

Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu

Arif Darmawan¹, Ahmad Rahmadani²

¹Universitas Islam Riau, arifdarmawan740@gmail.com

²Universitas Islam Riau, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu yang berjumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *right boomerang run test*, tes *stork stand* dan tes menggiring bola futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda dan menghitung nilai kontribusi. (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,628 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 39.44%, (2) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 38.81%. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,735 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 54.02%.

Kata Kunci: *Kelincahan, Keseimbangan, Keterampilan Menggiring Bola Futsal*

Abstract

The aim of this research is to determine the contribution of agility and balance to ball dribbling skills in futsal games for extracurricular students at SMPN 6 Siak Hulu. This type of research is correlational. The population in this study was extracurricular students at SMPN 6 Siak Hulu, totaling 15 people. The sampling technique used was total sampling so that the sample in this study was 15 people. The research instruments used were the right boomerang run test, stork stand test and futsal dribbling test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test and calculating the contribution value. (1) There is a contribution of agility to ball dribbling skills in futsal games for extracurricular students at SMPN 6 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.628 > r_{table} = 0.514$ and a KD value of 39.44%, (2) There is a balance contribution to ball dribbling skills in futsal games extracurricular students at SMPN 6 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.623 > r_{table} = 0.514$ and a KD value of 38.81%. (3) There is a contribution of agility and balance to the ball dribbling skills in the futsal game of extracurricular students at SMPN 6 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.735 > r_{table} = 0.514$ and a KD value of 54.02%.

Keywords: *Agility, Balance, Futsal Dribbling Skills*

Corresponding Author:

Arif Darmawan

Universitas Islam Riau, arifdarmawan740@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan menjadi kebanggaan nasional. Olahraga merupakan proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara dan pancasila.

Sesuai dengan isi Undang-undang (2022) Nomor 11 tentang Keolahragaan yaitu pada pasal 1 ayat (12) yang berisi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai.

Di dalam dunia pendidikan bagian integral dari aktifitas jasmani disekolah adalah penjasorkes. Namun, kegiatan jasmani bukan hanya membuat anak terampil dalam kemampuan jasmani saja, melainkan melalui pendidikan jasmani anak akan mengembangkan potensi afektif, kognitif, dan psikomotor. Salah satu cara yang paling efektif dalam mengembangkan minat dan bakat yang dapat menunjang prestasi siswa dibidang olahraga adalah dengan membuat kegiatan diluar jam pelajaran yaitu yang kita kenal dengan sebutan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu pelatihan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru atau pelatih, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat menambah waktunya untuk mengembangkan kemampuannya khususnya dibidang yang digemarinya.

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 6 Siak Hulu beralamat di Jl. Kayu Aro Tanah Merah Kabupaten Kampar dengan akreditasi A. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 6 Siak Hulu merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa dan meningkatkan prestasi. Selain itu untuk membentuk kepribadian siswa, dan sebagai wadah penyaluran bakat, minat untuk mencapai prestasi. Sekolah ini menyelenggarakan berbagai macam ekstrakurikuler olahraga salah satunya adalah futsal. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan satu minggu satu kali.

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang termasuk penjaga gawang. Tujuan permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan tidak menyimpang dari peraturan permainan yang berlaku. Seperti dalam sepak bola di futsal kemenangan suatu regu ditentukan oleh jumlah gol, regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan maka regu itu akan memenangkan pertandingan. Pembinaan dan pelatihan teknik dasar bermain futsal merupakan salah satu faktor penting agar pemain futsal memiliki keterampilan bermain futsal. Karena keterampilan seorang pemain futsal atau kualitas sebuah tim futsal dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan keterampilan bermain futsal pemainnya. Skill atau ketangkasan yang harus dikuasai dalam bermain futsal yaitu: passing atau operan, heading atau menyundul, dribbling atau menggiring bola, shooting/kicking atau

tendangan, moves, trapping, receiving dan kontrol. Teknik yang akan di bahas pada penelitian ini adalah dribbling.

Dribbling dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kami bergerak di lapangan permainan". Menggiring bola dapat diartikan sebagai suatu gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di tanah. Kegunaan teknik menggiring bola antara lain untuk melewati lawan dengan tepat, menahan bola tetap dalam penguasaan dan menyelamatkan bola, apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera mengoperkan bola kepada kawan. Permainan futsal menjadi bagian penting dalam proses pemberdayaan siswa melalui aktivitas-aktivitas jasmani dan nilai-nilai pendidikan yang ada di dalamnya. Melalui permainan futsal diharapkan para siswa dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berkualitas yang memiliki, tanggung jawab, kerjasama, dan nilai moral yang baik. Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar maka para pemainnya harus menguasai teknik dasarnya, oleh sebab itu siswa harus dibina saat belajar di sekolah dan dilatih saat program ekstrakurikuler di sekolah atau dengan berlatih di klub. Oleh karena itu, guru olahraga atau pelatih futsal harus mengetahui teknik dasar permainan futsal dengan benar, serta mengetahui komponen kondisi fisik yang mendukung dan yang dominan dalam futsal.

Kondisi fisik adalah faktor penting dalam olahraga prestasi, karena jika kondisi fisik dari pemain futsal tersebut kurang bagus dengan kebutuhan latihan yang sudah terprogram, maka kualitas latihannya akan tidak bagus, selain itu, pengaruh dari kondisi fisik yang kurang bagus akan mengakibatkan cedera kepada para pemain futsal. Adapun beberapa komponen fisik yang perlu dilatih agar menjadi dasar atau pondasi yang kuat yang akan pada penelitian ini adalah kelincahan dan keseimbangan. Kelincahan fungsinya penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga permainan futsal. Permainan futsal ini membutuhkan kelincahan yang bagus dari setiap pemainnya. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Ketika menggiring bola melewati lawan tentunya seseorang harus mempertahankan keseimbangan agar tidak terjatuh dan bola tidak mudah direbut oleh lawan. keseimbangan merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemain dalam menggiring bola, mengubah arah atau melewati lawan.

Dari beberapa pengamatan kemampuan terhadap siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu terlihat bahwa kemampuan melakukan teknik dribble atau menggiring bola masih sangat kurang. Kontrol dribble siswa kurang maksimal, hal ini terlihat dari perkenaan bola pada punggung kaki saat menggiring bola yang kurang tepat sehingga arah bola yang digiring tidak sesuai dengan keinginan. Kelincahan yang belum maksimal, sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan. Selain itu, masih ada pemain yang kecepatannya dalam menggiring bola masih lambat, ketika menggiring bola keseimbangannya kurang sehingga bola yang digiring terlepas dari kontrol kaki. Koordinasi gerak pemainpun masih terlihat belum cukup baik, masih ada pemain yang terlihat kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Hal ini tentunya masalah yang sangat serius sehingga harus cepat diberikan solusi ataupun pemecahan masalahnya. Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mengajukan suatu penelitian dengan judul "Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu".

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional.. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu yang berjumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *right boomerang run test*, tes *stork stand* dan tes menggiring bola futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda dan menghitung nilai kontribusi.

HASIL DAN PEMBAHAAN

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

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

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,628 > r_{tabel} = 0,514$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 39.44%.

2) Terdapat Kontribusi X_2 ke Y (Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan keseimbangan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 38.81%.

3) Terdapat Kontribusi X_1 dan X_2 Ke Y (Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu secara simultan adalah $0,735 > r_{tabel} = 0,514$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu sehingga hipotesis terdapat hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 54.02%.

Pembahasan

1. Terdapat Kontribusi X_1 Ke Y (Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang siswa mempengaruhi keterampilannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,628 > r_{tabel} = 0,514$ dengan nilai kontribusi sebesar 39.44%. Ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan

futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu. kelincahan yang dimiliki oleh seorang siswa yang sedang menggiring bola akan menentukan tingkat kualitas dari kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan teknik menggiring bola, sehingga sewaktu siswa menggiring bola, dengan memaksimalkan kelincahan yang dimilikinya maka, gerakan menggiring bolanya akan terlihat indah.

Adanya kontribusi dari kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola menandakan bahwa faktor kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan siswa dalam membawa bola dengan kontrol kaki sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola dengan tujuan untuk mengambil posisi yang tepat dan dekat ke arah gawang lawan untuk melancarkan serangan.

2. Terdapat Kontribusi X_2 Ke Y (Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal)

Sedangkan keseimbangan seorang siswa juga mempengaruhi keterampilannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$ dengan nilai kontribusi sebesar 38.81%. Ini menandakan bahwa keseimbangan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu keseimbangan akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola karena dengan dengan keseimbangan yang baik sewaktu menggiring bola, maka siswa akan dapat mengontrol bola dengan baik tanpa terjatuh.

Peranan keseimbangan dalam keterampilan menggiring bola terlihat dari kemampuan gerakan dalam gerak yang cepat ketika menghindari lawan dan kemudian bisa kembali mengontrol bola yang digiring, tanpa kehilangan keseimbangan dan tidak terjatuh, dengan demikian dapat dipahami bahwa keseimbangan adalah unsur pendukung selain kelincahan, sehingga pergerakan yang cepat sewaktu berpindah posisi, dapat terkontrol dengan baik

3. Terdapat Kontribusi X_1 dan X_2 Ke Y (Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal)

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai $r_{hitung} = 0,735$ dengan $r_{tabel} = 0,514$ sehingga mempunyai kontribusi sebesar 54.02%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kelincahan dan keseimbangan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang siswa sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola. Hubungan tersebut ada sewaktu siswa menggiring bola, ketika siswa bergerak kekiri dan kekanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki faktor kelincahan dan keseimbangan bekerja secara serempak sehingga menghasilkan gerakan menggiring bola yang dinamis.

Permainan sepakbola sebenarnya merupakan sebuah permainan memiliki gerakan-gerakan kompleks, oleh karena itu selain faktor kelincahan dan kelenturan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola khususnya adalah tingkat penguasaan teknik menggiring bola, serta faktor lainnya yang juga memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola seperti koordinasi mata dan kaki

Sehingga koordinasi mata dan kaki dan tingkat penguasaan teknik menggiring bola yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya, semakin baik koordinasi mata dan kaki dan tingkat penguasaan teknik menggiring bola oleh siswa, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa secara semaksimal mungkin sewaktu melakukan tes kelincahan tersebut dan keseimbangan juga telah dilaksanakan sebaik mungkin sewaktu melakukan tes *stork stand* sehingga hal tersebut mempengaruhi keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa yang menunjukkan bahwa kelincahan dan keseimbangan mempunyai kontribusi yang positif terhadap keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Humaedi (2017) bahwa: Ada sumbangan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai regresi $0,759$ dengan tingkat probabilitas $(0,00) < 0,05$. Serta penelitian ini relevan dengan penelitian Rosyadi (2021) bahwa $F_{hitung} = 2,080 > F_{tabel} = 3,8056$ dan nilai signifikan $0,168 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya Keseimbangan (X_1) dan Kelincahan (X_2) berhubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi keseimbangan dan kelincahan, maka akan semakin baik keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,628 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 39.44%.
2. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 38.81%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,735 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 54.02%.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2016). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal MensSana*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.48>
- Budiwibowo, Freni Setiowati, A. (2015). Unsur Indeks Massa Tubuh dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 31–36. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i2.6291>
- Cahyo, T., & Komaini, A. (2019). Pengaruh latihan Tepukan Dribble Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 2(4), 14–24.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77–85.

- <https://doi.org/10.21009/gjik.092.01>
- Fernando, R., Zulraflfi, Z., & Sasmarianto, S. (2022). Effectiveness of Football Learning Through the Playing K Approach to Motor Ability for Riau Sports High School Students. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 202–208. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.17>
- Haeril, H., & Arum, A. T. (2019). Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 125. <https://doi.org/10.17977/um057v9i2p125-130>
- Harsono. (2015). *Periodeisasi Program Pelatihan*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi matakaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *CENDEKIA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119. <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>
- Hermanto, Ifwandi, & Putra, S. (2015). Kontribusi Power Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Prestasi Tolak Peluru Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(3), 177–187. <https://doi.org/10.16237/Jpokv1i3p177-187>
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>
- Humaedi, & Andi Sultan Brilin, S. E. . (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 81–94. <https://doi.org/10.23521/Tjsspe1i1p80-94.32416>
- Ikhsan, M. (2019). Hubungan antar Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 809(2), 1–14. <https://doi.org/10.36472/fik.v3i2.6251>
- Ismaryati. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta (Jawa Tengah). Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP).
- Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(2), 43–48. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i2.6294>
- Jumini, S. (2016). Fisika Dalam Atletik Dan Beladiri. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 3(2), 89–96. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v3i2.342>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Luxbacher. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo.
- Magalhaes, D. C. (2013). Survei kondisi fisik atlet putra usia 14-16 tahun pb. remaja kabupaten jombang daniel catur magalhaes nim : 096474245. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 01(2), 1–8. <https://doi.org/10.45263/Jpov1i2p1-8>
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7–19. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23490>
- Mulyono. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta Timur. Anugrah.

- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245. <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.268>
- Nuryadi. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Rahmat. (2017). Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smp It Wahda Islamiah Makassar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 1(2), 1–16. <https://doi.org/10.24536/jpok.v1i2.241623>
- Rahmawati, S., Dinangsit, D., & Muhtar, T. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keseimbangan Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *SPORTIVE*, 3(1), 551–560. <https://doi.org/10.36128/sportive.v3i1.47251>
- Rawe, H., Hidayah, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter Info Artikel Abstrak Perkembangan Olahraga di Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17388>
- Ribeiro, A. S., Daniel, W., Godinho, N., Filho, F. S. L. V., Rocha-e-Silva, R. C. da, Viera, L. L., Magalhães, S. C., Soares, P. M., & Palomares, E. M. de G. (2016). Comparison between Functional Training and Resistance Training for Balance. *Journal Pf Sports and Physical Education*, 3(6), 8–12. <https://doi.org/10.9790/6737-03062124>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno, S. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 139–144).
- Saleh, M. S., & Syahrudin, S. (2017). Pengaruh Daya Ledak Lengan, Keseimbangan dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(2), 1–14. <https://doi.org/10.17634/tjspe5i2p1-14>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276. <https://doi.org/arXiv:1011.1669v3>
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). Pendampingan Dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Suhendri, T. A., & Suranto, A. S. (2018). Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Teddy. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(4), 49–58. <https://doi.org/10.25134/JPO.v3i4.521243>
- Sukma, A. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta. ILMU.
- Supryono. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia. *Teaching and Teacher Education*, 11(1), 1–27. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5731>
- Syah, I., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2022). Contribution Of Limb Muscle Power And Balance Of The Body To Front Kick Ability Of Pencak Silat Athletes Persaudaraan Setia Hati Terate Siak District. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 140–150. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.14>
- Undang-undang. (2022). *Keolahragaan*. Jakarta. Kemenegpora.
- Wibowo, T. A. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta. Mbridge Pers.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung. Alfabeta.

- Wijianto, W., Dewangga, M. W., & Batubara, N. (2019). Resiko Terjadinya Gangguan Keseimbangan Dinamis dengan Kondisi Forward Head Posture (FHP) pada Pegawai Solopos. *Gaster*, 17(2), 217. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.427>
- Yilmaz, R., İnanır, A., Kazancı, N. Ö., Çakan, N., & Gül, A. (2018). Evaluation of Dynamic Postural Balance in Pediatric Familial Mediterranean Fever Patients. *The Journal of Pediatric Research*, 5(3), 134–137. <https://doi.org/10.4274/jpr.09821>
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 96–103. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6550>