

## Kontribusi Keseimbangan dan Kecepatan Berlari Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Kaki pada Siswa Kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru

Muhammad Basir Maulana<sup>1</sup>, Raffly Henjilito<sup>2</sup>

Universitas Islam Riau

Email: basir09022001@gamil.com

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola kaki pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes stork hand, tes lari 40 meter dan tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,545 > r_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 29.70% (2) Terdapat kontribusi kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,589 > r_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 34.69% (3) Terdapat kontribusi kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,706 > r_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 49.84%.

**Kata kunci:** Keseimbangan, Kecepatan Berlari, Kemampuan Menggiring Bola

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the contribution of balance and running speed to the ability to dribbling a football in class X 2 students of SMA YLPI Pekanbaru. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this study were 24 class X 2 students of SMA YLPI Pekanbaru with a sampling technique of total sampling so that the sample in this study was 24 people. The research instruments used were the stork hand test, the 40-meter running test and the dribbling ability test. The data analysis technique used was calculating the multiple correlation value. Based on the research results, it can be concluded that (1) There is a contribution of balance to the ability to dribble the ball in class X 2 students of SMA YLPI Pekanbaru with a calculated  $r$  value =  $0.545 > r$  table =  $0.404$  and a KD value of 29.70% (2)*

*There is a contribution of running speed to the ability to dribble the ball in class X 2 students of SMA YLPI Pekanbaru with a calculated  $r$  value = 0.589 >  $r$  table = 0.404 and a KD value of 34.69% (3) There is a contribution of running speed and balance to the ability to dribble the ball in class X 2 students of SMA YLPI Pekanbaru with a calculated  $r$  value = 0.706 >  $r$  table = 0.404 and a KD value of 49.84%..*

**Keywords:** *Balance, Running Speed, Dribbling Ability*

## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan tubuh, mengembangkan kemampuan fisik, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan kerja sama. Dalam kehidupan modern, olahraga tidak hanya menjadi sarana untuk menjaga kebugaran, tetapi juga alat untuk membangun karakter dan mempererat hubungan sosial. Selain itu, olahraga memiliki manfaat yang signifikan, termasuk meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki mood, serta meningkatkan konsentrasi dan produktivitas.

Secara filosofis, olahraga didasarkan pada prinsip pengembangan manusia secara holistik, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Oleh karena itu, olahraga memiliki posisi strategis dalam sistem pendidikan, di mana ia menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah. Pendidikan olahraga bertujuan untuk mengenalkan pentingnya gaya hidup sehat, mengembangkan keterampilan motorik, serta membangun nilai-nilai positif seperti disiplin dan tanggung jawab. Menurut Alter yang dikutip oleh (Makorohim et al., 2022) Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik harus melalui perencanaan yang matang dan di rencanakan dengan melibatkan suatu gerakan pada bagian tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat ditujukan dalam meningkatkan kebugaran fisik setiap individu.

Menurut (Karlina & Jatra, 2022) Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin Menurut (Ningrat & Alficandra, 2015) Olahraga merupakan kegiatan wajib yang harus dilakukan agar menjaga kondisi fisik agar tetap prima. Sedangkan (Ramadhan et al., 2020) mengatakan bahwa olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Seiring dengan (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.

Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah. Selain itu, sekolah juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler untuk menampung minat dan bakat siswa di bidang olahraga. Salah satu kegiatan yang sering diadakan adalah sepak bola. Sepak bola, sebagai olahraga yang populer di kalangan siswa, tidak hanya memberikan pengalaman bermain tetapi juga menjadi media untuk mengasah keterampilan fisik dan teknis mereka. Menurut (A. Candra, 2016) Ide Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak - banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus.

Salah satu pembelajaran dalam olahraga sepak bola di sekolah adalah penguasaan teknik dasar permainan, termasuk menggiring bola. Menggiring bola adalah keterampilan penting yang memungkinkan seorang pemain untuk mengendalikan bola saat bergerak di lapangan. Selain menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, sepak bola juga dijadikan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa yang ingin mendalami olahraga ini secara lebih serius.

Kemampuan menggiring bola adalah salah satu keterampilan fundamental dalam sepak bola yang memegang peranan penting dalam permainan. Menggiring bola membutuhkan kombinasi keterampilan teknis, koordinasi motorik, serta kemampuan fisik yang optimal. Keseimbangan dan kecepatan berlari adalah dua aspek fisik yang dianggap memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan seorang pemain dalam melakukan dribbling. Namun, hubungan antara keduanya dengan kemampuan menggiring bola sering kali belum diteliti secara mendalam.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk menjaga stabilitas tubuh baik dalam kondisi diam maupun bergerak. Dalam menggiring bola, pemain sering menghadapi situasi dinamis seperti berputar, menghindari lawan, atau melakukan perubahan arah yang mendadak. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk tetap terkendali dan memaksimalkan pergerakan bola tanpa kehilangan posisinya. Hal ini menjadi penting, terutama dalam kondisi tekanan tinggi selama pertandingan.

Di sisi lain, kecepatan berlari juga menjadi faktor kunci dalam menggiring bola. Kecepatan memungkinkan pemain untuk mendahului lawan, menciptakan ruang, atau mengeksploitasi celah pertahanan. Namun, kecepatan berlari yang tinggi tanpa diiringi penguasaan bola yang baik dan koordinasi motorik justru dapat mengurangi efektivitas menggiring bola. Oleh karena itu, diperlukan

sinergi antara kecepatan dan pengendalian bola yang dipengaruhi oleh keseimbangan.

Dalam konteks pembinaan atlet muda, pengembangan kemampuan menggiring bola sering kali hanya difokuskan pada teknik dasar seperti kontak bola atau pola *dribbling*. Aspek fisik seperti keseimbangan dan kecepatan cenderung diabaikan atau tidak mendapatkan porsi latihan yang cukup. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan pemain, terutama saat menghadapi situasi pertandingan dengan intensitas tinggi.

Selain itu, penguasaan kemampuan menggiring bola yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain di lapangan. Pemain yang mampu menggiring bola dengan baik cenderung lebih percaya diri dalam mengambil inisiatif permainan dan mampu menghadapi situasi satu lawan satu dengan lawan. Dengan demikian, keseimbangan dan kecepatan berlari tidak hanya berdampak pada performa fisik tetapi juga pada aspek psikologis pemain.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris tentang sejauh mana kontribusi keseimbangan dan kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan demikian, pelatih ekstrakurikuler sepakbola dapat lebih fokus dalam mengintegrasikan latihan fisik dan teknis untuk mengoptimalkan kemampuan pemain.

Dengan meningkatnya tuntutan dalam dunia sepak bola modern, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup semua aspek fisik, teknis, dan psikologis. Studi tentang kontribusi keseimbangan dan kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan program pembinaan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA YLPI Pekanbaru terlihat bahwa masih terdapat kekurangan pemain dalam hal menggiring bola seperti masih ada pemain yang kecepatannya dalam menggiring bola masih lambat, ketika menggiring bola keseimbangannya kurang sehingga bola yang digiring terlepas dari kontrol kaki. Perkenaan bola pada punggung kaki saat menggiring bola kurang tepat sehingga arah bola yang digiring tidak sesuai dengan keinginan. Hal tersebut disebabkan oleh kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan. Selain itu koordinasi gerak pemain masih belum maksimal, masih ada pemain yang terlihat kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan.

### **Metode Penelitian**

Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan

adalah tes stork hand, tes lari 40 meter dan tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda..

### **Hasil dan Pembahasan**

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

Terdapat Kontribusi  $X_1$  ke Y (Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan keseimbangan dengan hasil kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,545 > r_{tabel} = 0,404$  sehingga dengan demikian hipotesis yang kedua diterima yaitu : terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai kontribusi sebesar 29.70%.

Terdapat Kontribusi  $X_2$  ke Y (Kecepatan Berlari Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,589 > r_{tabel} = 0,404$  sehingga dengan demikian hipotesis pertama diterima yaitu : terdapat hubungan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai kontribusi sebesar 34.69%.

Terdapat Kontribusi  $X_1$  dan  $X_2$  Ke Y (Kecepatan Berlari dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru secara simultan adalah  $0,706 > r_{tabel} = 0,404$ , hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru sehingga hipotesis yang ketiga juga dapat diterima yaitu : terdapat hubungan kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai kontribusi sebesar 49.84%.

### **Pembahasan**

Terdapat Kontribusi  $X_1$  Ke Y (Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola)

Sedangkan keseimbangan seorang pemain juga mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar  $r_{hitung} = 0,545 > r_{tabel} = 0,404$

dengan nilai kontribusi sebesar 29.70%. Ini menandakan bahwa keseimbangan mempunyai kontribusi yang baik terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru keseimbangan akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola karena dengan dengan keseimbangan yang baik sewaktu menggiring bola, maka pemain tidak akan terjatuh saat menghindari lawan sambil tetap terus mengontrol arah jalannya bola.

Peranan keseimbangan dalam permainan sepakbola khususnya kemampuan menggiring bola bisa dilihat dari bagaimana seorang pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan jangkauan serta menempatkan diri untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu kemampuan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Terdapat Kontribusi  $X_2$  Ke Y (Kecepatan Berlari Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan berlari seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar  $r_{hitung} = 0,589 > r_{tabel} = 0,404$  dengan nilai kontribusi sebesar 34.69%. Ini menandakan bahwa kecepatan berlari mempunyai kontribusi yang baik terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru. kecepatan berlari akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola faktor kecepatan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. kecepatan berarti yang dimaksud di sini adalah kecepatan dalam melakukan menggiring bola di mana perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Terdapat Kontribusi  $X_1$  dan  $X_2$  Ke Y (Kecepatan Berlari dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kecepatan berlari dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai  $r_{hitung} = 0,706$  dengan  $r_{tabel} = 0,404$  sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 49.84%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kecepatan berlari dan

keseimbangan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola. Hubungan tersebut ada sewaktu pemain menggiring bola, ketika pemain bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki faktor kecepatan berlari dan keseimbangan bekerja secara serempak sehingga pemain dapat menggiring bola dengan cepat dan tidak terjatuh saat menggiring bola.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $t_{hitung} = 0,545 > t_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 29.70%; Terdapat kontribusi kecepatan berlari terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $t_{hitung} = 0,589 > t_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 34.69%; Terdapat kontribusi kecepatan berlari dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas X 2 SMA YLPI Pekanbaru dengan nilai  $t_{hitung} = 0,706 > t_{tabel} = 0,404$  dan nilai KD sebesar 49.84%.

### **BIBLIOGRAFI**

- Adit, A. W., & Henjilito, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 45–50. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.198>
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.1197-1210>
- Budiwibowo, F., & Anies, S. (2022). 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>
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).371](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).371)
- 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>
- Cook, M. (2013). *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta. PT. Indeks.
- Fernando, R., Zulraflin, 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>
- Hadi, S., Zulfikar, & Abdurrahman. (2016). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan menggiring bola kaki pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(1), 13–25. <https://doi.org/10.35614/jimkor.v2i1.85744>
- Haeril, & 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>
- Hasanuddin, M. I. (2018). 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.v6i1.7>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- 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/Jpokr1i3p177-187>
- Hidayat, W. (2017). *uku Pintar Sepak Bola Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang*. Jakarta. Anugrah.
- Ikhsan, M. (2019). Hubungan antar Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan menggiring bola kaki pada Permainan Sepakbola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 809(2), 1–14. <https://doi.org/10.36472/fik.v3i2.6251>
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press.
- Ismaryati. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. 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>
- Karlina, N., & Jatra, R. (2022). Survey On The Nutritional Status Of PPLP Athletes In The Taekwondo Sports Branch, Riau Province. *Outline Journal of Education*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.32543/oje/V2.I1.3.42516>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Luxbacher, J. A. (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. *Jurnal Pretasi Olahraga*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.45263/Jpov1i2p1-8>
- Maifa sitti, J. S. (2018). Kontribusi Kecepatan, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata-
- Catha : Journal of Creative and Innovative Research

- Kaki Terhadap Keterampilan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Smpn 5 Kotabaru 2018. *Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 81–89. <https://doi.org/10.45721/eurnasl.v1i2.542345>
- Makorohim, M. F., Sasmarianto, & Yani, A. (2022). Penatalaksana Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepakbola di Kampung Berumbung Baru Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. *Community Education Engagement Journal*, 3(2), 88–93. <https://doi.org/10.25299/ceej.v3i02.8705>
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i1.17324>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- 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>
- Ningrat, A. A., & Alficandra. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Siak. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 80–93. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6169>
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Nuryadi. (2017). Dasar-dasar Statistik Penelitian. Yogyakarta. Gramasurya.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 101–120. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4247>
- Rahmat, Jamaludin, & Ishak, M. (2022). Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP It Wahda Islamiah Makassar Contribution of Balance and Agility to the Ability to Dribble a Football in a Football Game for It Wahda Islamiah. *JOCCA : Journal of Sport Education, Coaching, and Health*, 3(2), 114–122. <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), 1–16. <https://doi.org/10.36128/sportive.v3i1.47251>
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bolabasket. *Psikologi Pendidikan*, 1(1), 25–32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)
- 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. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17388>
- Ribeiro, A. S., & Godinbo, F. S. L. (2016). Comparison between Functional Training and Resistance Training for Balance. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 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>
- 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>
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan menggiring bola kaki pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- 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 Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan menggiring bola kaki pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.42731/jik.v14i1.352654>
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh Pada Lansia. *Teaching and Teacher Education. Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 91–101. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5731>
- Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- 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). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Kemenegpora.
- 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>
- Yılmaz, 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>

---

**Copyright holder:**

Muhammad Basir Maulana (2025)

**First publication right:**

Catha : Journal of Creative and Innovative Research

Catha : Journal of Creative and Innovative Research