

**KONTRIBUSI TINGGI DAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA**

(Skripsi)

**Oleh
ILHAM FIRDAUS**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

KONTRIBUSI TINGGI DAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA

OLEH

ILHAM FIRDAUS

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi tinggi badan, berat badan, dan kelincahan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Waway Karya. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kesulitan siswa dalam melakukan *dribbling* untuk melewati lawan, yang terlihat dari beberapa siswa yang lambat saat melakukan *dribbling*. Tinggi dan berat badan merupakan dua variabel fisik yang sering kali dianggap berpengaruh dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Selain itu, kelincahan, yang mencakup kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, juga merupakan faktor kunci dalam *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di sekolah tersebut. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi dan berat badan ideal dengan kelincahan mempengaruhi hasil *dribbling* siswa putra SMA Negeri 1 Waway Karya. Nilai Significance F yang sangat kecil ($7,40578E-21$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan sangat signifikan. 0.629, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara tinggi dan berat badan ideal dengan hasil *dribbling*, 0.629 menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci: berat badan, *dribbling*, kelincahan, sepakbola, tinggi.

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF HEIGHT AND WEIGHT TO AGILITY TO RESULTS DRIBBLING IN FOOTBALL GAMES EXTRACURRICULAR MEN'S STUDENT FOOTBALL WAWAY KARYA 1 STATE HIGH SCHOOL

By

ILHAM FIRDAUS

This study aims to analyze the contribution of height, weight and agility to dribbling results in extracurricular football games for male students at SMA Negeri 1 Waway Karya. The main problem faced is the difficulty of students in dribbling to pass opponents, which can be seen from several students who are slow when dribbling. Height and weight are two physical variables that are often considered influential in various sports, including football. Additionally, agility, which includes the ability to move quickly and nimbly, is also a key factor in dribbling. This research uses quantitative methods with a population of male students who take part in soccer extracurriculars at the school. The results of the research show that ideal height and weight and agility influence the dribbling results of male students at SMA Negeri 1 Waway Karya. The significance value F is very small ($7.40578E^{-21}$) shows that the overall regression model is very significant. 0.629, which indicates a very strong relationship between ideal height and weight and dribbling results. 0.629 indicates that there is a very strong relationship between agility and dribbling ability.

Keywords: *agility, dribbling, football, height, weight.*

**KONTRIBUSI TINGGI DAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA**

Oleh

ILHAM FIRDAUS

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan

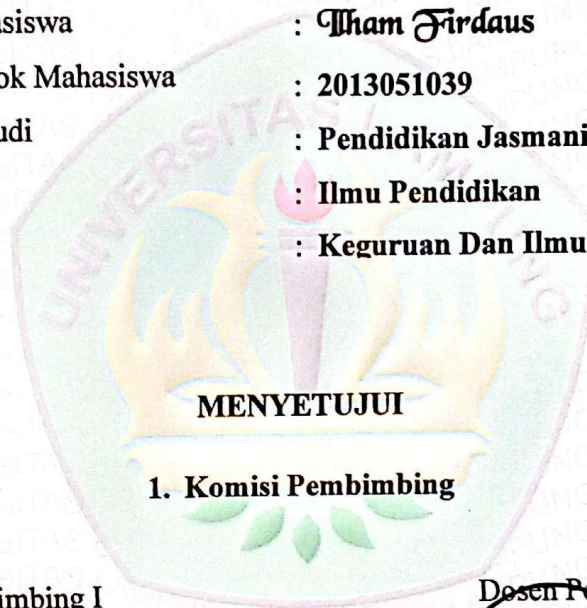


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

: **KONTRIBUSI TINGGI DAN BERAT
BADAN DENGAN KELINCAHAN
TERHADAP HASIL *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA**

Nama Mahasiswa : **Tham Firdaus**
Nomor Pokok Mahasiswa : **2013051039**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Fakultas : **Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO
NIP 197005252005011002

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 197412202009121002

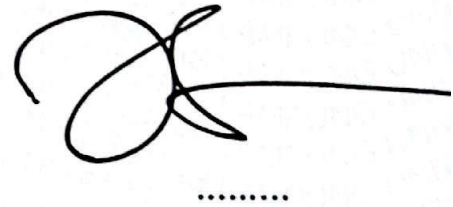
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

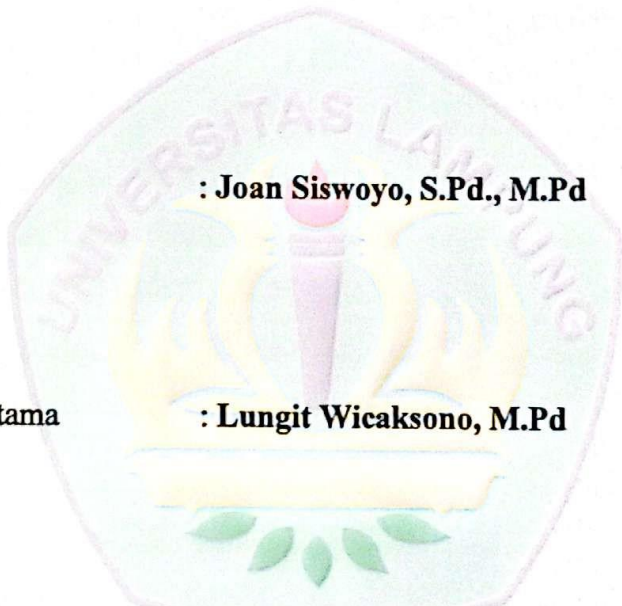
Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO



Sekretaris : Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd



Penguji Utama : Lungit Wicaksono, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sanyono, M. Si.
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Desember 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilham Firdaus
NPM : 2013051039
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Kontribusi Tinggi dan Berat badan Dengan Kelincahan Terhadap Hasil *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya**” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 16 Desember 2024



Ilham Firdaus
NPM 2013051039

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ilham Firdaus, Penulis lahir di Marga Batin, Kecamatan Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, Pada tanggal 23 April 2002. Sebagai anak pertama tiga bersaudara, Penulis lahir dari pasangan Bapak Ahmad Zaenudin dan Ibu Saniati, Riwayat Pendidikan yang di tempuh adalah, Sekolah dasar (SD) Negeri 2 Marga Batin, Kab. Lampung Timur, selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Waway Karya, Kab. Lampung Timur, Selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) Negeri 1 Waway Karya, Kab. Lampung Timur, selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 Penulis terdaftar terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga menjadi mahasiswa. Penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga Sepak bola, Futsal dan Atletik tingkat daerah dan juga selama aktif menjadi mahasiswa aktif dalam organisasi :

1. Kejuaraan Sepak Bola Liga Pelajar Piala Menpora, Kota Metro 2017
2. Kejuaraan Sepak Bola Piala Soeratin 2018, Tulang Bawang
3. Peserta O2sn Atletik Lari 100 Meter Tingkat Daerah, Porbolingo 2018
4. Peserta O2sn Atletik Lari 100 Meter Tingkat Daerah, Way Jepara 2019
5. Juara 2 Total Liga Tingkat Kabupaten 2019, Lampung Selatan
6. Juara 3 Total Liga Tingkat Provinsi 2019, Bandar Lampung
7. Semifinalis Kejuaraan Sepak Bola Piala Soeratin 2019, Pringsewu
8. Kejuaraan Futsal Liga Nusantara, Kota Metro 2022
9. Juara 3 Pekan Olahraga Provinsi (POMPROV) Lampung 2022
10. Kejuaraan Futsal Liga Nusantara, Kota Metro 2023

11. Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) Sepak bola, Sebagai Anggota
12. Unit kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal, Sebagai Anggota

Pada Tahun 2023 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata(KKN) di Kelurahan Bonglai, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan dan Melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP N 3 Banjit Way Kanan selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Kita tidak tahu akan masa depan
Tetapi dari sini awal kita melangkah untuk menggapai masa depan

(*Bissmillahirohmanirrohim*)

(**Ilham Firdaus**)

Sukses itu kecil saja tetapi terus jalan
Jangan mudah puas ketika impian sudah tercapai Terus
berkarya untuk menatap masa depan

(**NOAH**)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada :

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah Ahmad Zaenudin dan ibu Saniati tercinta yang tanpa lelah sudah mendukung semua keputusan dan pilihan dalam hidup saya serta tidak pernah putus mendoakan saya semoga dengan doa dan dukunganmu di masa mendatang menjadi orang yang sukses dan ilmu yang telah didapat bermanfaat bagi orang lain.

(Terimakasih ayah dan Ibu ku)

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang karna atas rahmat dan hidayahnya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd, Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung, serta sebagai Penguji utama Skripsi yang telah memberikan pengarahan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. AIFO. selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang telah saya buat.
7. Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku Pembahas Seminar Proposal dan Seminar Hasil yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
8. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya Bapak Ahmad Zaenudin dan Ibu Saniati yang telah mendukung dan mendoakan saya setiap saat.

10. Kepada kedua adik saya Ibnu Ar'rasid dan Zaky Ramadhan yang selalu jadi sahabat saat dirumah
11. Kepada Bapak Johny Mashardian S.Pd selaku Pelatih yang telah mengajari saya bermain bola dengan baik dan selalu saya anggap ayah di sepak bola.
12. Kekasihku Dewi Yulia Sari yang selalu menyemangati dan mendukung selama menyelesaikan perkuliahan saya.
13. Sahabat dekatku Sahef Fadilah, Miko ardiansyah, Ahmad amin Nuryasin, Danang Probo kesumo, Yusuf fajar Damayono, Hanif Muhammad Fiqri, Michael Raygan, yang selalu jadi teman bercerita, bercanda, bermain (PES) *Pro evolution soccer* serta menyemangati saya selama kuliah.
14. Teman-teman seperjuangan Penjas 2020 yang telah memberi canda tawa, dukungan dan kebersamaannya.
15. Teman-teman KKN/PLP Kelurahan Bonglai, Bapak dan Ibu Guru, masyarakat kelurahan Bonglai, Banjit Way Kanan, Terimakasih atas Ilmu dan pengalamannya selama 40 hari,
16. Adik-adik ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 yang telah membantu selama penelitian saya.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

Bandar Lampung, 16 Desember 2024



Ilham Firdaus

NPM 2013051039

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	18
1.1 Latar Belakang	18
1.2 Identifikasi Masalah.....	21
1.3 Batasan Masalah	22
1.4 Rumusan Masalah.....	22
1.5 Tujuan Penelitian	22
1.6 Manfaat Penelitian	23
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Olahraga	24
2.2 Pengertian Kondisi Fisik.....	25
2.3 Sepak bola.....	27
2.4 Tinggi dan Berat Badan	32
2.5 Kelincahan	35
2.6 <i>Dribbling</i>	38
2.7 Penelitian Relevan	41
2.8 Kerangka Berpikir.....	43
2.9 Ekstrakurikuler.....	44
2.10 Hipotesis	45
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	46
3.1 Metode Penelitian	46
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	46
3.3 Variabel Penelitian.....	47
3.4 Teknik dan Instrumen Pengambilan Data.....	47
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	55
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Hasil Penelitian	57
4.2 Analisis Data.....	62
4.3 Pembahasan.....	67

V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penilaian Tinggi Badan	29
3.2 Penilaian Berat badan ideal	31
3.3 Penilaian Kelincahan.....	32
3.4 Penilaian Hasil <i>Dribbling</i>	34
4.1 Data Statistik pada Pengujian Tinggi dan Berat Badan	37
4.2 Data Distribusi Frekuensi Tinggi dan Berat Badan	38
4.3 Data Statistik pada Pengujian Kelincahan	39
4.4 Data Distribusi Frekuensi Kelincahan	40
4.5 Data Statistik pada Hasil <i>Dribbling</i>	41
4.6 Data Distribusi Frekuensi Hasil <i>Dribbling</i>	42
4.7 Deskripsi Data Kontribusi Tinggi dan Berat Badan dengan Kelincahan Terhadap Hasil <i>Dribbling</i>	44
4.8 Deskripsi Hasil Penelitian Tinggi dan Berat Badan.....	44
4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan.....	45
4.10 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Dribbling</i>	46
4.11 Hasil Uji Normalitas	48
4.12 Hasil Uji Linieritas	49
4.13 Hasil Uji Homogenitas	50
4.14 Kontribusi Tinggi dan Berat Badan Ideal Terhadap Hasil <i>Dribbling</i>	52
4.15 Kontribusi Kelincahan Terhadap Hasil <i>Dribbling</i>	53
4.16 Hasil Perhitungan Anova	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepak Bola.....	28
2.2 Sepakbola	29
2.3 Teknik Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	30
2.4 Mengontrol Bola	30
2.5 Teknik Dasar <i>dribbling</i>	30
2.6 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	31
2.7 Teknik Merampas Bola (<i>Tackling</i>)	31
2.8 Lemparan Kedalam (<i>Throw-In</i>)	31
2.9 Penjaga Gawang (kiper)	32
3.1 Alat Ukur Tinggi Badan.....	48
3.2 Timbangan Berat Badan Manual	49
3.3 Ilustrasi Pelaksanaan <i>Shuttle run</i> 4x10 m	50
3.4 Tes <i>Dribble</i> Sepakbola.....	53
4.1 Diagram Batang Presentase Tinggi Badan Dan Berat Badan	54
4.2 Diagram Batang Presentase Kelincahan	56
4.3 Diagram Batang Presentase Hasil <i>Dribbling</i>	58
4.1 Diagram Batang Tinggi dan Berat Badan Ideal	59
4.2 Diagram Batang Kelincahan	60
4.3 Diagram Batang Hasil <i>Dribbling</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	63
2. Surat Balasan Izin Penelitian	64
3. Kertas Pengambilan Data Tinggi dan Berat Badan (X1)	65
4. Kertas Pengambilan Data Kelincahan (X2)	66
5. Kertas Pengambilan Data Dribbling (Y)	67
6. Data Penelitian Siswa SMA N 1 Waway Karya	68
7. Pengolahan Data Menggunakan SPSS 26	69
8. Timbangan Berat Badan	70
9. Cone	70
10. Stopwatch	71
11. Peluit	71
12. Pita Meter Pengukur Tinggi badan	71
13. Mengumpulkan Para siswa dan pengisian Biodata	72
14. Pengambilan tes Berat Badan dan Persiapan tes Kelincahan	72
15. Pengambila Tes tinggi Badan	73
16. Persiapan Pengambilan Tes Dribbling dan Pengambilan Tes kelincahan	73
17. Pengambilan Tes Dribbling.	74
18. Pengambilan tes dribbling dan Foto bersama pelatih	74

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia, dan dimainkan di hampir setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, dan Afrika. Fakta bahwa sepak bola digemari tidak hanya di kalangan masyarakat umum tetapi juga di kalangan intelektual dibuktikan dengan banyaknya buku dan penelitian yang ditulis oleh para ilmuwan olahraga tentang pembinaan, pelatihan, dan ilmu-ilmu pendukung lainnya yang berkaitan dengan sepak bola. Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai sejarah dan budaya, serta sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama (Pramono, 2022).

Di Indonesia sepak bola mendapat simpati di hati masyarakat olahraga ini sangat digemari mulai dari anak-anak hingga dewasa dan juga lapisan masyarakat tingkat daerah nasional dan juga internasional, permainan sepak bola dilakukan dengan cara menendang atau menyepak bola, *dribbling* dan juga membutuhkan kerjasama tim karena sepak bola adalah permainan beregudengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, karena itu permainan ini dituntut memiliki ketrampilan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya, disamping itu setiap individu atau pemain mampu menghadapi tekanan pada saat permainan dan kelelahan serta lawan yang tangguh maka setiap individu harus memiliki kondisi kebugaran fisik yang bagus selama permainan berlangsung para pemain dituntut berlari secara terus menerus. Taktik dan strategi juga sangat perlukan dalam permainan ini karena kesigapan dan kepekaan para individu atau pemain untuk mengambil keputusan terhadap situasi yang terjadi pada saat permainan sering kali berubah di sepanjang jalanya permainan. Menurut Yulianto (2016), sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang masing-masing beranggotakan sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang.

Pendidikan adalah satu upaya untuk memajukan bangsa dan negara. Manfaat pendidikan yang paling nyata manfaatnya yaitu meningkat kualitas untuk mencerdaskan suatu bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniyah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur (Wicaksana, 2021). Salah satu pembangunan yang dilakukan pemerintah dalam pendidikan yaitu di bidang olahraga. Sebagai mana yang tertuang dalam Undang-undang No.3 tahun 2005 Tentang Sistem Olahraga Nasional yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani” (Azizi, 2014).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya didapat disekolah saja, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat dimana saja yaitu dengan mengikuti kegiatan yang berada di luar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler, didalam kegiatan tersebut kita tidak hanya disuruh untuk bermain bola saja, namun kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat sesuai dengan Undang-undang No.3 tahun 2005 yang berbunyi “Pembinaan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakurikuler” (Reilly et al., 2000).

Masalah prestasi dibidang olahraga yang banyak digemari masyarakat diseluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya, namun olahraga ini bukanlah jenis yang mudah dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepak bola modern menuntut setiap pemainnya untuk memiliki skill yang baik yakni eksekusi teknik seperti *Dribbling* , *control*, *passing*, *heading*, *shooting*, harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit (Stolen, et al., 2005). Kesadaran taktikal yakni kemampuan kognitif yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan fisik prima yakni gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya koordinasi. Menurut Syafruddin (2011) “keempat komponen yaitu komponen kondisi fisik, komponen keterampilan teknik, komponen taktik dan komponen mental diperlukan oleh setiap pemain baik dalam cabang olahraga

perorangan maupun beregu untuk meraih prestasi puncak suatu cabang olahraga”.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Tinggi dan berat badan merupakan dua variabel fisik yang sering kali dianggap berpengaruh dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Tinggi badan yang ideal dapat memberikan keuntungan dalam hal jangkauan dan penglihatan yang lebih luas di lapangan, sementara berat badan yang proporsional penting untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh (Young & Willey, 2010). Selain itu, kelincahan, yang mencakup kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, juga merupakan faktor kunci dalam *dribbling*. Kelincahan memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efektif, yang sangat diperlukan dalam situasi satu lawan satu (Iman, 2013).

Di SMA Negeri 1 Waway Karya, program ekstrakurikuler sepak bola menjadialah satu kegiatan yang sangat diminati oleh siswa putra. Namun, meskipun banyak siswa yang antusias mengikuti latihan, hasil keterampilan *dribbling* mereka masih bervariasi. Beberapa siswa mampu menunjukkan perform *dribbling* yang baik, sementara yang lain tampak kesulitan. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *dribbling* para siswa.

Dalam konteks ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya, kemampuan *dribbling* merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan oleh para siswa putra. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola (Práxedes et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi tinggi badan, berat badan, dan kelincahan terhadap

hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya. Dengan mengetahui kontribusi dari masing-masing faktor tersebut, diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* para siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi tinggi dan berat badan serta kelincahan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Waway Karya. Dengan memahami pengaruh dari faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan pendekatan pelatihan yang lebih efektif dan sesuai untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* para siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada teknik, tetapi juga pada pengembangan fisik dan kelincahan siswa secara keseluruhan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan alasan memilih judul yang telah diuraikan di atas maka penulis identifikasi masalah di dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Beberapa siswa putra pada saat *dribbling* mudah terlepas dari jangkauan kaki.
2. Pada saat ekstrakurikuler sepak bola siswa kesulitan *dribbling* untuk melewati lawan.
3. Beberapa siswa terlihat lambat pada saat melakukan *dribbling*.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada “Kontribusi Tinggi dan Berat badan dengan kelincahan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada masalah diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1 Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari tinggi dan berat badan terhadap

hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya?

- 2 Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari kelincuhan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya?
- 3 Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari kombinasi tinggi badan, berat badan, dan kelincuhan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang terdapat di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1 Menganalisis kontribusi tinggi dan berat badan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya.
- 2 Menganalisis kontribusi kelincuhan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya.
- 3 Menganalisis kontribusi kombinasi tinggi dan berat badan, dan kelincuhan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat baik untuk siswa dan guru di sekolah agar lebih baik dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak bola, diantaranya sebagai berikut:

- 1 Manfaat bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa mengetahui tentang tinggi dan berat badan dengan kelincuhan dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.
- 2 Manfaat penelitian bagi para guru yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan guru dapat memberikan latihan yang tepat untuk meningkatkan teknik dasar *Dribbling*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Olahraga

Salah jalan satu untuk menggambarkan olimpiade adalah sebagai aktivitas fisik yang berhasil setiap atau sebagian besarnya yang melatih seluruh atau sebagian besar jaringan tubuh untuk kesehatan dan mencegah cedera. Jaringan tubuh untuk pencegahan kesehatan dan cedera. Irianto (2004) menyatakan bahwa “olahraga adalah salah satu jenis olahraga yang teratur dan terencana guna memperbaiki keadaan hidup, menaikkan taraf hidup, dan mencapai tingkat kemampuan sepak bola yang sesuai dengan tujuan, ”teratur dan terencana guna memperbaiki kondisi kehidupan, meningkatkan taraf hidup, dan mencapai tingkat kemampuan sepak bola yang sejalan dengan tujuan. ”

Dari kutipan di kutipan di atas, dapat dipahami bahwa olahraga mempunyai potensi untuk memperbaiki kondisi kehidupan, meningkatkan taraf hidup, dan mencapai potensi manusia sesuai tujuan melalui penggunaan gerak raga yang teratur dan terencana. Dapat dipahami bahwa olahraga mempunyai potensi untuk memperbaiki kondisi kehidupan, meningkatkan taraf hidup, dan mencapai potensi manusia sesuai tujuan melalui penggunaan gerak raga yang teratur dan terencana.

Olahraga adalah gerak badan untuk memperkuat dan menyehatkan badan. Secara umum, sepak bola mempunyai tujuan sasaran untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik dan mental untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dari kutipan di atas, kita dapat melihat bahwa ketahanan olahraga adalah olahraga ketahanan sejenis salah satu jenis latihan fisik yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Latihan fisik yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Yandianto, 2000).

Selanjutnya Giriwijoyo menyatakan dalam Pratama (2005) bahwa “sepak bola adalah suatu jenis aktivitas fisik yang melibatkan yang melibatkan tubuh secara teratur dan fleksibel serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu”. “Olahraga

adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan fungsional,” (Giriwijoyo & Sidik,2012).

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi- potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan (Khamdani, 2010). Kesimpulannya, Prasetyo (2012) menyatakan bahwa “olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa”. Padahal, dengan latihan rutin, aktivitas sehari-hari juga akan terasa aktivitas ringan juga akan terasa ringan.

2.2 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik secara umum, dapat digambarkan sebagai kekuatan atau daya tahan fisik dapat digambarkan sebagai kekuatan fisik atau daya tahan. Kondisi mungkin terjadi sebelum (awal) dan setelah melalui proses latihan tertentu proses latihan. Tujuan pelatihan adalah untuk kondisi fisik atau kemampuan fisik maksimal atlet melalui regimen latihan yang telahditentukan guna mencapai hasil yang diinginkan.

Aprinawati (2011) menyatakan bahwa “kondisi fisik meliputi atribut fisik seperti kekuatan fisik, atribut kelincahan, seperti kekuatan fisik, ketangkasan, sarung tangan, dan bahan komunikasi tantangan, dan materi komunikasi”, sedangkan menurut Zulganef menyatakan dalam Aprinawati (2011) bahwa “fasilitas fisik, lingkungan fisik, kebersihan ruangan, dan kondisi fasilitasfisik dan ruangan” merupakan kondisi fisik pemahaman atlet tertentu terhadap kondisi fisiknya, kondisi fisik merupakan lingkungan fisik yangmendukung suatu program latihan yang telah dilaksanakan guna mencapai tingkat prestasi tertentu.

2.3 Komponen Kondisi Fisik

Untuk tampil baik di lapangan dan memenangkan dan memenangkan suatu pertandingan, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima seorang atlet harus dalam kondisi fisik prima. Atlet yang berada dalam kondisi fisik bentuk fisik yang baik akan unggul dalam cabang olahraganya masing-masing dalam olahraganya masing-masing. Komponen komponen kondisi fisik adalah daya tahan,

stamina, kelenturan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, dan keseimbangan. Menurut Harsono (2015) daya tahan, stamina, kelenturan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, dan keseimbangan. Menurut Nurhasan (2001) menyebutkan unsur-unsur kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah sebagai berikut: 1) Kekuatan otot, 2) Daya tahan otot, 3) Fleksibilitas, dan 5) komposisi tubuh. Elemen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: 1) Kekuatan otot, 2) Daya tahan otot, 3) Fleksibilitas, dan 5) komposisi tubuh. Berikut sebagai unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu : 1) Tenaga; 2) Kecepatan; 3) Keseimbangan; 4) Ketangkasan; 5) Koordinasi; dan 6) Kecepatan reaksi. Berikut dalam mengikuti keadaan fisiknya, menurut Harsono (2001) mengenai fisik keadaan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. **Kekuatan (*Strength*)**, adalah kapasitas otot, kapasitas otot untuk menghasilkan gaya atau ketegangan sebagai respons terhadap resistensi kekuatan atau ketegangan sebagai respons terhadap resistensi.
2. **Daya tahan (*Endurance*)**, adalah keadaan fisik atau keadaan dimana tubuh dapat berolahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa terlalu lelah setelahnya.
3. **Kecepatan (*Speed*)**, adalah kemampuan kapasitas untuk bergerak cepat melintasi suatu jarak atau melakukan serangkaian tindakan serupa dalam waktu singkat-singkatnya dengan cepat untuk melintasi jarak atau melakukan serangkaian tindakan yang Sebanding dalam jumlah yang paling sedikit waktu. Atribut fisik yang penting dalam olahraga, termasuk tinju, anggar, atletik, judo, dan lari, kecepatan merupakan komponen yang sangat penting.
4. **Kelenturan (*flexibility*)**, adalah kemampuan untuk bergerak dalam rentang gerak sendi untuk bergerak dalam rentang gerak sendi. Rentang gerak sendi-sendai tubuh biasanya disebut dengan titik tumbukan (fleksibilitas tubuh dalam olahraga. Rentang gerak seberapa lebar atau sempit menentukan kelenturan atau tidaknya. Elastisitas otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi juga mempengaruhi fleksibilitas.
5. **Kelincahan (*agility*)**, adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak, dengan tetap menjaga keseimbangan dan

kesadaran terhadap tubuh sendiri. Selain kecepatan, kelincahan juga memerlukan tingkat kelenturan sendi yang tinggi.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kebugaran jasmani terdiri dari unsur- unsur dasar yang berkaitan dengan keterampilan, khususnya keterampilan pemain sepak bola. Kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi reaksi semuanya membantu saat bermain sepak bola.

2.4 Sepak bola

Di seluruh dunia, sepak bola adalah permainan yang sangat populer. Sebanyak 11 pemain di setiap tim dalam permainan tim yang mencakup permainan ini. Sebanyak dua tim bertanding dalam permainan ini, permainan berusaha mencetak gol dengan cara menempatkan bola di gawang lawan sambil berusaha mencegah kehilangan bola. Posisi pertandingan sepak bola terdiri dari dua babak masing-masing 45 menit, diselingi dengan istirahat 15 menit. Untuk memastikan pertandingan disaksikan secara sportif, harus didampingi oleh seseorang yang biasa disebut wasit.

Lapangan rumput alami, rumput sintesis, atau campuran rumput alami sintesis (*hybrid*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standar federasi bermain sepakbola secara resmi. Panjang lapangan 45-90 meter dan lebar panjang 90-120 meter ditentukan oleh tingkat perlombaan lebar 45-90 meter dan lebarnya panjang 90-120 meter ditentukan oleh tingkat perlombaan. Berukuran 7,32 x 2,44 meter sebagai tempat sudut tendangan, garis lingkaran ditengah lapangan beradius 9,15 meter. Terdapat titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan pos penjagaan yang berjarak 16,5 meter titikpenalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan pos jaga yang berjarak 16,5 meter. Luas yang digunakan untuk membuat luas lapangan dengan lebar minimal 12 sentimeter.



2.1 Lapangan Sepak Bola

(Sumber: *The International Football Association Board*, 2018:35)

Bola sepak bundar terbuat dari kulit atau bahan lain yang diperbolehkan terbuat dari kulit atau bahan lain yang diizinkan. Bola sepak resmi FIFA memiliki berat antara 410 dan 450 gram dan memiliki diameter 68 hingga 70 cm beratnya antara 410 dan 450 gram dan memiliki diameter 68 hingga 70 cm. Selain kiper, perlengkapan yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola adalah kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung kiper, keringkan, dan sepatu bola. Perlengkapan yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola adalah kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaki kaos, pelindung tulang kering, dan sepatu bola. Penjaga gawang membedakan dirinya dari pemain lain. Wasit mengenakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna. Wasit mengenakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna seperti jam tangan, kalung dan aksesoris lainnya yang dapat merugikan pemain lain dilarang untuk dipakai oleh pemain (Luxbacher J. A., 2008).



2.2 Perlengkapan Sepak Bola

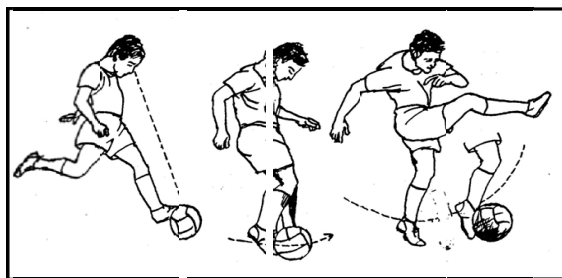
(Sumber: [Mielke, 2003:2](#))

2.4.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Sucipto dkk. (2000), jika seorang pemain ingin bermain sepak bola dengan baik, dia harus memiliki kemampuan untuk mengembangkan dasar- dasar teknik yang kuat. Mereka yang memiliki dasar-dasar teknik ini biasanya juga dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar yang harus diketahui oleh pemain bola sepak adalah menendang, menghentikan, *dribbling*, menyundul, meraih, melempar, dan mempertahankan gawang.

Berikut ini adalah teknik dasar permainan sepak bola menurut Prasetyo (2019):

1. Menendang (*Kicking*), berupa passing, tembakan ke sasaran, dan sapuan untuk menghentikan serangan lawan. Menendang dengan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, bagian belakang kaki, dan bagian dalam punggung kaki semuanya merupakan jenis tendangan.



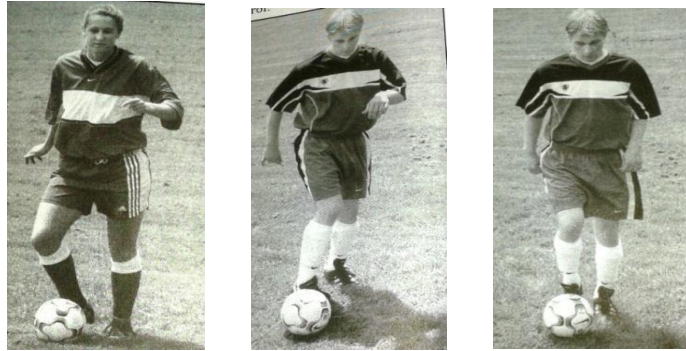
2.3 Teknik Menendang Bola (Shooting)
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992: 31)

2. Menghentikan (*Stoping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola dengan bagian dalam kaki, dengan solkaki, dengan paha, atau dengan dada.



2.4 Mengontrol Bola menggunakan, telapak kaki, punggung kaki, dada, paha, dan perut
(sumber: [Sukma, \(2016\) : 1-8](#))

3. Menggiring bola (*Dribbling*), menggiring bola dengan bagian luar kaki, bagian dalam kaki, dan punggung kaki merupakan salah satu cara untuk menghalangi permainan dan mengoper lawan.



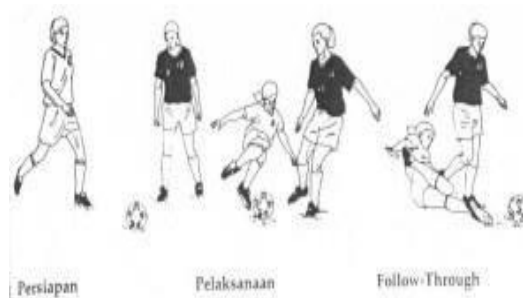
2.5 Teknik Dasar *dribbling*, Menggunakan Kaki bagian dalam, Luar dan punggung kaki
(Sumber: Mielke (2003) : 5)

4. Menyundul (*Heading*), tujuannya adalah mengoper, mencetak gol, dan menghancurkan serangan lawan. Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan melompat.



2.6 Teknik Menyundul Bola (Heading)
(sumber : Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi (2010: 5))

5. Merampas (*Tackling*), tujuannya adalah merebut bola dari lawan yang bisa melakukannya sambil duduk atau meluncur.



2.7 Teknik Merampas Bola (*Tackling*)
(Sumber : Joseph A.Luxbacher, 1996: 55)

6. Masukan (*throw-in*) atau emparan ke dalam dapat dilakukan dengan atautanpa permulaan.



2.8 Lemparan Kedalam (*Throw-In*)
(Sumber : Clarke 2020)

7. Jaga gawang (kiper) garis pertahanan terakhir dalam sepak bola adalah menjaga gawang. Teknik yang digunakan antara lain menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola.



2.9 Penjaga Gawang, Menangkap bola (kiper)
(Sumber : Vincel, 2014)

2.5 Tinggi dan Berat Badan

2.5.1 Tinggi Badan

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berolahraga adalah ukuran tubuh dan bagian tubuh yang dimiliki setiap atlet. Tinggi badan adalah jarak dari kaki sampai titik tertinggi di kepala dan berdiri tegak. Hal ini dilakukan dalam pengukuran ketika kita ingin mencari calon atlet atau melakukan kegiatan yang berkaitan dengan tinggi badan. Berdasarkan Rudiyanto dkk. (2012) dalam beberapa olahraga, tinggi badan juga penting. Hal ini dikarenakan tinggi badan merupakan bagian dari biologi manusia yang terdiri dari struktur tubuh dan postur tubuh, karena setiap orang memiliki struktur tubuh dan postur tubuh yang berbeda-beda. Dengan kata lain, postur tubuh sangat mempengaruhi seberapa baik seseorang dalam berolahraga.

Orang yang bertubuh tinggi biasanya mempunyai kaki yang panjang dan jarak langkah yang lebih lebar (Azizi, 2014). Tinggi badan adalah jarak titikteratas ke lantai pada saat seseorang berdiri tegak, posisi anatomi tubuh, dan posisi kepala pada bidang datar. Tinggi badan merupakan bagian dari komposisi tubuh seseorang (Adiatmika & Santika, 2016). Parameter penting untuk kedua kondisi saat ini dan sebelumnya adalah tinggi badan. Tinggi badan, ukuran antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan kerangka, dikenal sebagai tinggi badan. Dalam kebanyakan kasus, tinggi badan meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Rahmadi, 2016). Masa testis diukur dengan berat badan. Bidang antropometri mencakup berbagai ukuran tubuh manusia, seperti berat badan, ketika berdiri, ketika merentangkan tangan, melingkari tubuh, panjang posisi pendek, dan lain-lain. Atlet harus memiliki badan tinggi yang proporsional lebih tinggi akan lebih menguntungkan dalam hal jangkauan dan kinerja. Sehingga, dalam cabang olahraga, sistem pemanduan bakat harus mempertimbangkan badan tinggi.

Tidak seperti berat badan, pertumbuhan tinggi badan lebih rentan terhadap masalah gizi dalam waktu singkat. Pencapaian kemampuan dipengaruhi oleh faktor biologis seperti struktur dan postur tubuh, seperti tinggi badan (Rudiyanto dkk. 2012). Gerakan pemain sepak bola sangat dipengaruhi oleh tinggi badan mereka. Hal tersebut terjadi karena sepakbola adalah permainan dimana pemain harus siap

berhadapan dengan satu sama lain dan mengalami benturan di lapangan. Kelincahan yang baik akan meningkatkan permainan dan mengurangi benturan di lapangan. Termasuk dalam kategori antropometri, badan tinggi memberikan kontribusi kecil terhadap kelincahan seseorang.

2.5.2 Berat Badan

Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat fleksibel dalam kondisi normal di mana kesehatan baik, konsumsi makanan yang seimbang, kebutuhan zat gizi terpenuhi, dan berat badan meningkat seiring bertambahnya usia. Ditambah lagi berat badan adalah salah satu perubahan fisik yang paling umum yang terjadi pada remaja. Hal ini karena berat badan merupakan ukuran antropometri yang sangat tidak stabil dan menunjukkan hubungan berpola negatif, yang berarti bahwa siswa dengan berat badan yang lebih rendah memiliki tingkat kebugaran muskuloskeletal yang lebih rendah (Supariasa, 2014). Berat badan yang lebih besar akan mengurangi kekuatan otot bagian bawah tubuh seseorang (Chung dkk, 2013). Beberapa bukti bahwa obesitas mengurangi fleksi lutut dan plantarfleksi pergelangan kaki. Kelebihan berat badan secara langsung mengurangi kelincahan seluruh tubuh dan bagian-bagiannya (Fischer & Wolf, 2018).

Berat badan dihasilkan dari peningkatan atau penurunan setiap jaringan tubuh. Berat badan adalah cara terbaik untuk mengetahui keadaan gizi dan pertumbuhan anak, hal ini adalah sebuah pengukuran yang tidak bias, dapat diulang, dan sensitif terhadap perubahan kecil (Febrianti dkk, 2019). Seseorang dengan berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lambat (Pradana, 2013). Hal ini mungkin karena beban ekstra (berat badan) dan kekurangan kelenturan tubuh saat melakukan gerakan. Menurut Syoergawi (2014), berat badan adalah ukuran tubuh normal yang ditimbang tanpa pakaian untuk menilai tingkat gizi manusia.

2.5.3 Peran Tinggi Dan Berat Badan Dalam *Dribbling*

Pada dasarnya ketinggian adalah gaya yang dihasilkan suatu benda ketika benda diam. Tinggi badan merupakan salah satu ciri biologis manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan berbagai postur tubuh. Secara teknis, tinggi badan seseorang sangat mempengaruhi kemampuannya dalam olahraga yang dijalaninya. Selain itu juga memberikan rasa percaya diri dalam menjalankan aktivitas olahraga

sehingga dapat meraih prestasi semaksimal mungkin. Untuk olahraga beregu seperti sepak bola, posturtubuh yang tinggi sangat diperlukan karena berperan besar dalam seberapa baik sejumlah faktor bekerja sama untuk mencapai suatu prestasi, olehkarena itu penting bagi semua faktor untuk bekerja sama untuk mencapainya pertunjukan. Menurut Djoko (2002) tinggi badan merupakan hal yang penting dalam olahraga seperti sepak bola. Postur tubuh yang tinggi merupakan bentuk tubuh yang ideal untuk berolahraga khususnya sepak bola dan akan membuat Anda jauh lebih percaya diri dalam bertanding. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor terpenting dalam olahraga seperti sepak bola. Seorang pemain sepak bola dengan tinggi badan yang pas akan mempunyai banyak kelebihan, salah satunya adalah melindungi bola saat *dribbling*. Menurut Marcos (2005), pemain sepak bola harus mempunyai fisik dan stamina yang baik, terutama kecepatan, kelincahan, dapat berpindah posisi dengan cepat, berhenti spontan, lompat dan lompat antara lain untuk dapat bermain sepak bola. mayoritas pemain sepak bola di Indonesia, terutama pemain sepak bola laki-laki di sekolah menengah, memiliki tubuh yang disebut *mesomoprh* (atau *ecto-mesomoprh*) atau *mesoendomaprh* (atau perempuan), yang kedua bentuk tubuh ini sangat membantu dalam gerak. Menurut jurnal Pradana (2013) orang yang berat badannya berlebihan biasanya melakukan gerakan dengan lambat. Hal ini mungkin disebabkan oleh beban ekstra (berat badan) dan kurangnya fleksibilitas tubuh saat melakukan gerakan.

2.6 Kelincahan

Menurut Trijaya (2014), kelincahan merupakan salah satu bagian fisik yang paling sering digunakan dalam olahraga. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, ketika berlari dengan kecepatan hampir penuh, dan besarnya gaya ditentukan oleh kekuatan kontraksi serat otot. Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam setiap aktivitas yang memerlukan kecepatan dalam berubah. Dengan meningkatkan kekuatan otot, seseorang dapat meningkatkan kelincahan. Kelincahan biasanya ditunjukkan dengan kemampuan bergerak cepat, berbalik arah, menghindari benturan dengan posisi sparring lawan, dan menghindari posisi sparring lawan dalam waktu yang relatif singkat.

Menurut Mappaompo (2011), kelincahan adalah suatu bentuk gerak yang menuntut seseorang atau pemain untuk bergerak cepat dan berubah arah serta lincah. Pemain tangkas adalah pemain yang akan tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi dan kekuatan. Komponen-komponen tersebut saling terintegrasi satu sama lain.

Kelincahan, terutama dalam olahraga beregu yang memerlukan ketangkasan, sangatlah penting. Menurut Suharno (1985), ketangkasan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan ganda atau stimulan, memudahkan penguasaan teknik-teknik yang canggih, gerakan-gerakan yang efisien, efektif dan ekonomis, serta memudahkan orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Penulis sampai pada kesimpulan bahwa kelincahan sangat penting untuk setiap gerakan yang memerlukan pergerakan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini tentunya sangat penting bagi gerak dalam olahraga khususnya sepak bola, karena dalam *dribbling* diperlukan kemampuan ketangkasan yang tinggi menuntut seorang pemain untuk dapat berinteraksi dengan bola dengan cepat dan hati-hati tanpa kehilangan kendali terhadapnya.

2.6.1 Faktor-faktor Kelincahan

Dalam bermain olahraga ketangkasan sangat penting karena teknik dasar ketangkasan mudah dikuasai terutama dalam permainan sepak bola khususnya *dribbling*. Namun menurut Dangsina & Ajadino (1984), ada banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan seperti:

1. Tipe tubuh

Dalam definisi kelincahan dijelaskan bahwa gerakan kelincahan memerlukan pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Saat kecepatan dikalikan dengan momentum seperti berdasarkan tipe tubuh, orang *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas daripada orang *endomorf* dan *sektomorfi*.

2. Usia

Kelincahan anak baru meningkat pada usia sekitar 12 tahun (memasuki pertumbuhan pesat), namun menurun pada usia tersebut (3 tahun). Setelah masa pertumbuhan, kelincahan meningkat secara bertahap hingga anak mencapai kedewasaan, kemudian menurun kembali

3. Jenis Kelamin

Sebelum pubertas, anak laki-laki menunjukkan ketangkasan yang sedikit lebih baik dibandingkan anak perempuan. Namun, setelah pubertas, perbedaannya semakin terlihat jelas. Berat badan yang berlebihan secara langsung dapat mengurangi kelincahan.

4. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

2.6.2 Latihan Kelincahan

Terus berlari dan/atau berbalik dengan cepat karena kelelahan. Jika kecepatan lari dipengaruhi oleh kelelahan, maka latihan tersebut tidak dapat diterimalagi sebagai latihan ketangkasan. Jumlah pengulangan lari bolak-balik yang berlebihan tidak dapat menyebabkan kelelahan pada atlet. Apabila berlebihan dalam berolahraga maka akan menimbulkan hal seperti yang telah disebutkan di atas. Faktor kelelahan mempengaruhi tujuan latihan yaitu kelincahan (Harsono, 1988). Berikut beberapa gerakan dalam melatih kelincahan:

1. Lari zig-zag (*zig-zag run*).

Lari bolak-balik hampir sama dengan latihan, namun atlet berlari melintasi beberapa titik, misalnya sepuluh titik.

2. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet jongkok dengan tangan di lantai dan berdiri tegak. Mereka kemudian melemparkan kakinya ke belakang sehingga lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan di lantai. Lemparkan kedua kaki ke depan di antara kedua lengan, luruskan seluruh badan, lalu angkat salah satu lengan dari lantai dan putar badan hingga kembali pada posisi *push up*, berdiri tegak kembali. Segala gerakan dilakukan dengan cepat.

3. Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas dari atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1988). Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu

penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :

1. *Dot Drill*

Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

2. *Tree Corner Drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

3. *Down The-Line Drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. Atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih (Harsono, 1988). Dari contoh tersebut, kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan cabang olahraganya.

2.7 Dribbling

Salah satu teknik dasar dalam sepak bola adalah *dribbling* yang bertujuan untuk *dribbling* atau membawa bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dari suatu tempat ke tempat lain guna menyerang pertahanan lawan untuk menciptakan ruang dan peluang mencetak gol. Menurut Luxbacher (2014), diantara teknik dasar sepak bola, *dribbling* mempunyai unsur seni dan daya tarik tersendiri. Pada prinsipnya *dribbling* merupakan menggulirkan bola secara terus menerus diatas tanah. *Dribbling* juga merupakan gerakan kontrol bola dengan rapat menggunakan kedua kaki serta terus mengubah arah lintasan bola lebih lanjut menurut Hidayat (2017:30) menerangkan bahwa *dribbling* adalah kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan

menggunakan kaki. Selain itu dengan *dribbling* maka seorang pemain juga bisa melindungi bola dari sergapan lawan.

2.7.1 Fungsi *Dribbling*

Salah satu teknik yang paling disukai pemain ketika bermain sepak bola adalah *dribbling*. Tujuan *dribbling* dalam permainan sepak bola sama dengan permainan sepak bola, yaitu agar seorang pemain dapat menjaga bola sambil berlari melewati lawan atau maju ke ruang terbuka (Luxbacher, 2011). Seperti yang dijelaskan oleh Hidayat (2017), dengan *dribbling* seorang pemain juga dapat melindungi bola dari serangan lawan, *dribbling* juga dapat dijadikan sebagai media untuk membuka ruang pertahanan lawan. Menurut Mielke (2007), menggunakan *dribbling* untuk menciptakan ruang antara yang dimiliki dan pemain lawan sehingga Anda berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau menembak. Berdasarkan penjelasan ahli di atas, *dribbling* dimaksudkan untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lain tanpa kehilangan penguasaan bola guna menghindari lawan dan menciptakan ruang.

2.7.2 Faktor-faktor *Dribbling*

Penggunaan *dribbling* dalam permainan dan pertandingan tergantung pada banyak hal. Selain penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik atlet, seperti kelincihan, kecepatan, dan koordinasi, merupakan faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hasil *dribbling* juga dapat dipengaruhi oleh bidang permainan, hubungan dengan lawan dan rekan satu tim, kondisi lapangan, dan tentu saja, kemampuan dan rasa percaya diri. Pemain baru sering panik dan mencoba mernendang bola secara langsung. Praktik seperti ini dapat menyebabkan kehilangan penguasaan bola, menghentikan serangan tim dalam pertandingan. Pemain sepakbola baru biasanya lebih suka melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Namun, setelah mereka menjadi lebih baik sebagai pemain sepakbola dan lebih percaya diri dalam kemampuan *dribbling* mereka, mereka akan mencoba melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi bagian luar kaki. Dalam pelaksanaan *dribbling* sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dapat menghambat kelancaran seorang siswa putra ekstrakurikuler dalam *dribbling* tersebut. Luxbacher (2011) mengatakan hal-hal yang tidak diinginkan dalam *dribbling*, seperti:

1. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki anda dan berada di luarjangkauan.
2. Bola terselip di sela kaki saat melakukan *dribbling*.
3. Mengubah arah dengan cepat dan *dribbling* ke arah lawan.
4. Berlaku untuk *dribbling* dengan kontrol yang rapat, akan
 - Tetapi untuk mengontrol bola dengan cepat adalah:
 1. Anda merasa canggung saat *dribbling* ke ruang terbuka.
 2. Anda melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesulitan untuk *dribbling* dengan cepat.
 3. Seorang lawan mencuri bola dari kita.
 4. Anda dengan mudah dikalahkan lawan dengan serangan bahu yang legal.

Menurut Fadillah (2009), Gerakan Men-*dribbling* harus dipadukan dengan teknik penguasaan bola, kelincahan, dan kecepatan dalam berlari sambil *dribbling*. Dengan menguasai semua elemen tersebut, pemain tersebut akan termasuk ke dalam pemain dengan kemampuan *dribbling* sempurna.

2.7.3 Bentuk Latihan *Dribbling*

Tentu saja diperlukan latihan yang baik untuk memiliki kemampuan *dribbling* yang baik. Menurut Mielke (2007), ada beberapa jenis latihan yang dapat membantu seorang pemain sepak bola meningkatkan keterampilan *dribbling* seperti:

*1. Tepukan *Dribbling**

Bagus untuk teknik *dribbling* yang agresif dengan tepukan *dribbling*. Bagilah bidang tersebut menjadi persegi panjang berukuran 7m x 7m. Masing-masing dari empat pemain akan *dribbling* di sekitar area persegi ini, menggunakan seluruh kakinya (dalam, luar, dan kura-kura) untuk *dribbling*. Saat *dribbling*, setiap pemain berusaha untuk memukul pemain lainnya dan menghindari pukulan. Semua pemain harus menguasai bola. Setiap pemain menampar pemain lain maka ia mendapat poin, namun alias kehilangan poin jika mendapat tepukan. Untuk menguasai bola, pemain harus bergerak cepat.

Dalam kegiatan ini, semua pemain harus memusatkan perhatian mereka secara terus menerus ke bidang permainan daripada kaki mereka sendiri. Mainkan game ini selama lima hingga sepuluh menit. Jika latihan tepukan *dribbling* berjalan dengan baik, waktu dapat diperpanjang, atau jika para pemain mengalami kesulitan, latihan

dapat dihentikan atau dipersingkat.

2. *Slalom Dribbling*

Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, Anda dapat menggunakan teknik latihan baku berupa *cone* ataupun kerucut. Jarak antara kerucut bervariasi berdasarkan usia dan keterampilan pemain, namun umumnya berjarak sekitar satu meter. Tempatkan kerucut lainnya sekitar lima meter setelah kerucut terakhir, dan gerakkan secara zig-zag melewati delapan belas tiang kerucut di kedua arah, kembali ke titik awal. Tujuannya adalah melakukan kedua metode dalam 30 detik.

2.8 Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Penelitian tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah Farruk (2009), dengan judul Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring bola. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 29 orang. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: (1) Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r = 0,643$ dengan $p = 0,003 = \text{signifikan}$. (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r = 0,707$ dengan $p = 0,007 = \text{signifikan}$. (3) Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $f = 8,705$ dengan $p = 0,003 = \text{signifikan}$.
2. Nugroho (2015) Universitas Negeri Yogyakarta meneliti tentang tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* yang berguna dalam peningkatan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode penelitian survey. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri yang berjumlah 22 siswa. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dari Ismaryati meliputi : pengukuran tinggi badan menggunakan *Microtoise Staturmeter*, keseimbangan menggunakan modifikasi *Bass Test*, kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg And Back Dynamometer*, selain itu tes dari Subagyo Irianto meliputi: *ball feeling* memainkan bola di antara dua kaki dengan validitas 0,813 dan

reliabilitas 0,953 dan kemampuan *dribbling* bola menggunakan zig-zag dengan validitas 0,749 dan reliabilitas 0,863. Teknik analisis data menggunakan persamaan regresi dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Adanya hubungan yang signifikan tinggi badan dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,715 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (2) ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,845 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (3) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,692 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (4) ada hubungan yang signifikan *ball feeling* dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,825 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (5) ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* bola dengan $r_h 0,923 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05.

3. Iman (2013) dengan judul penelitian “Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan bentuk penelitian studi korelasi. Penulis melakukan tes kecepatan, kelincahan dan menggiring bola. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data statistik, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra SMP Swasta Kapuas Pontianak. Hal ini diperoleh dari hasil perhitungan korelasi ganda dengan hasil 0,710.

2.9 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian kajian teori yang telah di jelaskan diatas dapat disusu kerangka berpikir sebagai berikut:

Sepak bola adalah permainan yang sangat di gemari di seluruh penjuru dunia permainan ini termasuk dalam permainan beregu yang berjumlah 11 pemain dalam setiap team nya, permainan ini dimainkan oleh 2 team yang saling berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk bertahan agar tidak kemasukan bola. Dalam sebuah pertandingan sepakbola, durasi waktu yang dimainkan adalah 2 x 45 menit, ditambah secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktifitas olahraga.

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Kelincahan merupakan salahsatu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada setiap aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian- bagiannya. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Dribling adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk menggiring atau membawa bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan tujuan untuk melakukan serangan kearah pertahanan lawan agar tercipta ruang dan peluang untuk mencetak sebuah goal. Dalam permainan sepak bola ketika memiliki tinggi dan berat badan dengan kelincahan yang bagus maka akan dapat memudahkan untuk *dribbling* bola untuk melewati lawan dan membuka peluang untuk mencetak gol dengan waktu istirahat 15 menit. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawanglawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur dan postur tubuh, pada setiap orang memiliki struktur tubuh dan postur yang bervariasi.

Secara teknis, postur tubuh sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktifitas olahraga. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada setiap aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan- perubahan situasi dalam pertandingan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. *Dribling* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk menggiring atau membawa bola dari satu titik ke titik yang lain nya dengan tujuan untuk melakukan serangan kearah pertahanan lawan agar tercipta ruang dan peluang untuk mencetak sebuah goal. Dalam permainan sepak bolaketika memiliki tinggi dan berat badan dengan kelincahan

yang bagus maka akan dapat memudahkan untuk *dribbling* bola untuk melewati lawan dan membuka peluang untuk mencetak gol.

2.9 Ekstrakurikuler

Selain melakukan kegiatan pembelajaran dalam jam pelajaran sekolah, sekolah sebagai lembaga formal memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bisa dilakukan di dalam jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan untuk menambah kegiatan dan pengetahuan siswa di luar jam pelajaran tatap muka, dengan kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk melakukan hal-hal positif yang bermamfaat bagi dirinya. Kegiatan ini bisa juga digunakan sebagai sarana atau wadah bagi para siswa yang aktif dalam berorganisasi atau memiliki keahlian di bidang olahraga, musik maupun kegiatan lainya. Lebih lanjut Wiyani (2013) menjelaskan bahwa, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dilakukan untuk mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan bakat minta siswa, termasuk hubungan dengan bagaimana penerapan ilmu pengetahuan yang dipelajari peserta didik.

2.10 Hipotesis

Selanjutnya hipotesis dibuat berdasarkan kerangka konseptual ini. Menurut Sugiyono (2016), hipotesis juga dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Hiptesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan, bukan berdasarkan fakta empiris yang telah dikumpulkan melalui pengumpulan data.

H1. Ada hubungan tinggi dan berat badan terhadap hasil *dribbling* siswaputra SMA N 1 Waway Karya

H2. Ada hubungan kelincahan terhadap hasil *dribbling* siswa putra SMA N 1 Waway Karya

H3. Ada hubungan tinggi dan berat badan dengan kelincahan terhadap hasil *dribbling* siswa putra SMA N 1 Waway Karya.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan datanya menggunakan tes. Metode survei merupakan penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada dan mencari kekurangan faktual. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Korelasi tidak menjamin kausalitas (hubungan sebab akibat), tetapi kausalitas menjamin adanya korelasi (Siyoto & Sodik, 2015).

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya yang berjumlah 30 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diselidiki (Sutrisno, 1996). Berdasarkan pengertian tersebut yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang jumlahnya sebesar populasi seringkali disebut sampel total (Winarno, 1980). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Waway Karya dengan jumlah 15 siswa dari populasi yang ada.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa

saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar , 2012). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam pernyataan Sugiyono (2010) menyatakan bahwa “variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat (*dependent*)”. Dalam penelitian, objek atau gejala yang berdiri sendiri dan tidak bergantung pada faktor lain diwakili oleh (X). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Tinggi dan berat badan (X1) dan kelincahan (X2).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat biasanya disebut sebagai variabel terikat. Objek atau gejala yang keberadaannya bergantung atau dihubungkan dengan hal lain yang mempengaruhinya, dilambangkan dengan (Y), menurut Sugiyono (2010) “Variabel yang dipengaruhi atau yang merupakan akibat, karena adanya variabel bebas”. Hasil tes *dribbling* Sepak bola menjadi variabel dependen dalam penelitian ini (Y).

3.4 Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.4.1 Instrumen Penelitian Tinggi Badan

Penelitian oleh Ulijaszek & Kerr (1999) menggunakan pita meter untuk mengukur tinggi badan pada subjek penelitian yang merupakan mahasiswa berusia 18-25 tahun. Dalam penelitian ini, pita meter digunakan karena dianggap sebagai alat yang tepat untuk mengukur tinggi badan secara akurat. pita meter merupakan alat yang umum digunakan dalam pengukuran tinggi badan karena keakuratan, kemudahan penggunaan, dan ketersediaannya. Penggunaan pita meter dalam penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa alat ini dianggap valid dan reliabel untuk mengukur tinggi badan pada berbagai kelompok usia. Berikut merupakan contoh alat pita meter (*microtoise*) yang digunakan dalam penelitian

dengan panjang 2 meter dengan daya baca 1 mm.



3.1 Alat Ukur Tinggi Badan (Sumber : <https://yankes.kemkes.go.id/>)

Cara mengukur tinggi badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2012), yaitu:

1. Anak berdiri tegak membelakangi stadiometer/dinding. Lengannya disamping dan pandangan lurus ke depan.
2. Kedua kaki harus ke depan dan jarak antara kedua kaki kurang lebih 10 cm.
3. Tumit, dataran belakang panggul dan kepala bagian belakang menyentuh stadiometer/dinding.
4. Tekan bagian atas kepala dengan siku-siku.
5. Tentukan tinggi dengan mengukur jarak vertikal dari kaki sampai titik yang ditunjuk oleh segi tiga siku-siku di bagian bawah. Berdasarkan Riskesdas (2010), nilai rata-rata tinggi badan siswa SMA laki-laki di usia 16 sampai 18 tahun adalah 160-161 cm. Berdasarkan data tersebut dilakukan analisis statistik deskriptif dalam sebuah pengujian.

3.1 Penilaian Tinggi Badan

No	Norma	Tinggi Badan (cm)
1	Baik Sekali	169 – 175
2	Baik	164 – 168
3	Sedang	160 – 163
4	Kurang	155 – 159
5	Kurang Sekali	150-154

3.4.2 Instrumen Penelitian Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massatubuh. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan badan dengan merek atau buatan *idealife*. Kapasitas dari instrumen tersebut adalah 150 kg dengan ketelitian 0,1 kg.



3.2 Timbangan Berat Badan Manual
(Sumber : <https://www.halodoc.com/>)

Langkah-langkah untuk menggunakan alat timbangan berat badan adalah sebagai berikut :

1. Tempatkan timbangan pada permukaan yang datar
2. Injak timbangan dengan kedua kaki
3. posisi tubuh berdiri tegak
4. catat hasil pengukuran

Berdasarkan uraian diatas, untuk mengetahui tinggi dan berat badan ideal (massa tubuh) yaitu menggunakan rumus perbandingan berat badan (kg) dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Adapun kriteria dalam tinggi dan berat badan ideal seseorang dapat dilihat pada tabel berikut.

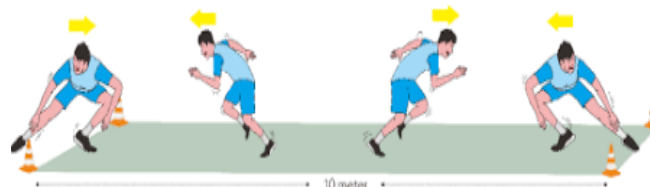
3.2 Penilaian Berat badan ideal

BMI	Status Berat Badan
< 18.5	Kekurangan berat badan
18.5 – 24.9	Normal (ideal)
25.0 – 29.9	Kelebihan berat badan
30.0 atau lebih	Kegemukan (obesitas)

3.4.3 Instrumen Penelitian Kelincahan

Kelincahan adalah waktu tempuh untuk melakukan gerakan merubah arah beserta posisi tubuh secara cepat dalam satuan detik tanpa kehilangan keseimbangan dalam gerakan yang efisien dan untuk pengukurannya menggunakan instrument kelincahan sebagai berikut.

Tes *Shuttle Run* 4 x 10 Meter ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara bolak balik secara cepat. Tes ini merupakan adopsi dari (Kolimechkov et al., 2019).



3.3 Ilustrasi Pelaksanaan *Shuttle run* 4x10 m

Sumber : <https://tksi.kemdikbud.go.id>

Alat dan Pelaksanaan:

1. Meteran
2. *Stopwatch*
3. Peluit
4. Kerucut
5. Lapangan yang datar atau ruangan dengan panjang 12 meter
6. Formulir tes

Prosedur Pelaksanaan tes:

- Persiapan tes.
1. Penguji menentukan tempat untuk pelaksanaan tes.

2. Penguji menyiapkan meteran, peluit, stopwatch, dan kerucut.
 3. Menyiapkan lakban
 4. Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis
 5. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepadasiswa.
- Pelaksanaan Tes.
 1. Siswa siap berdiri dibelakang garis start.
 2. Setelah siap, penguji memberikan aba-aba perintah “Ya”, sambil menghidupkan *stopwatch*, dan siswa memulai tes dengan lari kedepan secepat mungkin menuju garis akhir menyentuh kerucut atau garis akhir tersebut dengan tangan kemudian berputar berbaliklagi dan lari menuju garis akhir , lalu berputar balik lagi dan segeralari lagi. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari bolak balik sehingga mencapai frekuensi lari sebanyak 4x10 m.
 3. Siswa diberikan kesempatan melakukan tes sebanyak 2x.
 4. Penguji mencatat berapa banyak waktu terakumulasi (ke 0,01 detikterdekat) saat mereka menyelesaikan tes.

Berdasarkan Kolimechkov et al. (2019) penilaian dalam hal ini di ukur dengan waktu detik terdekat dan selanjutnya hasil tes dimasukan kedalam tabel.

3.3 Penilaian Kelincahan

No	Norma	Detik
1	Baik Sekali	9.1 – 8.8
2	Baik	10.2 – 9.9
3	Sedang	11.1 – 10.3
4	Kurang	11.4 – 11.8
5	Kurang Sekali	13.1 – 12.5

3.4.4 Instrumen Penelitian *Dribbling*

Tes *Dribble* Permainan Sepakbola (Arsil, 2010). Tujuan untuk mengetahui kemampuan peserta tes dalam *dribbling*.

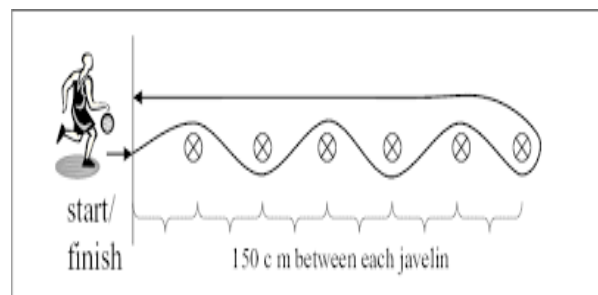
1. Alat dan Bahan

- a. Bola
- b. *Stopwatch* 1 buah
- c. Rintangan kun sebanyak 6 buah
- d. Panjang lapangan 6 meter, dengan jarak kun masing-masing 1 meter
- e. Seperangkat alat tulis

2. Tester

- a. Pengambil waktu 1 orang
- b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang
- c. Pelaksanaan Tes

Peserta tes berdiri di belakang garis *start* dengan sebuah bola di garis *start*. Pada aba-aba "ya" peserta tes *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dan dalam secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zagsampai ke garis *finish*. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini.



3.4 Tes *Dribble* Sepakbola
(Sumber : mielke, 2007:8)

Penilaian.

Hasil waktu diambil dari lama tempuh mulai testi *dribbling* dari garis *start* sampai ke garis *finish* dalam waktu persepuluh detik (Arsil, 2010).

3.4 Penilaian Hasil *Dribbling*

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	>15,81

3.4.5 Teknik Pengumpulan Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

3.5 Desain penelitian

Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif korelasional adalah suatu metode penelitian yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya untuk mengetahui seberapa besarkah hubungan antara variabel- variabel tersebut dan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan menggunakan alat ukur yang sudah tersedia. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut` Uji Prasyarat :

1. Uji Normalitas

Budiwanto (2017) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu: Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal. Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2015).

3. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas sampel adalah untuk mengetahui kondisi data sampel yang diperoleh merupakan sampel berasal dari populasi bervariasi homogen atau tidak homogen. Pengujian homogenitas data dari sampel menggunakan teknik uji analisis *One - Way Anova*. Kriteria uji homogenitas data dari sampel adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka variansi setiap sampel adalah homogen.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

R_{xy} = koefisien

korelasi N = jumlah
sampel

X = hasil variabel X

Y = hasil variabel Y

X^2 = jumlah kuadrat dari variabel X

Y^2 = jumlah kuadrat dari variabel Y

$\sum X$ = jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor variabel

Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang didapat dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel *r product moment*. Interpretasi tersebut yang ada diatas.

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Suatu alat ukur atau yang akan digunakan dalam penelitian harus lulus uji validitas dan reliabilitas datanya sebelum dapat dianggap sebagai alat ukur yang dapat diterima atau standar. Pendapat para ahli menyatakan bahwa rumus person *product moment* dapat digunakan untuk uji validitas. Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dengan menggunakan alat tersebut adalah akurat dan dapat dipercaya untuk tujuan yang dimaksud.

Dalam psikologi, reliabilitas didefinisikan sebagai skor individu yang sama pada tes yang sama dalam kondisi pengujian yang berbeda, dengan serangkaian item ekuivalen yang berbeda, atau pada kesempatan yang berbeda (Anastasi & Urbina, 2007). Reliabilitas tes dapat didefinisikan secara luas sebagai sejauh mana perbedaan individual dalam nilai tes dapat dikaitkan dengan perbedaan “sebenarnya” dalam karakteristik yang diuji terhadap jumlah yang dapat dikaitkan dengan kesalahan yang tidak disengaja. Definisi varians kesalahan menghadirkan tantangan terkait reliabilitas skor. Untuk beberapa tujuan, faktor-faktor yang dianggap sebagai varians kesalahan juga dapat dianggap sebagai varians kebenaran. Intinya, keadaan apa pun yang tidak penting (Wicaksana, 2021).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dilakukan dalam penelitian mengenai kontribusi tinggi dan berat badan dengan kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Waway Karya, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Kontribusi Tinggi dan Berat Badan (X1) terhadap *Dribbling* (Y):

Tinggi dan berat badan ideal memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0.629, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara tinggi dan berat badan ideal dengan hasil *dribbling*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model ini sangat signifikan dengan nilai Significance F yang sangat kecil (7.40578E-21), serta nilai F-Statistic yang sangat tinggi (404.7892316). Ini menegaskan bahwa tinggi dan berat badan ideal berperan penting dalam kemampuan *dribbling* siswa.

2. Kontribusi Kelincahan (X2) terhadap *Dribbling* (Y):

Kelincahan juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Nilai korelasi yang sama sebesar 0.629 menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil uji regresi mendukung hal ini dengan nilai Significance F yang sangat kecil, menunjukkan bahwa kelincahan adalah faktor penting dalam menentukan kemampuan *dribbling* siswa.

3. Analisis ANOVA:

Hasil analisis ANOVA menunjukkan bahwa variabel independen (tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan) secara bersama-sama berkontribusi signifikan terhadap variabel dependen (hasil *dribbling*). Ini terbukti dari nilai F-Statistic yang sangat tinggi dan Significance F yang sangat kecil.

Uji Hipotesis: Berdasarkan uji hipotesis, ditemukan bahwa baik tinggi dan berat badan ideal maupun kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam kedua variabel tersebut dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa.

Dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan *dribbling* siswa. Upaya untuk meningkatkan *dribbling* dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor fisik seperti tinggi dan berat badan ideal serta kelincahan. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa kedua variabel tersebut adalah indikator penting untuk kemampuan *dribbling* yang lebih baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

- **Pengembangan Program Latihan:**
Program latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Waway Karya sebaiknya mencakup latihan yang fokus pada peningkatan kelincahan dan pemeliharaan berat badan ideal siswa. Latihan-latihan seperti *shuttle run*, *agility drills*, dan pengukuran rutin tinggi dan berat badan dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa.
- **Pemantauan dan Evaluasi Rutin:**
Melakukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap tinggi, berat badan, dan kelincahan siswa secara berkala. Hal ini akan membantu dalam mengidentifikasi kemajuan yang dicapai dan area yang memerlukan perbaikan lebih lanjut.
- **Peningkatan Kesadaran Kesehatan:**
Memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya menjaga berat badan ideal dan kelincahan dalam meningkatkan performa mereka dalam olahraga, khususnya sepakbola. Ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau sesi konseling dengan ahli gizi dan pelatih fisik
- **Penelitian Lebih Lanjut:**
Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variabel tambahan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi

kemampuan *dribbling* siswa.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan kemampuan *dribbling* siswaputra ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Waway Karya dapat meningkat secara signifikan, sehingga prestasi mereka dalam olahraga sepakbola juga dapat lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I., & Santika, I. 2016. *Bahan Ajar tes dan Pengukuran olahraga*. Udayana University Press, Denpasar.
- Azizi, M. 2014. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan, dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Studi pada Atlet PASI-Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2:2.180-188.
- Azwar, S. 2012. *Sikap Manusia: teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Budiwanto. 2017. *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*, UM Pres, Malang.
- Chung, L., Chow, L., & Chung, J. 2013. Normative Reference of Standing Long Jump Indicates Gender Differences in Lower Muscular Strength Of Pubertal Growth. *Journal of Health*, 5:6. 6-11.
- Dangsina, M., & Ajadino, T. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Djoko, P. I. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. UNY, Yogyakarta.
- Farhanto, G., Candra, A. T., & Santoso, D. A. 2021. Pengaruh sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7:2. 304-311.
- Febrianti, F., Wahyuni, R. S., & Dale, D. S. 2019. Pemeriksaan Pertumbuhan Tinggi Badan dan Berat Badan Bayi dan Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1:1.15-20.
- Fischer, A., & Wolf, A. 2018. The Effect Of Body weight Unloading on Kinetics and Muscle Activity Of Overweight Males During Overground Walking. *Clinical Biomechanics* , 52:2. 80-85.
- Ghozali, L. 2015. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. PT Dirjen Dikti P2LPT, Jakarta.

- Iman, I. 2013. *Hubungan Antar Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola*. (Skripsi). FIK, UTP, Pontianak.
- Kemenkes RI. 2010. *Riset Penelitian Dasar (Risksedas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kolimechkoc, S., Petrov, L., & Alexandrova, A. 2019. Factorial Validity of the Anthropometric Developmental Level Model for School-Age Children and Youths. *Journal of Sports*, 7:6. 141-152.
- Luxbacher, J. A. 2008. *Sepak Bola Teknik & Teknik Bermain*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. PT. Rajagrafindo Persada. Depok.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Luxbacher, J. A. 2014. *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"*. United States, Human Kinetics.
- Marcos , R. Q., Ferreira, S. A., & Romanzini, M. 2005. Anthropometric Profile Of Elite Athletes Of Women's Futsal According to Tactical Function in the game . *Brazilian Journal Of Kinantropometry and Human Performance* , 7:1. 30-34.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakar Raya, Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga, Bandung.
- Pradana, A. P., Wahyudi, H. 2013. Kontribusi Tinggi Badan, Berat badan, dan Panjang Tungkai Terhadap kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 meter Putra (Studi pada Mahasiswa Penjaskesrek 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2:2. 1-5.
- Pramono, S. A. 2022. *Hubungan Kecepatan, Kalincahan dan Berat Badan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun*. (Skripsi). UNY, Yogyakarta.
- Prasetyo, Y. T. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Peningkatan Dribbling pada Permainan sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Praxedes, A., Mareno, A., SevilJ, Garcia-Gonzalez, L., & Del Villar, F. 2018. A preliminary study of the effects of a comprehensive *dribbling* task program in youth basketball players. *Journal of Conditioning Research*, 32:1. 191-198.

- Rahmadi, A. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Antropometri dengan Ketidakpuasan Terhadap Body Image Mahasiswa Akbid Gemilang Husada Kotabumi Lampung Utara . *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*,7:2. 50-56.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. 2000. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18:9. 669- 683.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang tungkai dengan Kelincahan. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*, 1:2. 26-31.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian* . Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. 2005. Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35:6. 501-536.
- Sucipto, D. 2000. *Sepakbola* . Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Yogyakarta.
- Suharno, H. 198). *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Yayasan STO, Yogyakarta.
- Supariasa, N. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Sutrisno , H. 1996. *Metodologi Research Jilid 1*. Yayasan Fakultas UGM. Yogyakarta.
- Ulijaszek, S. J., & Kerr, D. A. 1999. Anthropometric measurement error and the assessment of nutritional status. *British Journal of Nutrition*, 82:3. 165-177.
- Wicaksana, S. A. 2021. *Pengukuran Potensi dan Kompetensi Individual di Lingkup Industri dan Organisasi*. Publishing, Humaika Institute Publisher.
- Winarno, S. 1980. *Metodologi Penelitian*. Badan Penerbit IKIP Bandung, Bandung.
- Wiyani, N. A. 2013. *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Young, W. B., & Willey, B. 2010. Agility and change-of-direction speed: the effects of practice design. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24:2. 492-498.