



Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Rio Fahmi Praditya¹

¹Universitas Negeri Malang

E-mail: riopraditya17@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5245>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh dan fleksibilitas dengan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal Ebola Kwanyar FC. Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub Ebola Kwanyar FC yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan yaitu perhitungan IMT dengan cara mengukur berat badan (kg) dan tinggi badan (m) kemudian diolah untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan kg/m^2 , fleksibilitas menggunakan *V Sit and Reach Test*, dan keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola *Zig – Zag*. Pengumpulan data yaitu dengan tes dan pengukuran terhadap setiap variabel. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh dan keterampilan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,622 > r_{tabel} = 0,514$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan keterampilan menggiring bola sebesar ($r_{hitung} = -0,561 > r_{tabel} = -0,514$). (3) Terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh dan fleksibilitas dengan keterampilan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,707 > r_{tabel} = 0,514$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan Indeks massa tubuh dan fleksibilitas dengan keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh; Fleksibilitas; Menggiring Bola

Correspondence author: Rio Fahmi Praditya, Universitas Negeri Malang, Indonesia, riopraditya17@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Salah satu tim olahraga yang kini sangat populer di kalangan masyarakat adalah futsal. Dalam permainan futsal, terdapat dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain bersaing untuk mencetak gol sebanyak mungkin sambil berusaha mencegah tim lawan untuk mencetak gol., tetapi tetap mematuhi aturan yang berlaku. Menurut Hermans & Engler (2011) terdapat beberapa teknik futsal yaitu, penerimaan bola (ball reception), menggiring (dribbling), mengontrol bola (ball control), mengumpan (passing), menendang (shooting), tipuan (feints and tricks), teknik penjaga gawang (goalkeeping technique). Setiap cabang olahraga, termasuk futsal memiliki unsur-unsur teknik yang sangat penting (Hardiana & Sartono, 2017). Dari beberapa teknik dasar diatas,

teknik menggiring bola harus dapat dikuasai oleh seorang atlet

Lhaksana (2011) menyatakan teknik menggiring merupakan teknik dasar yang mutlak dan penting dimiliki oleh pemain futsal. Pada Permainan futsal akan ada situasi berhadapan dengan lawan dan pada situasi tersebut menggiring bola sangat diperlukan untuk melewati lawan. Menggiring juga bertujuan untuk membangun serangan, melewati area pertahanan lawan, serta mencetak gol ke gawang lawan untuk menambah pundi – pundi gol sehingga dapat memperbesar kesempatan untuk dapat memenangkan pertandingan (Pangadongan et al., 2022).

Selain teknik dasar, salah satu aspek yang perlu juga untuk diperhatikan dalam pembinaan dan pelatihan futsal adalah aspek fisik. Mengingat



karakteristik permainan futsal yang cepat dan penuh gerakan eksplosif (Alfiansyah et al., 2021). Pada permainan futsal, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan sangat diperlukan. Oleh karena itu, penguasaan bola yang baik serta kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan supaya pemain dapat bermain dengan optimal (Toruan & Setijono, 2017). Menjaga proporsi, bentuk, struktur, dan komposisi tubuh sangat penting bagi para atlet (Sidik et al., 2019). Pemain tidak akan mampu menggiring bola dengan maksimal tanpa peran aspek lainnya salah satunya kondisi fisik yang baik.

Pada masa pertumbuhan, perubahan fisik yang umum terjadi adalah peningkatan berat badan. Tubuh mengalami peningkatan massa otot serta penumpukan lemak. Salah satu metode untuk menentukan adanya penambahan berat badan yaitu melalui Indeks Massa Tubuh. Perolehan angka dari perbandingan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang disebut IMT (Mahfud et al., 2020). IMT merupakan faktor penting dalam permainan futsal, karena kondisi tubuh yang ideal membantu pemain mencapai potensi maksimalnya. Jika seorang pemain memiliki berat badan berlebih, hal ini dapat mempengaruhi kemampuannya. Memiliki IMT yang ideal tentunya berdampak positif pada prestasi pemain. Dengan perbaikan IMT, kelincahan pemain futsal akan meningkat, sehingga menghasilkan permainan yang lebih baik dan optimal.

Fleksibilitas, kecepatan, dan kelincahan adalah tiga aspek penunjang yang penting untuk menggiring bola. Bempa (2009) mengidentifikasi tiga aspek tersebut termasuk dalam komponen biomotorik. Seberapa cepat pemain dapat membawa bola ke depan termasuk dalam kecepatan. kelincahan terkait dengan kemampuan pemain untuk mengubah arah dengan cepat guna menghindari rintangan. Sementara itu, kelenturan berhubungan dengan kelenturan pemain dalam mengolah bola menggunakan kaki serta melewati rintangan.

Fleksibilitas atau kelenturan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan jangkauan sendi yang optimal (Prasetyo & Rudiana, 2020). Performa fisik yang baik didukung oleh karakteristik dan kapasitas fisik yang memadai, akan meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Dalam permainan futsal, fleksibilitas berperan penting saat melakukan teknik

menggiring bola. Hal ini terjadi karena fleksibilitas yang optimal memungkinkan pemain akan dengan mudah melakukan gerakan secara lentur selama menggiring bola. Fleksibilitas tulang belakang dan fleksibilitas kaki sangat diperlukan agar dapat bermanuver melewati lawan (Adi et al., 2023).

Ebola Kwanyar FC merupakan sebuah klub futsal putra yang berasal dari daerah Kec. Kwanyar, Kab. Bangkalan. Klub ini merupakan peserta dari Liga internal Futsal Bangkalan. Ebola Kwanyar FC cukup banyak mengoleksi gelar dalam ajang turnamen maupun liga yang digelar di daerahnya. Salah satu gelar yang masih hangat yaitu berhasil menjadi Runner up Liga Futsal internal Bangkalan tahun lalu.

Penelitian mengenai futsal telah banyak dilakukan, terutama yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan teknik dasar seperti mengumpan passing, shooting, maupun dribbling. Selain itu, beberapa studi juga membahas mengenai pentingnya kondisi fisik seperti kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan terhadap performa bermain futsal secara umum. Namun, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan fleksibilitas terhadap keterampilan menggiring bola masih sangat terbatas, terutama pada populasi atlet amatir atau pemain tingkat klub seperti yang ada di daerah.

Kebanyakan penelitian cenderung memfokuskan pada salah satu aspek fisik saja atau hanya mengkaji performa secara umum tanpa mengaitkan langsung dengan keterampilan teknis tertentu seperti dribbling. Padahal, menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dan kompleks dalam permainan futsal, yang dipengaruhi oleh banyak aspek, termasuk proporsi tubuh dan fleksibilitas.

Berdasarkan hasil observasi, kemampuan menggiring bola pada klub futsal Ebola Kwanyar Fc berbeda- beda. Terdapat pemain dengan kelebihan berat badan kurang baik dalam melakukan teknik menggiring bola dibanding dengan pemain yang memiliki IMT ideal. Tetapi sebaliknya juga terdapat pemain yang berpostur ideal kurang baik dalam menggiring bola. Faktor lain yang mempengaruhi adalah gerakan tubuh saat menggiring bola, beberapa pemain terlihat kurang fleksibel dan tampak kaku, sehingga menghambat performa menggiring bola dan



membuat kualitas gerakan menjadi kurang optimal.

Meskipun saat ini futsal populer dikalangan masyarakat akan tetapi, masih banyak yang belum paham pentingnya faktor fisik seperti indeks massa tubuh dan fleksibilitas terhadap menggiring bola. Dengan mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan fisik pemain. Selain itu, terhadap pemain juga dapat memberikan pengetahuan untuk peningkatan performanya khususnya dalam hal menggiring bola.

Berdasarkan pernyataan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan indeks massa tubuh dan fleksibilitas dengan keterampilan menggiring bola pemain futsal Ebola Kwanyar FC.

METODE

Rancangan penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan analisis data yang digunakan untuk menemukan hubungan kuantitatif antara variabel (Hasbi et al., 2023). Variabel bebas dalam penelitian yaitu indeks massa tubuh dan fleksibilitas sedangkan variabel terikat keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini melibatkan seluruh populasi pemain klub futsal Ebola Kwanyar FC yang berjumlah 15 atlet putra dengan rata rata usia 17 tahun sebagai subjek penelitian, karena menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran indeks massa tubuh yaitu dengan mengukur berat badan (kg) dan tinggi badan (m). Berat badan kemudian dibagi dengan kuadrat tinggi badan untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan kg/m^2 . Pengukuran IMT memiliki nilai validitas 0,908 dan nilai reliabilitas 0,975. Untuk pengukuran Fleksibilitas menggunakan V Sit and Reach Test dengan tingkat validitas 0,361 dan tingkat reliabilitas 0,79. Untuk pengukuran keterampilan menggiring bola yaitu menggunakan tes menggiring bola Zig – Zag dengan tingkat validitas 0,835 dan tingkat reliabilitas 0,8912. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran yang dilakukan pada masing-masing variabel dengan beberapa tahapan yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya yaitu melakukan menganalisis data dengan uji normalitas Shapiro Wilk, uji linearitas, serta uji

hipotesis dengan teknik korelasi product moment dan korelasi ganda.

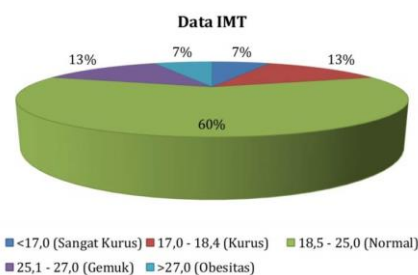
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan penyebaran data. Rincian distribusi data tersebut tersaji pada tabel 1 berikut: Data disajikan dalam bentuk tabel,

Tabel 1. Deskripsi Data IMT, Fleksibilitas, dan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Variabel	IMT	Fleksibilitas	Menggiring
Nilai Terendah	16,4	7	11,67
Nilai Tertinggi	29,3	22	15,33
Rata - Rata	21,587	12,87	13,2680
Simpangan Baku	3,6771	4,454	1,05289

Berdasarkan tabel 1, Indeks Massa Tubuh (IMT) pemain futsal Ebola Kwanyar FC berada dalam rentang 16,4 hingga 29,3, rata-rata sebesar 21,587 dan simpangan baku sebesar 3,6771. Fleksibilitas pemain futsal Ebola Kwanyar FC berkisar antara 7 hingga 22, rata-rata sebesar 12,87 dan simpangan baku sebesar 4,454. keterampilan menggiring futsal pemain futsal Ebola Kwanyar FC berkisar antara 11,67 hingga 15,33, rata-rata 13,2680 dan simpangan baku sebesar 1,05289.

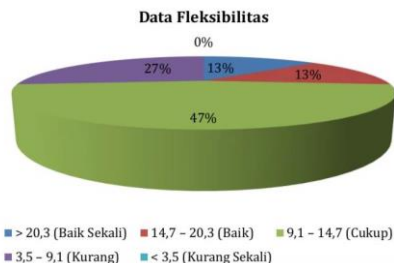


Gambar 1. Histogram Norma Data Tes IMT Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Hasil Sebaran data indeks massa tubuh yang sudah diklasifikasikan berdasarkan norma dapat dijelaskan bahwa terdapat 1 pemain atau sebesar 7% yang masuk dalam kategori sangat kurus, terdapat 2 pemain atau sebesar 13% yang masuk dalam kategori kurus, terdapat 9 pemain

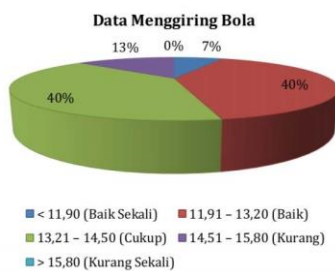


atau sebesar 60% yang masuk dalam kategori normal, terdapat 2 pemain atau sebesar 13% yang masuk dalam kategori gemuk, dan terdapat 1 pemain atau sebesar 7% yang masuk dalam kategori obesitas.



Gambar 2. Histogram Norma Data Tes Fleksibilitas Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Hasil sebaran data Fleksibilitas yang sudah diklasifikasikan berdasarkan norma pada pemain futsal Ebola Kwanyar FC dapat dijelaskan bahwa terdapat 2 pemain atau sebesar 13% yang masuk dalam kategori baik sekali, terdapat 2 pemain atau sebesar 13% yang masuk dalam kategori baik, terdapat 7 pemain atau sebesar 47% yang masuk dalam kategori cukup, terdapat 4 pemain atau sebesar 27% yang masuk dalam kategori kurang, dan tidak ada pemain atau sebesar 0% yang masuk dalam kategori kurang sekali.



Gambar 3. Histogram Norma Data Tes Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Hasil sebaran data keterampilan menggiring bola yang sudah diklasifikasikan berdasarkan norma dapat dijelaskan bahwa terdapat 1 pemain atau sebesar 6,67% yang masuk dalam kategori baik sekali, terdapat 6 pemain atau sebesar 40% yang masuk dalam kategori baik, terdapat 6 pemain atau sebesar 40% yang masuk dalam kategori cukup, terdapat 2 pemain atau sebesar 13,33% yang masuk dalam kategori kurang, dan tidak ada pemain atau

sebesar 0% yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas IMT, Fleksibilitas, Dan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC

Variabel	Sig (p)	α	Keterangan
IMT	0,283	0,05	Sig > 0,05
Fleksibilitas	0,101		(Normal)
Menggiring Bola	0,539		

Hasil penelitian memperlihatkan variabel IMT (X1) ($p = 0,283 > 0,05$), Fleksibilitas ($p = 0,101 > 0,05$), dan Menggiring bola ($p = 0,539 > 0,05$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa setiap variabel memiliki distribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas IMT dan Fleksibilitas dengan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Variabel	Deviation from Linearity	α	Keterangan
X1.Y	0,480	0,05	Sig > 0,05
X2.Y	0,190		(Linear)

Hasil penelitian memperlihatkan hubungan variabel IMT (X1) dengan variabel menggiring Bola (Y) mendapat nilai Deviation from Linearity $0,480 > 0,05$, dan hubungan variabel Fleksibilitas (X2) dan variabel Menggiring bola (Y) mendapat nilai Deviation from Linearity $0,190 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan berhubungan secara linear antar variabel tersebut.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Product Moment IMT dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Variabel	r hitung	r tabel	Nilai Sig. (2-Tailed)
X1.Y	0,622	0,514	0,013 < 0,05
X2.Y	-0,561	-0,514	0,030 < 0,05

Tabel 4 menyajikan hasil uji korelasi product moment, yang memberikan gambaran mengenai hubungan antara variabel IMT (X1)



dengan variabel menggiring bola (Y) mendapat nilai Sig. (2-Tailed) $0,013 < 0,05$ dan diketahui nilai r hitung sebesar $0,622 > r$ tabel $0,514$, oleh karena itu indeks massa tubuh (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) memiliki hubungan yang termasuk dalam tingkat hubungan yang tinggi. Karena koefisien korelasi (r) positif, ini menunjukkan hubungan terbalik antara IMT dan kecepatan menggiring bola. Artinya, semakin rendah IMT seorang pemain, semakin cepat ia dapat menggiring bola.

Hasil analisis menyatakan bahwa hubungan variabel Fleksibilitas (X2) dengan variabel menggiring Bola (Y) mendapat Sig. (2-Tailed) $0,030 < 0,05$ dan diketahui r hitung $-0,561 > r$ tabel $-0,514$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan Fleksibilitas (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y). Karena r hitung bernilai negatif, maka dapat diartikan hubungan antara variabel itu negatif atau dapat diartikan semakin tinggi nilai fleksibilitas maka semakin cepat nilai yang diperoleh dalam menggiring bola.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Ganda IMT dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan

Variabel	r hitung	r tabel	r ²	F Change
X1,	-0,561	-	0,030	< 0,016
X2.Y		0,514	0,05	0,05

Tabel 5 menunjukkan, nilai signifikansi hubungan bersama – sama X1 dan X2 dengan Y adalah $0,016 < 0,05$ dan nilai R hitung ialah $0,707 > r$ tabel $0,514$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan simultan X1 dan X2 dengan variabel Y. Dan diketahui hasil R Square = $0,501$ jadi, nilai koefisien Determinasi yaitu R Square = $50,1\%$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai hubungan variabel bebas dan terikat adalah $50,1\%$.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif IMT dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Ebola Kwanyar FC Bangkalan.

Variabel	Koefisien Beta	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
X1	0,472	29,36	58,6
X2	-0,370	20,76	41,4

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan sumbangan efektif dari variabel indeks massa tubuh yaitu sebesar $29,36\%$, sedangkan sumbangan efektif dari variabel fleksibilitas sebesar $20,76\%$. Dan penjumlahan sumbangan efektif dari masing – masing variabel yaitu $50,1\%$ atau sama dengan hasil R Square. Dan sumbangan relatif dari variabel indeks massa tubuh yaitu sebesar $58,6\%$, sedangkan sumbangan relatif dari variabel fleksibilitas sebesar $41,4\%$. Dan penjumlahan sumbangan relatif dari masing – masing variabel yaitu 100% .

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Keterampilan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat diketahui bahwa IMT berkaitan dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini dapat diketahui karena semakin ideal IMT seorang pemain, semakin cepat kemampuan menggiring bolanya begitupun sebaliknya. Dengan gerak tubuh yang baik, atlet akan lebih mudah dalam mengecoh lawan dan memiliki peluang lebih besar untuk dapat mencetak gol. Selain itu, dalam permainan futsal diperlukan gerak cepat dan eksplosif maka dari itu pentingnya seorang atlet memiliki IMT yang ideal sehingga memungkinkan untuk melakukan akselerasi lebih cepat dan stabil dalam menggiring bola (Annas et al., 2018). Dalam permainan futsal juga selalu dituntut untuk selalu bergerak, maka dari itu IMT diperlukan untuk seorang pemain dapat lebih mudah dalam mencari ruang dalam bermain futsal sehingga akan lebih mudah dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol (Jefri et al., 2023). Dan menurut Ardiyanti et al. (2016) seorang atlet yang dengan IMT yang berlebih beresiko mengalami cedera lutut sehingga sebaiknya sebagai seorang pemain harus bisa menjaga proporsi tubuh yang ideal guna meminimalisir resiko tersebut yang akan menghambat prestasi.

Hubungan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola

Dengan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa fleksibilitas memiliki kaitan dengan keterampilan menggiring bola. Memiliki fleksibilitas yang baik sangat penting bagi pemain futsal saat menggiring bola. Untuk dapat menghasilkan teknik menggiring yang baik diperlukan fleksibilitas otot-otot pinggang dibantu oleh tubuh yang sedikit membungkuk ke depan. Selain itu, pemain harus



memiliki fleksibilitas pergelangan kaki yang baik karena jika tidak, pemain akan sulit mengontrol gerakan sendi. Hal itu terjadi karena semakin terbatas rentang gerak, semakin buruk pula gerakan yang dihasilkan oleh atlet (Rahayu & Rustiana, 2017). Dalam permainan futsal, terutama dalam teknik menggiring peran fleksibilitas diperlukan memudahkan pemain dalam gerakan yang kompleks dan untuk menjangkau bola serta mengontrolnya supaya bola tetap dalam penguasaan. Untuk menghasilkan teknik menggiring bola yang baik harus cepat dan tangkas maka dari itu diperlukan fleksibilitas yang baik (Herdayanti et al., 2024). Dampak positif lain bagi atlet yaitu membantu mencegah terjadinya cedera, maka dari itu perlu bagi seorang pemain untuk menjaga elastisitas otot dan sendi untuk melatihnya dapat menggunakan metode peregangan secara rutin.

Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Menggiring Bola

Dalam menunjang kualitas seorang atlet futsal, perlu untuk memperhatikan unsur kondisi fisiknya diantaranya yaitu bentuk antropometri tubuh dan fleksibilitas. Jika seorang atlet memiliki tubuh yang ideal, maka kualitas menggiring akan semakin baik. Jika tubuh atlet tersebut gemuk akan cenderung lambat dalam menggiring bola karena beban yang berat akan menghambat kecepatan atlet. Selain faktor antropometri, fleksibilitas juga mempengaruhi kemampuan dalam menggiring bola. Fleksibilitas berhubungan erat dengan ruang gerak sendi. Fleksibilitas kaki dan punggung menjadi penting karena ketika menggiring bola atlet akan berusaha memindahkan bola, melindungi, dan mengubah arah bola dengan cepat supaya tidak terebut oleh lawan. Jadi, unsur penunjang seorang atlet harus selalu diperhatikan dan dikuasai secara matang agar dapat menunjang kualitas permainannya (Pratama et al., 2018). Semakin bagus fleksibilitas seorang atlet, maka pergerakannya akan lebih efisien (Adi et al., 2023).

Selain Indeks IMT dan fleksibilitas, beberapa faktor fisik lain juga berperan penting dalam keterampilan menggiring bola futsal, antara lain kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Permainan futsal menuntut permainan cepat dan dinamis di area sempit, sehingga para pemain dituntut untuk mampu bergerak dengan cepat dan

lincah, baik dalam situasi menyerang maupun saat menghindari tekanan dari lawan. Kecepatan berkaitan dengan seberapa cepat pemain membawa bola (Purnomo & Irawan, 2021). Sementara itu, kelincahan memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan kontrol terhadap bola, sehingga kemampuan menggiring bola menjadi lebih optimal (Gumelar & Cendra, 2023). Adapun keseimbangan berperan dalam menjaga stabilitas tubuh saat pemain melakukan perubahan arah dan kecepatan, yang memungkinkan bola tetap dapat dikendalikan dengan baik saat menggiring melewati lawan (Rosyadi et al., 2021).

Penting bagi atlet futsal untuk selalu menjaga IMT ideal dan tingkat fleksibilitas tubuh yang baik juga memperhatikan faktor – faktor penunjang yang lain. Dengan kondisi fisik bagus, pemain dapat meningkatkan kualitas saat berlatih maupun bertanding, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas permainan untuk mencapai hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara antara indeks massa tubuh dan fleksibilitas dengan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal klub Ebola Kwanyar FC Bangkalan. Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada pelatih klub futsal Ebola Kwanyar Fc agar dapat dijadikan evaluasi bagi pemain yang memiliki kondisi fisik yang masih dibawah standar sehingga dapat merancang program latihan yang sesuai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, arahan, dan doa kepada penulis dalam pembuatan dan penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga: Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 2(2 SE-Articles), 40–47.
- Alfiansyah, R., Rizky, M. Y., & Firdaus, M. (2021). Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy



- Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 21–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p21-28>
- Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Hubungan IMT dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putera ekstrakurikuler sepak bola siswa SMAN 1 Aikmel Tahun 2017. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/doi:10.29408/porkes.v1i1.1095>
- Ardiyanti, R., Afriwardi, A., & Afrainin Syah, N. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Cedera Ligamen Krusiat Anterior pada Atlet Cabang Olahraga Kontak. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 630–634. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.589>
- Bompa, & Haff. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 467–474. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.141>
- Hardiana, O., & Sartono. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Potensi Akademik Terhadap Penguasaan Bermain Sepak Bola Modifikasi. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 93–103.
- Herdayanti, D., Juliastuti, & Millanti. (2024). Hubungan Antara Vertical Jump dan Fleksibilitas Tungkai Pada pemain Sepakbola. *JIKA (Jurnal Inspirasi Kesehatan)*, 2(1), 21–26.
- Hermans, V., & Engler, R. (2011). *FUTSAL: Technique-Tactics-Training* (W. S. Gregor Gdawietz (ed.)).
- Jefri, Supriatna, E., & Touvan Juni Samodra, Y. (2023). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap Kelincahan pada Atlet Futsal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 207–216.
- Lhaksana, J. (2011). *Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqy, E. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA : Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Pangadongan, H., Lomboan, & Mokoagow. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Asal Toraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, 03(02), 39–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/jo.v3i2.5546>
- Prasetyo, A., & Rudiana, R. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 138–144. <https://doi.org/10.35569>
- Pratama, A., Sugiyanto, & Kristiyanto. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Fleksibilitas Togok terhadap Kemampuan Menggiring bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15–27.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports Metode Latihan*, 6(1), 66–71.
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 139–144.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Toruan, A., & Setijono, H. (2017). Evaluasi Anthropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.