

KORELASI KETERAMPILAN *ONE FOOT BALANCE* DENGAN KETERAMPILAN MENENDANG SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI MASA PANDEMIC COVID – 19

Okki Sholehudin¹, Nuryadi², Mudjihartono³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia,
Bandung, Indonesia

e-mail: okkisholehudin74@upi.edu, nuryadi_71@upi.edu, Mudjihartono@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan gerak dasar *one foot balace* (X) dengan keterampilan dasar menendang (Y) siswa SMA di Kota Bandung pada masa pandemic covid – 19. Populasi dan sampel dilakukan terhadap 138 siswa SMA di Kota Bandung kelas X yang berusia 15-16 tahun. Data di observasi dengan instrumen yang dikembangkan oleh Gallahue. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan hasil nilai korelasi antara *one foot balance* dan keterampilan menendang yaitu 0,80 yang dimana hasil tersebut membuktikan bahwa keterampilan gerak dasar *one foot balance* memiliki hubungan yang kuat atau positif dengan keterampilan gerak dasar menendang. Ketika siswa melakukan gerakan *one foot balance* dengan baik maka keterampilan menendang akan semakin bagus. Untuk itu latihan keseimbangan berdiri satu kaki sangatlah diperlukan untuk mengembangkan keterampilan menendang siswa.

Kata kunci : one foot balance, keterampilan dasar, menendang, PJOK

Abstract

This study aims to determine the relationship between the basic movement skills of one foot balancing (X) and the basic kicking skills (Y) of high school students in the city of Bandung during the Covid-19 pandemic. The population and sample were carried out on 138 high school students in the city of Bandung class X aged 15-16 years old. The data was observed with an instrument developed by Gallahue. This research uses a correlation analysis method with the results of the correlation value between one foot balance and kicking skills, namely 0.80, which results prove that the basic movement skills of one foot balance have a strong or positive relationship with basic movement skills in kicking. When students perform one foot balance movements well, their kicking skills will get better. For this reason, one-legged standing balance training is very necessary to develop students' kicking skills.

Keywords : one foot balance, basic skill, kicking, physical education

PENDAHULUAN

Covid-19 ialah wabah yang menular disebabkan oleh corona virus baru yaitu *Sars-coV-2* ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 desember 2019 (Nafrin & Hudaidah, 2021). Indonesia juga sangat terpengaruh oleh COVID-19, dengan angka kematian 8,9% pada akhir Maret 2020, yang sangat mengesankan dalam banyak hal, yang sangat mencolok dalam hal pendidikan. (Setiati & Azwar, 2020). Munculnya virus COVID-19 berdampak pada dunia pendidikan. Sebagai upaya menghentikan penyebaran COVID-19 di dunia pendidikan, pemerintah mengeluarkan kebijakan menerapkan home learning. (Adi et al., 2021). Selama pandemi Covid-19, edukasi diberikan secara daring, termasuk kelas olahraga di rumah, untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. (Nafrin & Hudaidah, 2021).

Pendidikan jasmani memiliki ilmu untuk mengembangkan potensi siswa secara maksimal (Sujana et al., 2014). Pendidikan jasmani abad ke-19 di Amerika Serikat merupakan kegiatan formal yang diimpor dari negara-negara Eropa (misalnya senam

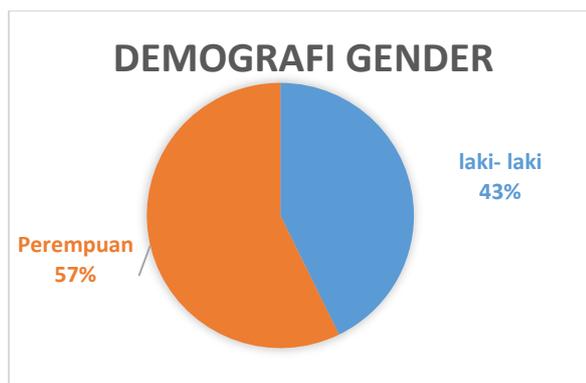
dan olahraga teratur) (Corbin, 2021). Kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan kegiatan jasmani untuk membawa perubahan besar dalam kualitas individu (Abduljabar, 2011). Pendapat lain juga bahwa latihan jasmani memiliki arti dan manfaat bagi anak/pelajar, antara lain 1) memenuhi kebutuhan aktivitas jasmani, 2) menyalurkan kelebihan energi secara positif, 3) mengenali potensi diri dan lingkungan, 4) mengajarkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, dan 5) proses pendidikan yang simultan (fisik, emosional, mental, sosial) (Rozi et al., 2021). Pokok bahasan mendasar yang berkaitan dengan pendidikan jasmani adalah pola gerak dominan yang merupakan salah satu dari lima kegiatan pembelajaran terkait yang diajarkan pada kelas PJOK di SD, SMP, SMA (L. Nugraha et al., 2018). Oleh sebab itu PJOK sangatlah penting dilaksanakan diberbagai jenjang pendidikan yang ada di Indonesia, namun pembelajaran PJOK pada saat dua tahun kebelakang tidak berjalan dengan baik. Meskipun pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *blended learning* tetapi hasil tidak maksimal (López-Fernández et al., 2021). Sebagian besar guru menganggap aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama periode *blended learning* menjadi lebih rendah dari biasanya. Hal tersebut mempengaruhi perkembangan gerak dasar fundamental anak atau (*basic fundamental movement*) Gerakan-gerakan ini didasarkan pada gerakan refleks tubuh, bawaan terjadi tanpa latihan, tetapi dapat disempurnakan lebih baik lagi dengan latihan (L. Nugraha et al., 2018). Di tegaskan juga (*fundamental movement skill*) adalah pola gerakan yang menjadi dasar gerakan keterampilan yang lebih kompleks (Dea M.S Kurniawan, 2021). Pendapat lain juga *fundamental movement skills* yang merupakan dasar untuk mengembangkan spesialisasi gerak keterampilan khusus di masa depan (Yani & Sina, 2022). Di dalam keterampilan gerak dasar juga terdapat beberapa bagian yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Gallahue, 2012). Gerakan gerakan tersebut yang nantinya dapat mempengaruhi berbagai gerakan yang terdapat dalam pelaksanaan PJOK.

Hasil research menunjukkan bahwa hambatan guru PJOK dalam meningkatkan keterampilan motorik peserta siswa pada masa pandemi COVID-19 di tingkat SMA di salah satu daerah yaitu kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 32%, kategori sedang sebesar 44%, kategori kurang sebesar 16% dan kategori sangat kurang sebesar 8%, hal ini menunjukkan bahwa guru mengalami kesulitan dalam memberikan materi pendidikan jasmanidan olahraga di sekolah (Nasjum, 2020). Dengan berbagai hambatan terhadap pelaksanaan PJOK ini dimana isi pembelajaran juga mencakup beberapa aspek keterampilan gerak dasar, hal tersebut sangatlah menghawatirkan jika tidak di kontrol oleh guru. Dengan berbagai macam keterampilan gerak dasar sangatlah berpengaruh pada keseharian siswa tersebut diantaranya keseimbangan yang diperlukan dalam berbagai macam kegiatan serta gerak menendang yang sangat diperlukan bagi siswa dalam melaksanakan aktivitas jasmani di sekolah. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui hubungan antara keterampilan gerak dasar menendang dengan keterampilan *one foot blance* . Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada siswa pada saat situasi normal (Ariya Prasetya Ibayu, Sudirman Husin, 2018). Hasil penelitian oleh Salahuddin (2018) menunjukkan ada hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan menendang bola pada siswa SMA Negeri 1 Luwuk Kabupaten Banggai pada tahun 2018. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bisa memberikan gambaran terhadap korelasi antara *one foot balance* terhadap keterampilan menenang siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Bandung pada saat covid-19.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini memakai metode korelasi yang berarti analisis korelasional. Studi ini berkaitan dengan tingkat hubungan antara variabel ukuran yang digunakan untuk menentukan derajat asosiasi, khususnya dalam data kuantitatif, disebut koefisien korelasi (Sukardi, 2011). Peneliti menggunakan analisis korelasi karena ingin mengetahui hubungan keterampilan gerak dasar *one foot balance* terhadap keterampilan gerak menendang pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Bandung pada masa pandemi covid - 19. Pengolahan dan analisis data menggunakan statistik aplikasi excel 2010.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X di SMA yang berlokasi di lingkungan Kota Bandung. Sampel yang di ambil rata-rata berusia 15-17 tahun, terdiri dari 138 responden laki laki 59 siswa (43 %) dan perempuan 79 siswa (57%), seperti tergambar pada gambar 1.



Gambar 1. Demografi Responden

Dalam penelitian, instrumen penilaian yang digunakan bersumber dari buku “*Developmental Physical Education for Today’s Children*” karangan David L. Gallahue. Instrument tes keterampilan gerak non – lokomotor dan keterampilan gerak dasar manipulatif. Variable yang di tes non – lokomotor yaitu keterampilan gerak *one foot balance* dengan acuan tiga indikator yang pertama *initial stage* (tahap awal), indikator kedua *elementary stage* (tahap dasar), dan indikator ketiga ada *mature stage* tahap matang) (Gallahue, 2012). Variable Keterampilan gerak dasar manipulative yang di tes yaitu keterampilan gerak dasar menendang terdiri dari tiga indikator yang pertama ada *initial stage*(tahap awal), indikator kedua ada *elementary stage* (tahap dasar), lalu indikator yang ketiga ada *mature stage* (tahap matang) dengan siswa. Data dianalisis menggunakan statistik inferensial yaitu uji korelasi dengan bantuan *microsoft excel 2010* untuk mengetahui bagaimana hubungan antara keterampilan gerak dasar *one foot Balance* terhadap keterampilan menendang pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas pada saat pandemic Covid – 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah result dari hasil korelari antara keterampilan gerak dasar *One Foot Balance* terhadap keterampilan gerak dasar menendang siswa sekolah menengah atas dilingkungan Kota Bandung terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Korelasi *One foot Balance* terhadap Keterampilan Menendang

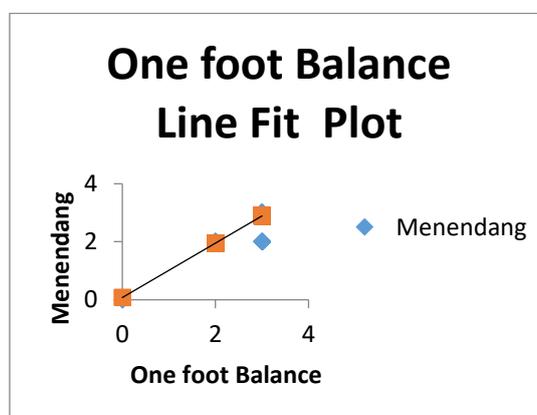
	<i>Menendang</i>	<i>onefoot balance</i>
Menendang	1	
Onefoot Balance	0,80	1

Tabel 1 merupakan hasil korelasi yang sudah dilakukan menggunakan analisis korelasi excel 2010 yang menghasilkan nilai korelasi antara *one foot balance* dan menendang yaitu 0,80 yang dimana hasil tersebut membuktikan bahwa keterampilan gerak dasar *one foot balance* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan keterampilan gerak dasar menendang. Hal ini di tegaskan oleh tabel 2 kriteria frekuensi korelasi

Tabel 2. Tabel Kriteria Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 - 1,000	Sangat Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Cukup Kuat
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat Rendah

Berikut diagram yang menunjukkan korelasi yang positif dimana hubungan antara gerak dasar *one foot balance* dengan gerak dasar menendang yang menunjukkan grafik ke atas yang dimana artinya keterampilan gerakan *one foot balance* memberikan hubungan yang sangat kuat terhadap keterampilan menendang anak siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung pada masa Pandemi covid – 19.



Gambar 2 . Linier Predicted Menendang dan *One Foot Balance*.

Menurut penelitian mengenai keseimbangan menyatakan, keseimbangan tubuh dan pemeliharaan orientasi diperlukan untuk prestasi fisik dan olahraga (Shigaki et al., 2013). Pendapat lain juga Keseimbangan adalah kemampuan menjaga keseimbangan tubuh dalam berbagai posisi (Hakim et al., 2013). Ditegaskan juga Keseimbangan merupakan unsur yang dominan dalam gerak tanpa keseimbangan yang baik maka gerak tidak dapat dilakukan secara maksimal (Oktarifaldi et al., 2019). Tidak hanya dalam keterampilan menendang saja keseimbangan juga sangat berhubungan dengan keterampilan menggiring bola pada saat bermain bola dijelaskan dalam penelitian (Rahmat, 2017) mengemukakan Keseimbangan memiliki Kontribusi signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola . Adapun penelitian tentang pengaruh keseimbangan dalam permainan sepak bola mengungkapkan pentingnya keseimbangan dimana Pemain perlu melatih keseimbangan, karena dengan keseimbangan yang baik Pemain tidak akan mudah kehilangan keseimbangan dan dapat menembak ke gawang dengan lebih mudah dalam permainan sepak bola yang sempurna (Hidayat, 2018). Keseimbangan adalah tindakan menjaga pusat gravitasi tubuh (Rosita et al., 2019).

Keseimbangan juga tidak hanya berpengaruh pada keterampilan menendang tapi berpengaruh terhadap teknik dasar permainan bola voli dijelaskan juga Keseimbangan, mobilitas, dan motivasi untuk bergerak dapat menjadi salah satu faktornya sangat mempengaruhi skill passing atas (Ridwan, 2015). Sedangkan pendapat mengenai menendang merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola yang dimana teknik dasarnya mengandalkan keseimbangan kaki (Nurwiyandi, 2019). Pendapat lain juga mengemukakan Dalam permainan sepakbola teknik merupakan hal yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola salahsatu tekn ik yang sangat dasar dalam sepak bola yaitu menendang (Kristianto et al., 2020). Ditegaskan juga Menendang bola adalah salah satu fitur permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama dari menendang bola adalah untuk mengoper dan menembak (Ipung Hari Adi et al., 2019). Dengan melihat hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh keseimbangan dalam keterampilan menendang anak peneliti dapat menyimpulkan keseimbangan mempunyai hubungan yang sangat kuat terhadap keterampilan menendang siswa Sekolah Menengah atas di kota Bandung pada masa pandemi covid- 19.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar *one foot balance* memberikan hubungan yang sangat kuat terhadap keterampilan gerak dasar menendang pada siswa sekolah menengah atas di Kota Bandung pada masa pandemic covid-19 yang hasilnya adalah memiliki hubungan yang sangat kuat antara keterampilan gerak dasar *one foot balance* terhadap keterampilan gerak dasar menendang pada siswa sekolah menengah atas dengan hasil korelasinya 0,80 artinya memiliki hubungan yang sangat kuat dan hasil tersebut disebabkan oleh beberap faktor yang terjadi pada siswa mengenai hubungan keseimbangan dengan keterampilan menndang pada siswa.

Salah satu faktor penyebab terjadinya hal tersebut dikarenakan dalam teknik dasar menendang memerlukan stability atau kesimbangan yang sangat baik ditegaskan oleh penelitian yang mengungkapkan Faktor yang mempengaruhi ketepatan tembakan bola ke gawang sepak bola membutuhkan kondisi fisik seperti :Kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, keseimbangan, presisi, daya tahan, kelincahan dan koordinasi (Adityatama, 2017). Di tegaskan dalam penelitian lain juga Kemampuan menembak yang baik bergantung pada banyak faktor, antara lain kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kelenturan, daya ledak otot tungkai, dan dampak bola pada kaki (Ded Putra, n.d.). Dengan demikian Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh untuk menjaga keseimbangan, baik saat bergerak, dinamis, tenang, maupun statis artinya kemampuan menjaga keseimbangan dalam melakukan gerakan menendang sangat dibutuhkan bagi seorang anak (Hidayat, 2018). Adapun peneliti lain membahas Untuk mendapatkan tendangan pinalti yang sempurna diperlukan keseimbangan saat menendang bola agar bola masuk ke gawang dengan mudah (Kristina, 2018). Dijelaskan juga pada pendapat lain menjelaskan pada saat menendang diperlukan energi atau keseimbangan kuat untuk bisa mengarahkan bola langsung ke gawang (Kristina, 2018). Ditegaskan juga pada penelitian yang mengemukakan Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh baik dalam keadaan statis atau dinamis, menggunakan gerakan otot sesedikit mungkin, sehingga manusia dapat bergerak secara efisien dan efektif. (S et al., 2019). Oleh karena itu peneliti menarik kesimpulan terhadap faktor – faktor yang terjadi pada keterampilan menendang siswa yaitu keseimbangan sangat berpengaruh terhadap hasil keterampilan menendang siswa.

Melihat data di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa korelasi antara keterampilan gerak dasar *One foot balance* dan keterampilan gerak dasar *menendang* pada siswa Sekolah Menengah Atas di lingkungan Kota Bandung memiliki hubungan yang sangat kuat dengan skor 0,80. Hal ini tentunya harus menjadi perhatian bagi guru Pendidikan jasmani untuk memberikan treatment bagi siswa yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar variable variable tersebut dengan

penerapan pendidikan jasmani yang lebih efektif dan efisien, mengingat sangat penting perkembangan gerak dasar bagi siswa, karena dalam pendidikan jasmani mencakup beberapa aspek yang dibutuhkan. Ditegaskan juga oleh (Nuryadi et al., 2018) mengemukakan Dampak lain dari kebugaran jasmani yaitu dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak yang mampu kelancaran bagi anak untuk melakukan aktifitas jasmani. Pendapat yang serupa (Hills et al., 2015) mengemukakan Aktivitas fisik (PA) memberikan banyak manfaat fisiologis dan psikososial hal tersebut sangatlah memberikan efek yang positif bagi siswa, dengan begitu siswa akan mempunyai keterampilan gerak dasar yang mumpuni bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya dalam berolahraga saja. Pendapat lain mengemukakan pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan umum yang mendorong perkembangan individu melalui aktivitas fisik yang dapat mengandung beberapa aspek dalam perkembangan gerak dasar anak (B. Nugraha, 2015). Peran pendidikan jasmani sangat penting memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai pengalaman belajar melalui gerak (Firmansyah, 2016). Dengan demikian pendidikan jasmani mempunyai beberapa faktor yang mencakup dalam keterampilan gerak dasar dan aspek lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi serta pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar *onefoot balance* (berdiri satu kaki diatas balok) dengan keterampilan gerak dasar *menendang* pada siswa sekolah menengah atas dilingkungan Kota Bandung menyatakan korelasi antara dua variable tersebut menghasilkan nilai korelasi yaitu 0,80 yang dimana hasil tersebut membuktikan bahwa keterampilan gerak dasar *one foot balance* (berdiri satu kaki di atas balok) memiliki hubungan yang kuat dengan keterampilan gerak dasar *menendang* hal ini ditegaskan oleh tabel kriteria frekuensi korelasi yang menunjukkan angka 0,80 – 1,00 yang artinya sangat kuat, artinya berhubungan positif, ketika siswa melakukan gerakan *One foot balance* dengan baik maka keterampilan *Menendang* akan semakin bagus.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan terdapat beberapa saran yang bisa dilakukan bagi peneliti selanjutnya ;

1. Jika akan dilakukan penelitian lebih lanjut guru pendidikan jasmani bisa memberikan treatment dalam keterampilan menendang dan menjaga keseimbangan siswa menjadi lebih baik.
2. Untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan instrumen dan sampel yang dikembangkan menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah Swt karena atas rahmat dan hidayah - Nya Penulis bisa menyelesaikan artikel penelitian ini, terima kasih juga kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan suport tidak lupa juga dosen - dosen Prodi PJKR FPOK UPI khususnya dosen pembimbing akademik Dr. Nuryadi, M.Pd dan juga Agus Gumilar, S.Si., M.Pd. yang telah membimbing dan motivasi terhadap kelancaran penelitian ini. Tak lupa juga kepada teman – teman seangkatan PJKR 20 yang telah memberikan suport untuk melakukan penelitian ini. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada siswa kelas X di Kota Bandung yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian ini. Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih perlu disempurnakan, sehingga kritik dan saran diharapkan untuk tulisan ini. Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak yang membaca dan memanaatkan tulisan ini dengan sebagai mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Adi, N. N. S., Oka, D. N., & Wati, N. M. S. (2021). Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32803>
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>
- Ariya Prasetya Ibayu*, Sudirman Husin, A. S. (2018). Hubungan antara Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalti. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308–322. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>
- Dea M.S Kurniawan. (2021). *T_POR_1707333_Chapter1*.
- Ded Putra, M. R. (n.d.). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. 749–761.
- Firmansyah. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 154–164.
- Gallahue, D. L. (2012). *David L. Gallahue - Developmental Physical Education for Today's School Children-Brown & Benchmark Pub (1995).pdf* (p. 48).
- Hakim, A. R., Soegiyanto, & Soekardi. (2013). Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 201–204.
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Program Pascasarjana*, 1–14.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Ipung Hari Adi, Moh. Agung Setiabudi, & Danang Ari Santoso. (2019). Perbandingan Kecepatan Dan Ketepatan Menendang Bola Dengan Menggunakan Awalan 1 Meter, 2 Meter, 3 Meter, 4 Meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(1), 12–15. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.616>
- Kristianto, Juliantine, & Nuryadi. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Berdasarkan tingkat Motor Educability. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 1–6.
- Kristina, P. C. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Seminar Nasional Pendidikan Universitas Pgri Palembang*, 292–298. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/1835/1704>

- López-Fernández, I., Burgueño, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). High school physical education teachers' perceptions of blended learning one year after the onset of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111146>
- MIFTAHUL RESKI PUTRA NASJUM. (2020). Hambatan Guru Pjok Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Tingkat Sma Se-Kota Magelang. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Kerangka Analisis gerak (Movement Analysis Framework). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 24. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11935>
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14–25.
- Nuryadi, Drajat, J., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumelar, A. (2018). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan*. 3(229), 122–128.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.117>
- Rahmat. (2017). *Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smp It Wahda Islamiah Makassar*. 2, 1–16.
- Ridwan, M. (2015). *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli di SMA Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak*. 86–100.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- S, W., Agus, A., & Bafirman, B. (2019). Pengaruh Latihan Berjalan Di Atas Balok Kayu Terhadap Keseimbangan Dinamis. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.34-39>
- Salahuddin, M. (2018). < a 0,05). *Kata Kunci: Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, Menendang Bola*. 04, 60–72.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). *COVID-19 and Indonesia*. April.
- Shigaki, L., Rabello, L. M., Camargo, M. Z., Santos, V. B. da C., Gil, A. W. de O., de Oliveira, M. R., da Silva, R. A., & Macedo, C. de S. G. (2013). Comparative analysis of one-foot balance in rhythmic gymnastics athletes. *Revista Brasileira de Medicina*

- Do Esporte*, 19(2), 104–107. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000200006>
- Sujana, R., Muhtar, T., & Nuryadi, N. (2014). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Sepakbola Racmat Sujana, Tatang Muhtar, dan Nuryadi. *Edusentris*, 1(3), 260. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v1i3.150>
- Sukardi. (2011). *Implikasi kompetensi IT mahasiswa terhadap hasil pembelajaran di Perguruan Tinggi Vokasional Universitas Pendidikan Indonesia*. 29–45. repository.upi.edu
- Yani, A., & Sina, I. (2022). Pengaruh Latihan Fundamental Movement Skills (FMS) pada Anak dengan Gangguan Koordinasi Perkembangan (Dyspraxia). *Physical Activity Journal*, 4(1), 111. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6940>