

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DENGAN HASIL *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PUTRA  
SD NEGERI 41 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Herry Nopryansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381823055**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DENGAN HASIL *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PUTRA  
SD NEGERI 41 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Herry Nopryansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381823055**

**Mengesahkan**

Mengetahui,

Pembimbing

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021003

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DENGAN HASIL *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PUTRA  
SD NEGERI 41 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Herry Nopryansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381823055**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Pembimbing

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021003

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DENGAN INI *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PUTRA  
SD NEGERI 41 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**Herry Nopriansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381823055**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari :**

**Tanggal :**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Prof. Dr.Meirizal Usra, M.Kes**

**2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd**

**Palembang, 26 Februari 2025**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**

**Destriani, M.Pd**

**Nip.198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Herry Nopryansyah

NIM : 06061381823055

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang berjudul “ Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai pada Permainan Sepak Bola Peserta Didik Ekstrakurikuler Putra SD Negeri 41 Palembang “ ini beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri pendidikan nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditentukan dalam tesis ini dan atau ada pengandung dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2025



Herry Nopryansyah  
NIM. 06061381823055

## PRAKATA

Tesis dengan judul “Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai Pada Permainan Sepak Bola Peserta Didik Ekstrakurikuler Putra SD Negeri 41 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam Mewujudkan tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan ini tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Unsri, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Destriani, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kemudahan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran Bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan dan Pengembangan Ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Mei 2025  
Penulis,

Herry Nopryansyah  
NIM. 06061381823055

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan izin dan ridho Mu.... Ya Allah

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Bapak ibu yang telah memberikan cinta dan kasih sayang serta membimbingku dengan tulus ikhlas;
2. Para sahabat yang telah bersedia menjadi tempat bertukar pikiran;
3. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya;
4. Almamater Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Motto: Selama Ada Niat dan Keyakinan Semua Akan Jadi Mungkin

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	18
Tabel 4.1 Descriptive Statistic .....	32
Tabel 4.2 Korelasi (X1 dan Y) .....	33
Tabel 4.3 Korelasi (X2 dan Y) .....	33
Tabel 4.4 Korelasi Ganda .....	34

## ABSTARC

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terdapat hubungan secara bersamaan keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil dribbling pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang. Metode yang digunakan adalah metode korelasi. Populasi adalah peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang berjumlah 24 orang, sedangkan sampel di ambil dari total populasi. Instrumen penelitian menggunakan tes keseimbangan dinamis, tes standing broud jump dan tes dribbling zig-zag. Analisis data adalah analisis parametrik pearson product moment analisis regresi berganda. Hasil penelitian dinyatakan bahwa ada hubungan keseimbangan ( $X_1$ ) dengan hasil dribbling ( $Y$ ) permainan sepak bola peserta didik SD Negeri 41 Palembang karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,615 > 0,413$ ). Ada hubungan keseimbangan ( $X_1$ ) dengan hasil dribbling ( $Y$ ) permainan sepak bola peserta didik SD Negeri 41 Palembang  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,637 > 0,413$ ). Ada hubungan keseimbangan ( $X_1$ ) dan power otot tungkai ( $X_2$ ) dengan hasil dribbling ( $Y$ ) permainan sepak bola peserta didik SD Negeri 41 Palembang karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $7,13 > 3,47$ ).

Kata Kunci. Keseimbangan, power dan dribbling

*The aim of this research is to determine whether there is a simultaneous relationship between balance and leg muscle power and dribbling results in extracurricular football students at SD Negeri 41 Palembang. The method used is the correlation method. The population was 24 extracurricular soccer students at SD Negeri 41 Palembang, while the sample was taken from the total population. The research instruments used a dynamic balance test, a standing broud jump test and a zig-zag dribbling test. Data analysis is parametric Pearson product moment analysis, multiple regression analysis. The research results stated that there was a balance relationship (X1) with the dribbling results (Y) of the soccer game of students at SD Negeri 41 Palembang because  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.615 > 0.413$ ). There is a balance relationship (X1) with the dribbling results (Y) of students' soccer games at SD Negeri 41 Palembang,  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.637 > 0.413$ ). There is a relationship between balance (X1) and leg muscle power (X2) with the dribbling results (Y) of students at SD Negeri 41 Palembang because  $F_{count} > F_{table}$  ( $7.13 > 3.47$ ).*

*Keywords. Balance, power and dribbling*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN KOMISI PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTO PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Permasalahan Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1. Kajian Teori .....	7
2.1.1 Keseimbangan .....	7
2.1.2 Power Otot Tungkai .....	8
2.1.3 Permainan Sepak Bola .....	10
2.5 Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	17
2.6 Kerangka Bepikir .....	20
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	23
3.2 Variabel dan Definisi Operasional .....	23
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	24

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Teknik Analisa Data.....	29
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	31
4.1.3 Analisis Data Penelitian .....	32
4.2 Pembahasan.....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN .....</b>	<b>37</b>
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>

## KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya, Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Rasulullah Saw sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *Examples Non Examples* saat pandemi covid-19 di SMP.

Penulisan Tesis ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Peneliti Mengucapkan terimakasih dan Penghargaan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Destriani, M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya dan Selaku pembimbing.
4. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya.
5. Para Seluruh Staf Tata Usaha dan Administrasi FKIP Universitas Sriwijaya.
6. Teman-Teman seperjuangan se-Angkatan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berguna untuk kemajuan pendidikan di tingkat sekolah menengah pertama dan pendidikan pada umumnya. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, oleh karena itu kritik dan saran demi kesempurnaan peneletian ini.

Palembang, Februari 2025

Peneliti

Gambar 2.2 Bola .....	13
Gambar 2.3 Menggiring Bola .....	15
Gambar 2.4 Kerangka berpikir.....	15
Gambar 2.5 Traping .....	16
Gambar 2.6 Throw In.....	16
Gambar 2.7 Menyundul .....	17
Gambar 2.8 Shooting .....	17
Gambar 3.1 Paradigma Korelasi Ganda.....	23
Gambar 3.2 Tes Keseimbangan .....	26
Gambar 3.3 Tes Power Itit Tungkai .....	27
Gambar 3.4 Fase Bertolak Produk Awal. ....	28
Gambar 3.5 Tes Kemampuan Dribbling.....	29
Gambar 4.1 Dev Minimum dan Maksimum .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2. Output SPSS.....	44
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian .....	50
Lampiran 4 Surat keputusan Dekan FKIP Unsri.....	51
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP Unsri.....	52
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. Banyuasin.....	53
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Kepala SMPN I Talang Kelapa .....	54

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat populer dimainkan oleh setiap orang baik dewasa, remaja maupun anak-anak, (Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, 2021). Permainan ini digemari karena mengandung banyak manfaat baik dari aspek kebugaran, pembinaan mental maupun maupun rekreasi karena bersifat menyenangkan dan menggembirakan. Dalam kategori bola besar sepak bola lebih disenangi jika dibandingkan dengan permainan lainnya, (Erfayliana & Kusumawati, 2020) Tidak hanya beberapa aspek di atas tetapi sepak bola juga menjanjikan prestasi bagi setiap pemain yang menekuninya, sehingga tidak jarang sepak bola ditemui melalui beragam kegiatan ekstrakurikuler disekolah menjadi wadah yang tepat untuk pusat pembinaan peserta didiknya agar mampu menyalurkan minat, bakat dan prestasi melalui kegiatan pembinaan ekstrakurikuler khusus.

Bermain sepak bola sangat bergantung pada faktor-faktor fisik yang melekat dalam setiap teknik permainannya. Menurut (Dahlan, Hidayat, & Syahrudin, 2020) sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang sangat spesifik. (Rahmawan, Sitepu, & Dinata, 2019) termasuk dalam melakukan *dribbling*. Bermain sepak bola harus menguasai teknik permainan misalnya dribbling, karena permainan ini akan membosankan jika tidak ada pemain yang memiliki dribble yang lincah. *Dribbling* adalah kegiatan dimana seorang pemain membawa/menggiring bola menggunakan kedua kaki baik kaki bagian dalam maupun luar, melindunginya atau sambil berusaha menipu lawan. Menurut (Aji & Tausikal, 2020) melakukan gerakan *dribbling* memiliki tujuan mengalahkan lawan, melakukan penguasaan bola dan akselerasi bola, *dribbling* juga dapat membantu membangun penyerangan dan menciptakan gol. Untuk mendapatkan kualitas *dribbling* yang mumpuni, faktor-faktor pendukung sangat diperlukan terutama aspek fisik dominan seorang pemain.

Aspek-aspek yang harus terpenuhi dalam melakukan *dribbling* diantaranya keseimbangan dan power. Keseimbangan dibutuhkan dimana saat kondisi badan

bertumpuh pada satu kaki lalu kaki terkuat melakukan tendangan. Sementara power bergugas sebagai daya dorong bola yang cepat dan kuat sehingga laju bola yang datang sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Salah satu SD Negeri di kota Palembang yang melakukan pembinaan khusus melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah SD Negeri 41 Palembang. SD Negeri 41 Palembang ini tergolong salah satu ekstrakurikuler yang aktif mengikuti beragam kegiatan pertandingan yang diselenggarakan di Kota Palembang dan sekitarnya. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dalam kunjungan ke latihan ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang, aspek keterampilan dan pola bermain saat peneliti melihat peserta didik sedang bermain masih banyak teknik-teknik permainan yang harus diperbaiki, salah satunya teknik dalam melakukan *dribbling*.

Berdasarkan pengamatan peneliti melalui observasi tersebut, dalam melakukan teknik *dribbling* pemain belum didukung dengan keseimbangan, hal ini terlihat dari tumpuan peserta didik dalam menjaga stabilitas tubuh saat hendak menggiring bola masih terlihat lemah. Badan tidak berdiri stabil dan sangat kelihatan bahwa gerakan yang dilakukan masih tidak seimbang sehingga menyebabkan impact pertemuan bola dan ujung kaki berubah saat membawa bola. Banyak peserta didik yang terlihat goyang dalam menjaga tumpuan pada kaki tumpuh, hal ini sangat merugikan bagi peserta didik mengingat seharusnya menggiring bola adalah peluang yang dapat dikonversi baik sebagai wana penguasaan bola, maupun proses penciptaan gol, tetapi dengan keadaan badan yang kurang seimbang, ada kemungkinan bola tidak dapat dikirim ke gawang dengan baik. Faktor lainnya yang menjadi penghambat dalam menggiring bola peserta didik adalah lemahnya *power* yang dimiliki peserta didik. Jika dilihat dari cara peserta didik ekstrakurikuler menggiring bola dimana kesalahan yang sering terjadi adalah mudahnya bola diantisipasi oleh lawan karena beberapa hal, misalnya penjagaan bola karena tungkai tidak didukung dengan power yang baik saat perkenaan impact bola sehingga laju bola berlangsung lambat dan mudah ditebak. Padahal menggiring selain bergantung pada akurasi bola juga sangat bergantung pada penguasaan bola (*power*) dengan kaki.

Keseimbangan dikatakan sebagai kemampuan yang dilakukan tubuh dalam mempertahankan proyeksi pusat pada landasan dalam keadaan berdiri maupun berjalan atau berlari, (Utami & Syah, 2022). Dalam keadaan bergerak keseimbangan dapat mempertahankan sistem syaraf otot dengan posisi atau sikap yang efisien, (Salsabilla, Yuliandarwati, & Lubis, 2023). Dribbling adalah kegiatan dimana bola dibawa dalam keadaan berlari, artinya dalam keadaan berlari maka yang dibutuhkan tubuh saat berusaha membawa bola adalah menjaga stabilitas massa tubuh agar tidak goyang atau kokoh, sehingga pemain berkesempatan terus dapat menjaga ritme dan mempertahankan bola walaupun sambil dalam keadaan berlari secepat mungkin.

Power adalah perpaduan antara kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum, (Kumbara & Sukirno, 2017). Umumnya setiap pemain sepak bola harus dibekali dengan *power* otot tungkai, karena hampir setiap gerakan dalam sepak bola menggurunakan tungkai. Sementara jenis kekuatan otot tungkai yang digunakan adalah kekuatan dan kecepatan atau *power*, (Daryono, Kumbara, & Destiawan, 2021). *Power* otot tungkai dalam kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik saat mendribbling bola adalah tujuannya untuk menunjang kaki agar memiliki kemampuan yang baik, mengingat teknik dribbling adalah teknik yang cukup sulit dilakukan tanpa bantuan power otot tungkai, (Azhuari, Syahputra, & Apriansyah, 2022).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas *dribbling* sepak bola setiap pemain, khususnya dari kualitas individu. Seperti diterangkan (Okilando, 2017) bahwa faktor yang menjadi penentu kemampuan seorang melakukan *dribbling* adalah motivasi pemain saat latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, power, daya tahan dan koordinasi. Beberapa penelitian terdahulu yang menguatkan peneliti bahwa keseimbangan dan power otot tungkai berhubungan dengan *dribbling* pemain diungkap oleh, (Bima & Zulkifli, 2023) penelitian ini menunjukkan hubungan kedua faktor penentu *dribbling* yaitu kelincahan dan power memberikan kontribusi sebesar 61,01%. Penelitian lainnya (Rosyadi, Iqbal, & Suyatno, 2021) penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan

kontribusi sebesar 25,5% dalam kaitanya terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Berangkat dari kebutuhan peneliti untuk menganalisis mengenai kebenaran bahwa tidak maksimalnya kemampuan menggiring bola peserta didik karena peserta didik belum ditunjang dengan keseimbangan dan power otot tungkai yang baik untuk itu dibutuhkan studi korelasi yang diberi judul “Hubungan Keseimbangan Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Peserta didik Ekstrakurikuler Putra SD Negeri 41 Palembang”.

## 1.2 Permasalahan Penelitian

### 1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan temuan peneliti melalui kegiatan observasi ditemukan bahwa kendala yang dihadapi peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang adalah belum maksimalnya peserta didik dalam melakukan *dribbling*. Beberapa penyebab setelah diidentifikasi adalah:

- a. Latihan peserta didik belum didukung dengan optimisasi sarana dan prasarana penunjang yang baik.
- b. Belum diterapkan jenis-jenis latihan fisik yang mengarah pada munculnya kemampuan biomotor
- c. Peserta didik belum memiliki keseimbangan saat menendang bola,
- d. Peserta didik belum ditunjang dengan power sehingga kecepatan laju bola mudah diantisipasi lawan

### 1.2.2 Batasan Masalah

Untuk menghindari penyimpangan tujuan penelitian yang diharapkan beberapa penyebab permasalahan di atas perlu dibatasi agar menjadi titik fokus dalam penelitian. adapun batasan-batasan permasalahan di atas dititik beratkan pada menguji apakah penyebab kurang maksimalnya *dribbling* karena keseimbangan dan power otot tungkai peserta didik SD Negeri 41 Palembang.

### 1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah ada hubungan keseimbangan ( $X_1$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang?

- b. Apakah ada hubungan power otot tungkai ( $X_2$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang?
- c. Apakah ada hubungan secara bersamaan keseimbangan ( $X_1$ ) dan power otot tungkai ( $X_2$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui ada hubungan keseimbangan ( $X_1$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang.
- b. Untuk mengetahui ada hubungan power otot tungkai ( $X_2$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang.
- c. Untuk mengetahui ada hubungan secara bersamaan keseimbangan ( $X_1$ ) dan power otot tungkai ( $X_2$ ) dengan *dribbling* (Y) peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri 41 Palembang.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

#### 1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara kilmuan yang berkaitan dengan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh kemampuan *dribbling* peserta didik khususnya berkaitan dengan fisik peserta didik.

#### 1.4.2 Secara Peraktis

Secara peraktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

- a. Bagi peserta didik  
Bagi peserta didik SD Negeri 41 Palembang penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai kondisi fisik khususnya kesimbangan dan power otot tungkai yang dimiliki sehingga bisa ditindak lanjuti kedepan.
- b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat menjadi momen evaluasi dan menentukan solusi atau program yang tepat dalam rangka mengatasi permasalahan *dribbling* peserta didiknya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tausikal, A. R. (2020). Pelajaran Dasar Dribbling Seak BOLA dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).  
Repository.unpkediri.ac.id, Repository.unugiri.ac.id
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Populer*. Bandung: Alfabeta.
- Aldino, Siska, & Indah, D. (2021). Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Club HPRDS. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1). <https://doi.org/10.56313/jsr.v1i1.56>
- Andiyanto. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2).  
<https://doi.org/10.23887/jipp.v4i2.25358>
- Azhuari, F., Syahputra, R., & Apriansyah, D. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal. *EduSport*, 31(3).  
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/download/2859/2849>
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Riview Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4). <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/22567>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Daryono, Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). Bentuk dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban untuk Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1).  
[https://jurnal.umika.ac.id/index.php/jurnal\\_edukasi/article/download/157/148/](https://jurnal.umika.ac.id/index.php/jurnal_edukasi/article/download/157/148/)
- Erfayliana, Y., & Kusumawati, O. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola. *Terampil*, 7(2).  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/index>
- Ibayu, A. P., Husin, S., & Sitepu, A. (2018). Hubungan Antara Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalti. *Jurnal JUPE*, 6(2).  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/14768>
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1).  
<https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>

- Kristina, P. C. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalty pada Permainan Sepak Bola Peserta didik SMP. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*. Palembang: PPS Universitas PGRI Palembang. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/1835>
- Kumbara, H., & Sukirno. (2017). Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Hasil Lompat Jauh pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan. *Physical Education, Health and Recreation*, 2(1). <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7840>
- Lubis, J. A., & Nasution, M. F. (2021). Hubungan Kelentukan, Keseimbangan Tubuh dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Atlet Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28847>
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan*, 1(1). <https://repository.bbg.ac.id/handle/905>
- Mikanda. (2014). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Radjapersada.
- Nopriyansyah, Hardiyono, B., & Satria, M. H. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Peserta didik Sekolah Sepak Bola Senuro Ogan Ilir. *Jurnal Olympia*, 1(2).
- Okilando, A. (2017). Analisis Pembelajaran Gerak Keterampilan Teknik Dribbling SSB Imam Bonjol Padang. *Wahana Didaktika*, 15(3). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/1431/1238>
- Rahmawan, P. R., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal JUPE*, 7(1). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/17628/0>
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*.
- Saleh, M. S. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola SD Inpress Tamamaung Makasar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(2). <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.707>

- Salsabilla, D., Yuliandarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia. *Nursing Update*, 14(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Radja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Rosdakarya.
- Sujarweni, W. V. (2014). *Statistika Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto, & Dangsina, M. (2016). *Melatih Fisik*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Sukma, A. (2015). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bandung: Alfabeta.
- Sukrino. (2014). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1). <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>