



KONTRIBUSI KEKUATAN *POWER* TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA UPT SD INPRES 4/82 ABBUPUNGENG

Muhammad Basri^{1*}, Andi Ogo Darminto², & Andi Mutmainna³

^{1,2,&3}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Jalan Abu Dg. Pasolong Nomor 62, Bone, Sulawesi Selatan 92716, Indonesia

*Email: basrimuh044@gmail.com

Submit: 15-03-2026; Revised: 22-03-2026; Accepted: 25-03-2026; Published: 26-04-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa yang ditentukan berdasarkan teknik *sampling* proporsional. Data dikumpulkan melalui tes *power* tungkai, tes keseimbangan, dan tes kemampuan menggiring bola, kemudian dianalisis menggunakan korelasi ganda dan uji F. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi ganda sebesar $R = 0,882$ dengan nilai $F_{hitung} = 23,29$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya kontribusi signifikan antara *power* tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan demikian, kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa.

Kata Kunci: Kemampuan Menggiring Bola, Keseimbangan, *Power* Tungkai, Sepak Bola.

ABSTRACT: This study aims to analyze the contribution of leg power and balance to dribbling ability in soccer games among students at UPT SD INPRES 4/82 Abbupuneng. This is a quantitative study with a correlational design. The sample size was 24 students, determined using a proportional sampling technique. Data were collected through leg power, balance, and dribbling ability tests, then analyzed using multiple correlation and F-tests. The analysis results showed a multiple correlation coefficient of $R = 0.882$ with an F-value of 23.29 ($p < 0.05$), indicating a significant contribution between leg power and balance to dribbling ability. Thus, leg power and balance play an important role in improving dribbling ability in soccer games.

Keywords: Dribbling Ability, Balance, Leg Power, Soccer.

How to Cite: Basri, M., Darminto, A. O., & Mutmainna, A. (2026). Kontribusi Kekuatan *Power* Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 1020-1028. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1185>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a [CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk anak usia sekolah dasar. Dalam konteks pembinaan usia dini, sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, kerja sama tim, dan kebugaran jasmani (Harahap *et al.*, 2025; Izzu & Wiguno, 2025; Priatna & Atika, 2025). Namun demikian, pencapaian prestasi sepak bola,

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/panthera>



khususnya pada tingkat usia dini, masih menghadapi berbagai kendala, terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*) (Harahap & Hendryanto, 2025). *Dribbling* merupakan keterampilan menguasai bola sambil bergerak, yang memungkinkan pemain melewati lawan, menciptakan peluang, serta mempertahankan penguasaan bola. Pada tingkat sekolah dasar, kemampuan *dribbling* menjadi fondasi penting karena berkaitan langsung dengan perkembangan koordinasi gerak, kelincahan, serta kontrol tubuh (Jud *et al.*, 2025). Tanpa penguasaan *dribbling* yang baik, pemain akan kesulitan dalam mengembangkan keterampilan bermain secara keseluruhan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* secara efektif. Beberapa permasalahan yang sering ditemukan antara lain siswa belum mampu mengontrol bola dengan baik saat berlari, bola mudah lepas dari penguasaan, serta kurangnya keseimbangan tubuh saat melakukan perubahan arah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa belum mendukung secara optimal pelaksanaan teknik *dribbling*.

Kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknik, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi fisik, khususnya *power* tungkai dan keseimbangan. *Power* tungkai merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan secara cepat, yang sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan eksplosif saat menggiring bola, seperti akselerasi dan perubahan arah (Hafidzullah *et al.*, 2024). Sedangkan keseimbangan berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh agar pemain tetap mampu mengontrol bola meskipun berada dalam tekanan atau saat bergerak dinamis. Hal ini sejalan dengan pendapat Setyadi & Septianingrum (2023) yang menyatakan bahwa kekuatan otot berperan dalam menghasilkan gerakan yang efektif terhadap suatu beban, serta Samin *et al.* (2026) yang mengemukakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam berbagai situasi gerak.

Penelitian Sariul & Hidayat (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dalam sepak bola. Pemain dengan *power* tungkai yang baik cenderung memiliki kemampuan akselerasi dan kontrol bola yang lebih baik, sedangkan keseimbangan yang baik membantu pemain dalam mempertahankan penguasaan bola saat bergerak maupun saat menghadapi tekanan dari lawan. Berdasarkan uraian tersebut, *power* tungkai dan keseimbangan memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *power* tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret



2024 di UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng, Kecamatan Cina, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu *power* tungkai (X_1) dan keseimbangan (X_2), serta satu variabel terikat, yaitu kemampuan menggiring bola (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng yang berjumlah 24 siswa. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menggambarkan kondisi yang sebenarnya secara menyeluruh pada subjek yang diteliti tanpa adanya pengurangan jumlah responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan fisik dan tes keterampilan teknik. *Power* tungkai diukur menggunakan tes *standing broad jump* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai. Keseimbangan diukur menggunakan tes berdiri satu kaki (*stork stand test*). Sedangkan kemampuan menggiring bola diukur menggunakan tes *dribbling* melewati rintangan (*cone*) dengan waktu tempuh sebagai indikator penilaian. Pelaksanaan tes dilakukan secara langsung di lapangan sekolah dengan mengikuti prosedur standar masing-masing instrumen tes.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis dilakukan melalui uji normalitas data, analisis korelasi ganda, serta uji signifikansi menggunakan uji F pada taraf signifikansi 0,05. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri dari kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan, dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. Terlebih dahulu diadakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, *varians*, data *maximum*, data *minimum*, dan *range*. Selanjutnya, dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* jika data berdistribusi normal, atau uji korelasi *pearson* jika data tidak berdistribusi normal.

Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan, dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng, sehingga mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna data setiap variabel tersebut secara berturut-turut seperti pada Tabel 1.



Tabel 1. Analisis Deskriptif.

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
KPT	24	27.00	5.00	32.00	16.5000	7.72348	59.652
KSM	24	11.00	15.00	26.00	20.3333	2.82330	7.971
KMB	24	4.25	15.75	20.00	17.1913	1.22242	1.494
Valid N	24						

(listwise)

Keterangan:

- KPT = Kekuatan *Power* Tungkai;
- KSM = Keseimbangan; dan
- KMB = Kemampuan Menggiring Bola.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh gambaran mengenai data kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. Pada variabel kekuatan *power* tungkai, diperoleh nilai *range* sebesar 27,00 dengan nilai *minimum* 5,00 dan *maximum* 32,00. Rata-rata (*mean*) sebesar 16,5000 dengan standar deviasi 7,72348 serta *varians* 59,652. Selanjutnya, pada variabel keseimbangan siswa diperoleh nilai *range* sebesar 11,00 dengan nilai *minimum* 15,00 dan *maximum* 26,00. Rata-rata keseimbangan adalah 20,3333 dengan standar deviasi 2,82330 serta *varians* 7,971. Sedangkan pada variabel kemampuan menggiring bola diperoleh nilai *range* sebesar 4,25 dengan nilai *minimum* 15,75 dan *maximum* 20,00. Rata-rata kemampuan menggiring bola adalah 17,1913 dengan standar deviasi 1,22242 serta *varians* 1,494.

Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik. Untuk mengetahui apakah data kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas Data.

		KPT	KSM	KMB
N		24	24	24
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	16.5000	20.3333	17.1913
	<i>Std. Deviation</i>	7.72348	2.82330	1.22242
	<i>Absolute</i>	.168	.098	.145
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>	.168	.089	.145
	<i>Negative</i>	-.109	-.098	-.119
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.821	.478	.712
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.510	.976	.691

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Keterangan:

- KPT = Kekuatan *Power* Tungkai;
- KSM = Keseimbangan; dan
- KMB = Kemampuan Menggiring Bola.



Berdasarkan Tabel 2 diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa seluruh variabel yang diteliti berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis pada kekuatan *power* tungkai dengan nilai KS-Z sebesar 0,821 ($P > 0,05$), yang berarti data kekuatan *power* tungkai siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng berdistribusi normal. Selanjutnya, pada variabel keseimbangan diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,478 ($P > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan siswa juga berdistribusi normal.

Pada variabel kemampuan menggiring bola diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,712 ($P > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data kemampuan menggiring bola siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng berdistribusi normal. Dengan demikian, ketiga variabel penelitian tersebut memenuhi asumsi normalitas data. Oleh karena data penelitian berdistribusi normal maka salah satu persyaratan untuk menggunakan analisis statistik parametrik terpenuhi, sehingga untuk pengujian hipotesis digunakan uji statistik parametrik yaitu korelasi *Pearson*.

Analisis Korelasi Tunggal

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut diolah secara statistik. Karena data penelitian tidak mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik non parameterik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara data kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson*.

Tabel 3. Uji Korelasi Tunggal.

		KOT	KOP	KLT	KMB
KPT	<i>Pearson Correlation</i>	1	.534**	.340	.697**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.007	.104	.000
	<i>N</i>	24	24	24	24
KSM	<i>Pearson Correlation</i>	.534**	1	.669**	.779**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.007		.000	.000
	<i>N</i>	24	24	24	24
KMB	<i>Pearson Correlation</i>	.697**	.779**	.696**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	.000	
	<i>N</i>	24	24	24	24

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Keterangan:

KPT = Kekuatan *Power* Tungkai;

KSM = Keseimbangan; dan

KMB = Kemampuan Menggiring Bola.

Berdasarkan Tabel 3, hasil perhitungan korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan *power* tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng, dengan nilai $r_{hitung} (r_o) = 0,697$ ($P < 0,05$). Terdapat pula hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng, dengan nilai $r_{hitung} (r_o) = 0,779$ ($P < 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis juga



menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng, dengan nilai r_{hitung} (r_o) = 0,696 ($P < 0,05$). Dengan demikian, ketiga variabel tersebut, yaitu kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kelentukan, memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa tersebut.

Analisis Korelasi Ganda

Korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama yaitu mengetahui keceratan kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Korelasi Ganda.

No.	Variabel	$r_{X_1X_2Y}$	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
1	KPT (X_1)				
2	KSM (X_2)	0.882	23.29	0.000	Signifikan
3	KMB (Y)				

Keterangan:

KPT = Kekuatan *Power* Tungkai;

KSM = Keseimbangan; dan

KMB = Kemampuan Menggiring Bola.

Berdasarkan Tabel 4 terlihat hasil perhitungan korelasi ganda, diperoleh nilai R_{hitung} (R_o) = 0,882, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh $F_{hitung} = 23,29$ ($P < 0,05$), berarti ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan *power* tungkai, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,697 ($p < 0,05$) antara kekuatan *power* tungkai dan kemampuan menggiring bola. Nilai ini menunjukkan hubungan yang kuat dan positif, yang berarti semakin baik kekuatan *power* tungkai siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menggiring bola. Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan karena *power* tungkai berperan penting dalam menghasilkan dorongan saat berlari dan mengontrol bola, sehingga pemain dapat mempertahankan kecepatan dan stabilitas saat menggiring bola di lapangan.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,779 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa keseimbangan merupakan faktor penting dalam keterampilan menggiring bola, karena kemampuan menjaga stabilitas tubuh sangat dibutuhkan saat mengontrol bola dalam berbagai situasi permainan, seperti saat berbelok, menghindari lawan, maupun saat berakselerasi. Siswa yang memiliki keseimbangan baik cenderung lebih mampu mempertahankan kontrol bola tanpa kehilangan koordinasi gerak



tubuh. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan keseimbangan perlu menjadi fokus dalam latihan untuk mendukung penguasaan teknik menggiring bola yang lebih efektif.

Secara simultan, kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan juga menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai korelasi ganda sebesar 0,882 dan hasil uji F sebesar 23,29 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan kata lain, kombinasi antara kekuatan fisik dan kemampuan menjaga keseimbangan merupakan aspek penting yang harus dikembangkan dalam pembelajaran maupun latihan sepak bola pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yakin *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai dan keseimbangan memiliki peran penting dalam keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya menggiring bola. Studi Haryadi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pemain dengan kekuatan tungkai yang baik mampu menghasilkan gerakan yang lebih eksplosif, sedangkan keseimbangan yang baik mendukung kontrol bola yang lebih stabil dan efektif. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa kemampuan teknik dalam olahraga tidak terlepas dari dukungan kondisi fisik yang memadai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SD INPRES 4/82 Abbupungeng. Secara parsial, *power* tungkai memiliki korelasi positif yang kuat terhadap kemampuan menggiring bola ($r = 0,697$; $p < 0,05$). Keseimbangan menunjukkan korelasi positif yang lebih kuat terhadap kemampuan menggiring bola ($r = 0,779$; $p < 0,05$).

Secara simultan, *power* tungkai dan keseimbangan memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, yang ditunjukkan oleh nilai korelasi ganda $R = 0,882$ dengan uji signifikansi $F = 23,29$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik *power* tungkai dan keseimbangan siswa, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan simpulan penelitian, disarankan bahwa upaya peningkatan kemampuan menggiring bola perlu difokuskan pada pengembangan komponen fisik, khususnya kekuatan *power* tungkai dan keseimbangan. Oleh karena itu, para pelatih dan guru olahraga dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai acuan dalam merancang dan melaksanakan proses pembelajaran atau latihan sepak bola, dengan menekankan latihan yang terarah pada peningkatan kekuatan tungkai dan keseimbangan siswa agar hasil pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan juga diperlukan agar peningkatan kemampuan dapat dicapai.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua tercinta atas segala pengorbanan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Terima kasih juga disampaikan kepada Dr. H. Muhammad Jafar, S.Pd., M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Bone; Dr. Hj. Andi Tenri Sua, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Bone; Khalid Rijaluddin, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga; Andi Ogo Darminto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I; dan Andi Mutmainna, S.Or., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan. Terima kasih juga kepada Hj. Ine, S.Pd., selaku Kepala UPT SD INPRES 4/82 Abbumpungeng atas izin penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Hafidzullah, M. R., Sudarmanto, E., & Fatoni, M. (2024). Kemampuan Menggiring Bola Ditinjau dari Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki. *Jurnal Porkes*, 7(1), 511-523. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25491>
- Harahap, H. H., & Hendryanto, F. (2025). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola *Passing, Dribbling, Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler MTS. S Al-Jumhuriyah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13001-13009. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.26938>
- Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, M. D. (2025). Pengembangan Model Permainan Aktivitas Jasmani dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia 8-9 Tahun di Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 90-102. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.3555>
- Haryadi, S., Husdarta, J., Komarudin, E., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan *Shooting* Cabang Olahraga Sepak Bola. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5670-5676. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4707>
- Izzu, I., & Wiguno, L. T. H. (2025). Model Permainan Lokomotor dan Manipulatif Berbasis Keterampilan Dasar Sepak Bola dalam Pembelajaran PJOK di SD. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 351-362. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.5538>
- Jud, J., Rusli, M., & Jumareng, H. (2025). Optimalisasi Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas *Dribbling* Pemain Sepak Bola. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 264-276. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4588>
- Priatna, D. R., & Atika, A. R. (2025). Permainan Bola sebagai Aktivitas Pembelajaran untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 8(5), 543-552. <https://doi.org/10.22460/ceria.v8i5.26453>
- Samin, G., Ramadan, G., Perdana, G. S., Hasibuan, A. R., & Marpaung, H. I. (2026). Latihan *Stretching* sebagai Intervensi Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Tungkai Atlet Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 8(1), 9-22. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v8i1.35770>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 2, April 2026; Page, 1020-1028

Email: pantherajurnal@gmail.com

- Sariul, S., & Hidayat, L. O. M. K. (2025). Kekuatan Otot Tungkai sebagai Faktor Penentu Performa Tendangan Jarak Jauh dalam Sepak Bola. *Indonesia Sport Journal*, 8(2), 101-108. <https://doi.org/10.24114/isj.v7i2.68430>
- Setyadi, F., & Septianingrum, K. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan *Chair Dips* dan *Decline Push-Up* terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Putra Penkepor UNS. *Social Science Academic*, 1(2), 285-294. <https://doi.org/10.37680/ssa.v1i2.3571>
- Sudjana, N., & Ibrahim, I. (2001). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 580-587. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.132>