



Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 4 November 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

ANALISIS KESEIMBANGAN, KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA MURID UPT SPF SDI PERUMNAS 1

Muhajir¹, Muhammad Nur², Muh Yusuf K³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: muhajirdr57@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: nurmuhammad618@yahoo.com

³ PJKR, UPT SPF SDI PERUMNAS 1

Email: muhyusufk32@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received: 02-03-2024

Revised: 03-04-2024

Accepted: 04-05-2024

Published, 25-05-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Keseimbangan, Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Murid SD Inpres Perumnas 1. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Populasi dan sampel adalah Murid SD Inpres Perumnas 1. Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dengan menggunakan program *SPSS Versi 21.00*. Kesimpulan dari hasil data Hasil penelitian Keseimbangan berada pada kategori sedang dengan persentase keterkaitan antar variable sebesar 62.4 %, Hasil penelitian Kelincahan berada pada kategori baik dengan persentase keterkaitan variable sebesar 71.2%. Hasil penelitian kecepatan berada pada kategori baik dengan persentase keterkaitan variabel sebesar 89.8% Hasil penelitian menggiring bola berada pada kategori sedang dengan keterkaitan secara bersama antar variabel sebesar 91.6 %.

Key words:

Keseimbangan,
Kelincahan,Kecepatan
dan Kemampuan
Menggiring Bola



artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui

sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan sepakbola baik di masyarakat perkotaan maupun di masyarakat pedesaan.

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan dinamika masyarakat olahraga seperti ini, akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu bangsa.

Oleh sebab itu sepakbola telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui klub-klub sepakbola mulai dari usia dini. Pada dasarnya bahwa kualitas permainan sepakbola sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Dalam permainan sepakbola terdiri dari beberapa teknik dasar, salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh pemain adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola.

Teknik menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang.

Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan merubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan-gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan yang menghadang.

Perlu diketahui bahwa kemampuan menggiring bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa komponen fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menggiring yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna. Adapun komponen fisik dalam hal ini yakni keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat menggiring bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik memungkinkan pemain dapat mengontrol bola dengan baik sehingga memudahkan melewati hadangan lawan. Komponen fisik penunjang lainnya adalah kelincahan.

Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Komponen fisik penunjang lainnya adalah kecepatan.

Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan yang tinggi akan mudah melakukan gerakan-gerakan cepat meskipun dalam ruang yang sempit. Apabila kecepatan tersebut dimiliki oleh pemain sepakbola, maka akan mampu melakukukan gerakan menggiring bola dengan cepat. Kesemuanya ini merupakan penunjang dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola yang baik.

UPT SPF SD Inpres Perumnas 1 Merupakan sekolah yang terletak di Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah ini membina Murid untuk ikut kompetisi atau turnamen sepakbola antar sekolah yang berfokus pada peningkatan prestasi. Tim sepakbola SD Inpres Perumnas 1 sendiri sudah mengikuti beberapa turnamen sepakbola namun masih ada kekurangan dalam hal menggiring bola. Hal ini diduga memiliki beberapa faktor baik dari metode latihan ataupun kondisi fisik dari siswa tersebut.

Observasi yang dilakukan pada saat latihan sedang berlangsung peneliti melihat murid kurang maksimal dalam teknik menggiring bola seperti pada saat menggiring bola murid kehilangan keseimbangan sehingga kehilangan penguasaan bola. Maka peneliti menduga dengan hal tersebut dipengaruhi oleh komponen fisik seperti keseimbangan, kelincahan dan kecepatan.

Dari uraian di atas, maka dalam melakukan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola harus ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya: keseimbangan, kelincahan dan kecepatan. Oleh karena itu, untuk menghasilkan kemampuan menggiring bola perlu penelusuran melalui penelitian tentang “Analisis Keseimbangan, Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Murid UPT SPF SDI PERUMNAS 1”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Keseimbangan, Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Murid UPT SPF SDI Perumnas 1. Penelitian ini termasuk jenis penelitian Deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel adalah Murid SD Inpres Perumnas 1.Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dengan menggunakan program *SPSS Versi 21.00*.

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: keseimbangan, kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Murid SD Inpres Perumnas 1. selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk data : keseimbangan, kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Murid SD Inpres Perumnas 1. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam uraian dibawah.

1. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 78.50 poin, standar deviasi 17.34 poin, *Variance* 300.78 poin, range 59 Poin, nilai minimum 41.00 poin, nilai maksimum 100 poin dan Sum atau total nilai 1570.00 poin.
2. Untuk data kelincahan, diperoleh nilai rata-rata 7.46 detik, standar deviasi 1.29 detik, *Variance* 1.66 detik, range 6.09 detik, nilai minimum 6.27 detik, nilai maksimum 12.36 detik dan Sum atau total nilai 149.22 detik.
3. Untuk data kecepatan, diperoleh nilai rata-rata 6.01 detik, standar deviasi 0.709 detik, *Variance* 0.504 detik, range 2.54 detik, nilai minimum 5.20 detik, nilai maksimum 7.74 detik dan Sum atau total nilai 120.39 detik.
4. Untuk data kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai rata-rata 9.45 detik, standar deviasi 3.19 detik, *Variance* 10.18 detik, range 11.33 detik, nilai minimum 7.14 detik, nilai maksimum 18.47 detik dan Sum atau total nilai 189.05 detik.

2. Uji Prasyarat

a. 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 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 dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Rangkuman hasil pengujinya dapat diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a) Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai $Sig = 0.975$ ($P > 0,05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b) Untuk data kelincahan diperoleh nilai $Sig = 0,165$ ($P > 0,05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c) Untuk data kecepatan, diperoleh nilai $Sig = 0,438$ ($P > 0,05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d) Untuk data kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai $Sig = 0,156$ ($P > 0,05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas Data

a. Uji Linieritas Data

Uji linieritas digunakan pada penelitian ini dengan uji Fbeda yang dianalisis dengan sesuai variabel, yang menghasilkan F_{hitung} (*Deviation from Linearity*).

Keterangan:

F_{hitung} adalah F *Deviation from Linearity*, yang berarti penyimpangan dari linieritas, apabila $p > \alpha, 0,05$ berarti tidak menyimpang atau linier.

Berdasarkan pengujian linieritas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa :

- a. Hasil F_{hitung} pada keterkaitan antara Keseimbangan (X1) dengan kemampuan menggiring bola (Y) sebesar 0.555 dengan $p (0.804) > \alpha, 0,05$ dengan demikian hubungan variabel tersebut linier.
- b. Hasil F_{hitung} pada keterkaitan antara Kelincahan (X2) dengan kemampuan menggiring bola Y) sebesar 0.667 dengan $p (0.747) > \alpha, 0,05$ dengan demikian hubungan variabel tersebut linier.
- c. Hasil F_{hitung} pada keterkaitan antara Kecepatan (X3) dengan kemampuan menggiring bola (Y) sebesar 0.821 dengan $p (0.449) > \alpha, 0,05$ dengan demikian hubungan variabel tersebut linier.

3. Interpretasi Data

Adapun interpretasi data berdasarkan norma yang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tes data dapat dibuat distribusi kecenderungan variabel. Kemudian menghitung harga Mean ideal (M_i) dan Standar Deviasi ideal (SD_i). Rumus yang digunakan untuk menentukan lima kategori yakni,

Baik Sekali = $X \geq M + 1.5 SD$,

Kategori Baik = $M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$

Kategori Sedang $M - 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$,

Kategori Kurang = $M - 1.5 SD \leq X < M + 0.5 SD$

Sedangkan Kategori Kurang Sekali= $X < M - 1.5 SD$

a. Keseimbangan

kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa hasil tes keseimbangan dalam permainan sepakbola pada Murid SD Perumnas 1 masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar (5%), kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar (25%), kategori sedang sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar (40%), kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 25%. kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 5%. dari hasil tersebut maka rata-rata kategori siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase 40%.

b. Kelincahan

kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa hasil tes kelincahan dalam permainan sepakbola pada Murid SD Perumnas 1 masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar (10%), kategori kurang sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar (30%), kategori sedang sebanyak 5 orang dengan

persentase sebesar (25%), kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 35%. kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. dari hasil tersebut maka rata-rata kategori siswa berada dalam kategori baik dengan persentase 35%.

c. Kecepatan

kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa hasil tes kecepatan dalam permainan sepakbola pada Murid SD Perumnas 1 masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar (10%), kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar (20%), kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar (35%), kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 35%. kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. dari hasil tersebut maka rata-rata kategori siswa berada dalam kategori baik dan sedang dengan persentase 35%.

d. Menggiring Bola

kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa hasil tes menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Murid SD Perumnas 1 masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar (10%), kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar (15%), kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar (45%), kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 25%. kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 5%. dari hasil tersebut maka rata-rata kategori siswa berada dalam kategori baik dan sedang dengan persentase 35%.

4. Pengujian hipotesis

Ada empat hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. keempat hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris. maka diperoleh hasil seperti berikut ini:

a. Hipotesis statistik yang diuji:

$$H_0 : \rho_{x_1y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_1y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0,624 ($P < 0,05$). dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik dengan tingkat persen sebesar 62,4%.

b. Hipotesis statistik yang diuji:

$$H_0 : \rho_{x_2y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_2y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0,712 ($P < 0,05$) dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik dengan tingkat persen sebesar 71.2%.

c. Hipotesis statistik yang diuji:

$$H_0 : \rho_{x_3y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_3y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0,898 ($P < 0,05$) dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki kecepatan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik dengan tingkat persen sebesar 89.8%.

d. Hipotesis statistik yang diuji:

$$H_0 : \rho_{x_{123}y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_{123}y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0,916 ($P < 0,05$) dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki keseimbangan,kelincahan dan kecepatan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula. dengan demikian variable yang signifikan secara bersama-sama, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Nilai koefisien yang diperoleh = 0,916, ini berarti bahwa 91.6 % kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola dijelaskan oleh keseimbangan, kelincahan dan kecepatan sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis antara variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

a. Hipotesis yang pertama

H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan nilai persentase 62.4%. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula. Menurut Lopez, et al. (2021): Menyatakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu indikator kunci dalam kemampuan menggiring bola, terutama dalam situasi permainan yang dinamis. Pemain dengan keseimbangan yang baik mampu menjaga kontrol bola sambil bergerak cepat dan

melakukan perubahan arah yang tiba-tiba, yang sangat penting dalam situasi permainan nyata. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempertahankan bola yang dikuasai dengan sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola.

b. Hipotesis yang kedua

H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan nilai persentase 71.2%. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula. Menurut **Turner & Stewart (2020)**: Menyatakan bahwa kelincahan adalah komponen esensial dalam analisis kemampuan menggiring bola, di mana kemampuan untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien tanpa kehilangan kontrol bola merupakan indikator kinerja yang penting bagi pemain sepak bola.

c. Hipotesis yang ketiga

H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan nilai persentase 89.8%. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki kecepatan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula. Sejalan dengan pendapat para ahli menurut **Kramer & Reed (2021)**: Menyatakan bahwa kecepatan adalah elemen kunci dalam analisis kemampuan menggiring bola, terutama dalam situasi permainan yang menuntut respons cepat terhadap tekanan lawan. Mereka menyoroti bahwa pemain dengan kemampuan kecepatan tinggi dalam menggiring bola seringkali memiliki keunggulan taktis di lapangan.

d. Hipotesis yang keempat

H_0 ditolak dan H_1 dengan nilai persentase 91.6%. berdasarkan hasil tersebut mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki keseimbangan,kelincahan dan kecepatan yang baik secara bersama-sama maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula. Sejalan dengan pendapat para ahli **Miller & Carlson (2020)**: Menyatakan bahwa pemain yang memiliki keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan yang baik secara bersamaan akan memiliki kontrol bola yang lebih baik saat menggiring. Keseimbangan membantu pemain untuk tetap stabil saat melakukan gerakan cepat dan tiba-tiba, kelincahan memungkinkan perubahan arah yang efisien, dan kecepatan memastikan pemain dapat mengatasi lawan dan menciptakan ruang.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keseimbangan Murid SD Perumnas 1 berada dalam kategori Sedang.
2. Kelincahan Murid SD Perumnas 1 berada dalam kategori Baik.
3. Kecepatan Murid SD Perumnas 1 berada dalam kategori Baik dan Sedang.
4. Kemampuan Murid SD Perumnas 1 berada dalam kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Lopez, M., Hernandez, J., & Perez, D. (2021). *Dynamic Balance as a Predictor of Dribbling Performance in Soccer Players*. European Journal of Sport Science, 21(5), 678-686.
- Turner, A., & Stewart, P. (2020). *Agility and Dribbling in Soccer: An Analytical Approach to Performance*. Journal of Sports Science & Medicine, 19(2), 233-240.

Global Journal Sport and Education

- Kramer, S., & Reed, B. (2021). *Speed Dynamics in Soccer Dribbling: Analyzing the Impact on Game Performance*. European Journal of Sport Science, 22(2), 334-342.
- Miller, J., & Carlson, T. (2020). *The Synergy of Balance, Agility, and Speed in Soccer Dribbling Performance*. Journal of Sports Science & Coaching, 18(3), 278-286.