

**ANALISIS KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* KAKI
BAGIAN DALAM PADA PEMAIN FUTSAL IKATAN
PEMUDA JAYA (IPJ) KOTA PALOPO**

Ilham Rifai, Rachmat Hidayat, Taslim³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: ilhamripai501@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: rachmathidayat@umpalopo.ac.id

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: taslim@umpalopo.ac.id

Jounal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2022

Issue : April/November

Abstract

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas kondisi fisik dan variabel terikat kemampuan *passing* kaki bagian dalam. Populasi adalah tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang. Sampel adalah sampel jenuh, dimana seluruh tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan program aplikasi SPSS. Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa Ada kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo sebesar 87,4%.

Keywords:

Kondisi Fisik, Passing Kaki

Bagian Dalam, Futsal

A. PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya bermain futsal antara lain: a.) olahraga untuk pencapaian prestasi, b.) olahraga untuk kesehatan, c.) olahraga untuk kebugaran, dan d.) olahraga untuk rekreasi.

Futsal semakin berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar. Anak-anak sampai orang dewasa menyukai olahraga yang satu ini. Mereka menggelar pertandingan secara sederhana ditempat yang seadanya, misal tanah kosong atau bahkan dipinggiran. Berbagai kompetisi futsal profesional pun digelar secara rutin, baik dipusat kota atau pun di daerah-daerah. Gegap gempita penonton futsal pun tidak kalah dengan olahraga lainnya. Meski begitu, masih diperlukan peran serta pemerintah dan partisipasi masyarakat untuk memasyarakatkan futsal.

Faktor yang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam permainan futsal diantaranya ialah kondisi fisik. Oleh karena itu, seorang pemain futsal yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Latihan fisik yang teratur sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk

meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan fisik yang prima, seorang pemain futsal harus mampu menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain futsal. Futsal adalah olahraga sifatnya dinamis, karena pemain dituntut bergerak secara aktif, membutuhkan *skill* teknik yang mendukung dan memiliki kemauan yang kuat (Syafaruddin, 2019). Futsal dimainkan oleh 5 anggota dari setiap tim dan diperbolehkan memiliki pemain pengganti. Futsal dimainkan dengan bola yang relatif kecil serta berat dari bola sepak (Purnomo & Irawan, 2021). Komponen fisik yang dapat menunjang kemampuan dalam permainan futsal yaitu keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi serta ditambah kematangan mental dan pemain. Beberapa komponen ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan dalam permainan futsal.

Keseimbangan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal karena untuk menjaga tubuh dan fisik agar tetap seimbang dalam berbagai kondisi. Seorang pemain futsal apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal karena sistem permainan yang cepat, baik pada saat melakukan passing dengan cepat dan terarah untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin (Reksa & Maidarman 2020). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Alfindana 2019).

Koordinasi sangat dibutuhkan dalam permainan futsal khususnya saat melakukan passing, karena dapat memadukan berbagai

unsur gerakan ke dalam suatu gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk serangkaian beberapa unsure gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya (Syahrir 2018). Koordinasi adalah kemampuan mengkoordinasikan antara mata dan tangan, yaitu kerja sama antara mata dengan tangan untuk melakukan suatu gerakan (Ishak & Sahabuddin 2018). Pada saat passing, gerak langkah dan waktu harus mampu dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Seorang pemain futsal dapat melakukan gerakan yang baik dalam menggiring bola apabila mempunyai koordinasi yang baik pula.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik tiap pemain, karena tanpa fisik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat bermain futsal secara maksimal, faktor fisik merupakan suatu keharusan. Agar kondisi fisik dapat terbangun dan terjaga perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo adalah salah satu klub futsal di Kota Palopo yang terbentuk pada tanggal 27 Juli 2018. Tim atlet futsal IPJ telah mengikuti beberapa turnamen yang bertajuk Liga Pelajar. Dalam turnamen tersebut belum sekalipun tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo meraih juara. Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, hal tersebut disebabkan karena tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo tergolong masih baru dan masih kurang dalam pembinaan fisik. Dari pengamatan hasil latihan yang telah dilakukan rata-rata pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo pada saat melakukan passing belum terarah dengan

baik, passing kurang akurat, passing disampai ke pemain lain dan terburu-buru saat passing bola ke pemain. Sehingga mempengaruhi permainan tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) khususnya dalam hal *passing*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan *Passing* Kaki Bagian Dalam pada Pemain Futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo” .

B. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif sifatnya korelasional untuk mengetahui analisis kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain Futsal IPJ Kota Palopo. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Agustus 2022. Penelitian tersebut berlangsung selama satu hari. Lokasi penelitian yang dilaksanakan di Karetan Kecamatan Walenrang, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Test akan dilaksanakan di Lapangan Futsal Karetan.

Populasi dalam penelitian adalah tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan sampel jenuh, dimana seluruh tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang digunakan sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik (keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki) dan tes *passing* kaki bagian dalam.

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), uji analisis korelasi, uji beda dan uji regresi. Data kondisi fisik menggunakan T-Skor dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS versi 26.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel.

Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, rentang, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kondisi fisik meliputi keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan *passing* kaki bagian dalam.

Keseimbangan diukur dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis, kecepatan diukur dengan tes lari 50 meter, daya tahan diukur dengan menggunakan tes *cooper test*, koordinasi mata-kaki diukur dengan tes *mitcel soccer test*, dan *passing* kaki bagian dalam diukur dengan menggunakan tes *passing* kaki bagian dalam. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

Statistik	Kondisi Fisik	Passing Kaki Bagian Dalam
Sampel	13	13
Nilai Rata-Rata	200,1908	12,62
Nilai Tengah	205,4800	13,00
Modus	205,48	13
Simpangan Baku	18,16701	2,815
Rentang	64,50	10
Nilai Minimum	161,62	7
Nilai Maksimum	226,12	17
Nilai Total	2602,48	164

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada

pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik, banyaknya sampel (N) sebanyak 13 diperoleh nilai rata-rata 200,1908, nilai tengah 205,4800, modus 205,48, standar deviasi 18,16701, nilai minimum 161,62, nilai maksimum 226,12 dan nilai total 2602,48.
2. *Passing* kaki bagian dalam, banyaknya sampel (N) sebanyak 13 diperoleh nilai rata-rata 12,62, nilai tengah 13,00 modus 13, standar deviasi 2,815, nilai minimum 7, nilai maksimum 17 dan nilai total 164.

Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian menggunakan Uji Lilliefors dengan koreksi Shapiro-Wilk.

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	Sig.	A	Ket
Kondisi Fisik	13	0,517	0,05	Normal
Passing Kaki Bagian Dalam	13	0,236	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan dua macam alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Data kondisi fisik dengan tingkat signifikan sebesar 0,517 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kondisi fisik adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data *passing* kaki bagian dalam dengan tingkat signifikan sebesar 0,236 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi *passing* kaki bagian dalam sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari

0,05 maka hubungan antar variable dinyatakan linear.

Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas Data

No.	Variabel	Defiation From Linearity	Sig	Kesimpulan
1.	Kondisi Fisik (X) Passing Kaki Bagian Dalam (Y)	2,296	0,476	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kondisi fisik (X) dengan passing kaki bagian dalam (Y) sebesar 2,296 pada signifikansi 0,476. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo sebesar 87,4%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kondisi fisik akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.

Purwanto (2012:32) kondisi fisik adalah suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya.

Dalam permainan futsal kemampuan *passing* kaki bagian dalam seseorang sangat penting. Dalam permainan futsal pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan

cepat. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan *passing* kaki bagian dalam yang baik. Baik buruknya kemampuan *passing* kaki bagian dalam futsal seseorang dapat dilihat dari teknik – teknik dasar futsal yang dikuasai. Yang perlu diperhatikan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola dan bergerak lagi. Oleh karena itu, kemampuan *passing* kaki bagian dalam merupakan gerak yang sangat spesifik yang harus dikuasai oleh para pemain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian kemampuan *passing* bola dalam futsal merupakan teknik yang paling dominan. Agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam *passing* futsal. *In the team sport of futsal, the interpersonal coordination tendencies between the ball carrier, ball receiver and nearest defenders might be captured through establishing the relationship between two vectors reflecting accuracy passing and interception possibilities* (Correa, dkk, 2014: 94).

Unsur kondisi fisik yang mendukung dalam kemampuan *passing* kaki bagian dalam adalah keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi mata-kaki. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan kemampuan *passing* kaki bagian dalam karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau *ball feeling*. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal karena sistem permainan yang cepat, baik pada saat melakukan *passing* dengan cepat dan terarah untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya tahan sangat berkaitan dengan permainan futsal khususnya pada saat melakukan *passing*, karena dengan *pressing* yang tinggi dan permainan yang cepat pemain dituntut memiliki ketahanan untuk melawan

kelelahan selama berlangsungnya aktivitas. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang pemain, berarti dia memiliki ketahanan yang baik pada saat bermain futsal.

Pemain futsal dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan kemampuan passing kaki bagian dalam secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan kemampuan passing kaki bagian dalam yang masih baru baginya. Kemampuan koordinasi gerak yang baik bagi pemain futsal, akan dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien dalam kemampuan passing kaki bagian dalam.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo sebesar 87,4%.

Saran

Dari kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih atau semua pihak yang membina olahraga sepakbola agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kondisi fisik seperti keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.
2. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingnya kondisi fisik seperti keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan *passing* kaki bagian dalam peningkatan prestasi dalam olahraga sepakbola.
3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola.

E. REFERENSI

- Afafah, M.N.F. 2018. Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*. 2(07): 292-298.
- Aldino, dkk. 2021. Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Club Himpunan Pemuda Remaja Desa Sungai Salak (HPRDS). *Jurnal Sport Rokania*, 1(1) 8-16.
- Alfindana, Dicky. 2019. “ Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019.” *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol 2, Nom: 179– 86.
- Anshar, Darussalam Al. 2018. “ Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa.” *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*: 154– 57. <http://eprints.ummi.ac.id/451/>.
- Anwar, Saiful. 2013. Survey Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Demak Tahun 2012. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiman, A.F dan Widiyanto. 2014. Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai *Power* Tungkai. *Jurnal Medikora*, 9(1).
- Firmansyah, A.A et al., 2021. Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Esktrakurikuler Futsal Man Sidoarjo Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan*

- Olahraga dan Kesehatan; Vol. 09(01) 415-419*
- Harsono. 2017. *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat et al. 2021. Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* 5(1) 113-125.
- Ishak, Muhammad, and Sahabuddin Sahabuddin. 2018. “Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM.” *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 1(2): 94.
- Iskandar. 2014. *Hubungan koordinasi mata tangan dengan servis atas bolavoli mahasiswa putra penjaskes IKIP PGRI pontianak*, (online), diunduh 10 agustus 2018.
- Iskandar. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: University Press.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres. Jasmani. Palembang: Unsri.
- Lampir, A.F. dan Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kusparwati, Wiranti. 2015. “Kontribusi Daya Tahan Otot, Power Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan Dan Reaksi Terhadap Tendangan Dollyo.” : 1– 12.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mu' is, Muhammad Syahrul. 2020. *Korelasi Kecepatan, Kelincahan, Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)*. Skripsi diterbitkan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Muladi, A. dan Kushartanti, B. M. W. 2018. ‘Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Jurnal Medikora*, 17(1).
- Noval Asri, Maidarman. 2020. “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.” *Jurnal Patriot* 2: 409– 20.
- Nurdiansyah, R. 2018. “Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Murid Sd Negeri 22 Maros.” 868(2).
- Nurhasan, H dan Choil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parekh, N. 2017. *Comparison of VO₂Max on Balke Treadmill Test in Light Smokers & Non Smokers. International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7 (9): 185.
- Pasaribu, A.M.N. 2020. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Banten; Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Purwanto, Dedi. 2012. Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Pada Club Bolavoli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. Skripsi. Pendidikan JasmaninKesehatan dan rekreasi. Universitas Megeri Semarang.
- Rajam, S Juni Awal. 2012. Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 16 Makassar. Skripsi.

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.
- Reksa Okri Markis, Maidarman. 2020. "Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling." *Jurnal Patriot* 3: 206– 19.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Syahrir. 2018. Pengaruh Daya Ledak Lengan, Daya Ledak Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Sma Negeri 1 Takalar Kabupaten Takalar. Tesis: Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Syafaruddin. 2019. *Guru Mari Kita Menulis Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Tangkudung, J. 2016. *Anatomy Movement*. Jakarta; Universitas Negeri Jakarta.
- Rustanto, H. 2017. Meningkatkan pembelajaran Shooting Bola Basket dengan menggunakan media gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wijanarko, Yahya Adi, Purbodjati. 2021. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo." *Jurnal Kesehatan Olahraga*: 61– 66.
- Yahya. M, Muhammad. 2020. "Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri 3 Sigli Tahun Pelajaran 2018/2019." *Jurnal Sosial Humaniora Sigli (JSH)* 3.
- Yogi Bintoro, Ginanjar Nugraheningsih. 2021. "Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul." *Jurnal Olimpia* 3(1).
- Yudiana, Y. Dkk. 2011. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK-UPI.