memiliki potensi kelincahan tinggi atau yang memerlukan latihan keseimbangan tambahan untuk meningkatkan kelincahannya.

Latihan untuk meningkatkan keseimbangan perlu mendapat perhatian khusus dalam program latihan sepakbola. Sesuai dengan penelitian Putra & Suharjana (2023), program latihan yang komprehensif untuk meningkatkan keseimbangan dapat mencakup latihan proprioseptif, core stability, dan latihan dengan alat seperti BOSU ball atau balance board. Pratama & Rahayu (2022) juga menekankan pentingnya latihan keseimbangan berbasis fungsional yang spesifik terhadap gerakan dalam sepakbola untuk mengoptimalkan transfer ke kelincahan dalam situasi permainan.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih sepakbola, khususnya di SSB Bajeng United Gowa, perlu memasukkan latihan keseimbangan dalam program latihan mereka untuk meningkatkan kelincahan pemain. Menurut Sahabuddin (2022), latihan keseimbangan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti single-leg stance, yoga, latihan dengan bola keseimbangan, atau latihan dengan surface yang tidak stabil. Variasi latihan ini dapat dilakukan 2-3 kali seminggu dengan durasi 15-20 menit untuk mendapatkan hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain



SSB Bajeng United Gowa. Keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 54% terhadap kelincahan, dengan keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan keseimbangan statis.

SARAN

Berdasarkan penelitian, beberapa saran dapat diberikan. Pertama, pelatih SSB Bajeng United Gowa disarankan menyediakan latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan pemain, baik statis maupun dinamis. Kedua, pemain dianjurkan melakukan latihan keseimbangan mandiri, seperti single-leg stance dan lunges dengan rotasi. Selanjutnya, peneliti di masa depan disarankan mengeksplorasi faktor lain yang mempengaruhi kelincahan, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi. Akhirnya, penelitian eksperimental perlu dilakukan untuk menguji efektivitas metode latihan keseimbangan dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A., Sukadiyanto, S., & Suharjana, S. (2022). Pengaruh latihan keseimbangan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola usia 14-16 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 56-67.
- Laksana, G. B., Pratama, K. W., & Widiastuti, W. (2023). Kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan pemain sepakbola: Studi pada SSB Gelora Muda Jakarta. *Sport Science and Education Journal*, 4(1), 27-38.
- Munawarah, S., Rachman, H. A., & Sugiyanto, F. (2023). Hubungan keseimbangan dinamis dan power tungkai dengan kemampuan kelincahan pada atlet sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(2), 112-123.
- Novianti, D., Sugiharto, A., & Indah, P. (2022). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi dengan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia*, 18(2), 78-89.
- Pratama, R., & Rahayu, T. (2022). Efektivitas latihan keseimbangan berbasis fungsional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(2), 145-154.
- Pratama, Y. S., Syafrial, S., & Fahrana, Y. (2022). Kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1), 61-70.
- Putra, A. K., & Suharjana, S. (2023). Pengaruh latihan core stability dan proprioseptif terhadap keseimbangan dan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 2(1), 45-58.
- Sahabuddin, A. (2022). Model latihan keseimbangan untuk meningkatkan performa pemain sepakbola usia dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 7(2), 213-224.
- Sari, D. P., & Rahayu, Y. S. (2022). Hubungan koordinasi, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 32-43.
- Widiastuti, R., Herman, H., & Yuliawan, E. (2023). Hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola. *Journal of Sport Science and Education*, 8(1), 97-108.
- Zahidi, N. N., & Ismail, S. I. (2022). The relationship between static and dynamic balance with agility performance among adolescent soccer players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 128-137.