

Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Dengan Kelincahan Pemain Sepakbola Di SSB Porsibu FC Humas Jaya

Rasyid Ikhwanul Amrullah¹, Heru Sulistianta², Joan Siswoyo³

¹Universitas Lampung, email : rasyidwanul@gmail.com

²Universitas Lampung, email : herusulistianta123@gmail.com

³Universitas Lampung, email : joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id

| | |
|---|---|
| Article Info | ABSTRAK |
| Kata Kunci: <i>hubungan, tinggi badan, berat badan, kelincahan.</i> | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel penelitian adalah pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya yang berjumlah 30 pemain. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tinggi badan adalah microtoise daya, berat badan menggunakan timbangan digital, dan kelincahan dengan illinois agility run. Analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kelincahan, dengan nilai $r_{hitung}(x1.y) = 0,570 > r_{tabel}(0,05)(28) = 0,374$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kelincahan, dengan nilai $r_{hitung}(x2.y) = 0,434 > r_{tabel}(0,05)(28) = 0,374$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan, dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel} (5,313 > 3,354)$. Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kelincahan, Terdapat hubungan yang signifikan berat badan dengan kelincahan, Terdapat hubungan yang signifikan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan. |
| Keywords: <i>relationship, height, weight, agility.</i> | ABSTRACT <p><i>This study aims to determine the relationship between height and weight and the agility of football players at SSB Porsibu FC Humas Jaya. This research is correlational research with survey methods and data collection techniques using tests and measurements. The research sample consisted of 30 football players at SSB Porsibu FC Humas Jaya. The instruments used to measure body height were the power microtoise, body weight using digital scales, and agility using the Illinois Agility Run. Data analysis uses product-moment correlation.</i></p> <p><i>The results of this research are: (1) There is a significant relationship between height and agility, with a value of $r_{count}(x1.y) = 0.570 > r_{table}(0.05)(28) = 0.374$. (2) There is a significant relationship between body weight and agility, with a value of $r_{count}(x2.y) = 0.434 > r_{table}(0.05)(28) = 0.374$. (3) There is a significant relationship between height and weight and agility, with $F_{count} > F_{table} (5.313 > 3.354)$. So the conclusions in this study are: There is a significant relationship between height and agility; There is a significant relationship between body weight and agility; and There is a significant relationship between height, weight, and agility.</i></p> |
| | <p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p>  |

Penulis Korespondensi:

Rasyid Ikhwanul Amrullah
Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Lampung, Indonesia
Email: rasyidwanul@gmail.com

PENDAHULUAN

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya seorang dituntut bermain harus mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas. Pengetahuan pemain dalam mengambil keputusan seharusnya diujinterus menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi atas perubahan-perubahan situasi yang sering terjadi sepanjang permainan.

Sepakbola juga memiliki peraturan yang harus dipatuhi. Antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan.

Perkembangan pembinaan persepakbolaan di Indonesia secara kuantitas, pada saat ini cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya SSB (Sekolah Sepakbola) di masing-masing daerah yang tersebar di seluruh Indonesia. Salah satunya adalah SSB Porsibu Fc di Humas Jaya. SSB Porsibu Fc dalam penelitian ini adalah salah satu SSB yang ada di Humas Jaya Lampung Tengah. Meskipun tidak banyak dikenal banyak orang namun permainan sepakbola SSB Porsibu Fc cukup mendapat perhatian dari masyarakat Lampung Tengah sejak beberapa tahun terakhir. Pemain yang memilih dan mengikuti latihan sepakbola memiliki umur U-13, U-15 U-17, dan level senior. Ketertarikan dalam melakukan penelitian di SSB Porsibu Fc dikarenakan prestasi yang diperoleh oleh klub sepakbola ini. SSB Porsibu Fc pernah mengikuti Liga 3 Provinsi Lampung dimana Liga ini adalah Liga amatir yang diselenggarakan di tiap Provinsi yang kemudian tiap Juara masing-masing daerah akan mewakili Provinsinya ke Jenjang Nasional. SSB Porsibu Fc memiliki fasilitas penunjang yang cukup memadai. Terdapat lapangan sepakbola BTN Humas Jaya sebagai tempat yang digunakan untuk latihan. Terdapat pula sarana penunjang lainnya yang cukup lengkap seperti bola, *cones*, *maker*, serta rompi.

Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola salah satunya adalah kelincuhan. Kelincuhan merupakan suatu komponen penting dalam bermain sepakbola, selain koordinasi, kecepatan, daya tahan, dan *power*. Dengan kelincuhan itu pula pemain bisa memberikan performa terbaik dalam permainan sepakbola seperti kelincuhan dalam menggiring bola, kelincuhan dalam menjaga gerak lawan dan kelincuhan dalam mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang gol.

Kelincuhan juga dapat dipengaruhi oleh postur tubuh yang dimiliki oleh para pemain. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang tanpa terkecuali pemain sepakbola. Dalam bermain sepakbola dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah sehingga berat badan sangat penting untuk diperhatikan dalam olahraga ini, selain komposisi tubuh ada pula yang berpengaruh terhadap gerak seseorang terutama kelincuhan yaitu tinggi badan.

Sekolah sepakbola Porsibu Fc Humas Jaya merupakan salah satu dari beberapa sekolah sepakbola yang ada di kabupaten Lampung Tengah. Dari pengamatan peneliti di SSB Porsibu Fc Humas Jaya peneliti melihat ada beberapa pemain yang kesulitan merebut bola, pada saat mendribel pemain tidak bisa mengikuti arah bola sehingga bola direbut oleh lawan, pada saat merebut bola pemain tertipu lalu terjatuh, beberapa pemain yang

berlari cenderung kesulitan kembali keposisi awal, ada juga beberapa pemain yang sedang menggiring bola dan berhadapan dengan pemain lawan namun pemain tersebut sulit untuk merubah arah dan sering terbaca pergerakannya oleh pemain lawan.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002:247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006:56). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25. Karena jumlah anak yang tergabung dalam SSB Porsibu Fc berjumlah 30 orang maka sampel yang saya ambil keseluruhan peserta pada SSB Porsibu Fc Humas Jaya secara keseluruhan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah *Illinois Agility Run Test* untuk tes kelincahan, sedangkan untuk tinggi badan menggunakan microtoise dan berat badan menggunakan timbangan injak digital.

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X_1) Tinggi Badan (X_2) Berat Badan, dan variabel terikat (Y) Kelincahan. X_1 terhadap Y , X_2 terhadap Y . Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 30 pemain maka perhitungan X di hitung dengan cara manual. Menurut Suharsimi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = jumlah X^2

$\sum Y^2$ = jumlah Y^2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain sepak bola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Porsibu Fc Humas Jaya,

subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya sebanyak 30 orang. Penelitian ini dilakukan untuk mencari hubungan antara variabel X_1 (tinggi badan) dan X_2 (berat badan) dengan variabel Y (kelincahan pemain sepakbola). Guna mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti melakukan 3 jenis tes. Pengukuran pertama adalah menggunakan Microtoise untuk mengetahui tinggi badan, pengukuran ke dua yaitu pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan injak digital, dan tes ke tiga yaitu tes kelincahan dengan *illinois agility run test*. Data hasil penelitian peneliti jabarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, dan Kelincahan

| | Hasil | Variabel | | |
|---|---------|------------------------|-----------------------|--------------------|
| | | Tinggi Badan (X_1) | Berat Badan (X_2) | Kelincahan (Y) |
| 1 | Mean | 165,03 | 48,83 | 16,69 |
| 2 | St. Dev | 6,27 | 8,56 | 1,01 |
| 3 | Min | 152 | 33 | 15 |
| 4 | Max | 175 | 62 | 19 |
| 5 | Modus | 170 | 57 | - |
| 6 | Median | 166 | 49 | 17 |

Berikut penjabaran secara parsial tentang hasil penelitian dari masing-masing variabel:

Gambaran Tinggi badan

Hasil penelitian dan pengukuran pada variabel tinggi badan pemain sepak bola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan adalah 165,03 cm, standar deviasi tinggi badan adalah 6,27, nilai *minimum* tinggi badan adalah 152 cm, nilai *maximum* tinggi badan adalah 175 cm, nilai modus (data yang paling sering muncul) adalah 170 dan nilai median (nilai tengah) adalah 166.

Gambaran Berat Badan

Hasil penelitian dan pengukuran pada variabel berat badan pemain sepak bola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya menunjukkan bahwa rata-rata berat badan adalah 48,83 kg, standar deviasi berat badan adalah 8,56, nilai *minimum* berat badan adalah 33 kg, nilai *maximum* berat badan adalah 62 kg, nilai modus (data yang paling sering muncul) adalah 57 dan nilai median (nilai tengah) adalah 49.

Gambaran Kelincahan

Hasil penelitian dan pengukuran pada variabel kelincahan pemain sepak bola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan adalah 16,69 detik, standar deviasi kelincahan adalah 1,01 detik, nilai *minimum* kelincahan adalah 15,1 detik, nilai *maximum* kelincahan adalah 18,7 detik, tidak ada nilai modus (data yang paling sering muncul) dan nilai median (nilai tengah) adalah 16,5.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)

| Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|--------------|-----------|----------------|
| <17,0 | Kurus Berat | 12 | 40,0% |
| 17,0 – 18,4 | Kurus Ringan | 5 | 16,7% |
| 18,5 – 25,0 | Normal | 13 | 43,3% |
| 25,1 – 27,0 | Gemuk Ringan | - | 0% |
| >27,0 | Gemuk Berat | - | 0% |
| Total | | 30 | 100% |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 12 pemain (40%) memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori kurus berat, 5 siswa (16,7%) memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori kurus ringan, 13

siswa (43,3%) memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori normal, dan tidak ada pemain yang berada pada kategori gemuk ringan dan kategori gemuk berat.

PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada.

Berdasarkan temuan hasil penelitian pertama sesuai dengan hipotesis yang diajukan, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Hasil tersebut diartikan bahwa tinggi badan memberikan sumbangan terhadap kelincahan. Dengan demikian tinggi badan memberikan peranan yang cukup penting untuk pemain sepakbola, dikarenakan dengan tinggi badan yang ideal maka kelincahan seseorang bisa lebih baik dibandingkan yang kurang ideal.

Tinggi badan merupakan salah satu bagian dari komposisi tubuh yang dimiliki oleh seseorang (Adiatmika IPG dan Santika IGPNA, 2016). Tinggi badan yang dimiliki seseorang akan berbeda antara manusia yang satu dengan yang lainnya. Tinggi badan dalam dunia olahraga merupakan hal yang lumrah dan sudah tidak asing lagi bagi kita. Ini dikarenakan dalam setiap cabang olahraga, tinggi badan memiliki perannya masing-masing. Tinggi badan pada pemain sepakbola banyak mempengaruhi gerakannya. Karena sepakbola merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dan mengalami benturan pada saat dilapangan. Mempunyai kelincahan yang baik akan membuat permainannya semakin baik dan mampu sedikit mengurangi terjadinya benturan dilapangan. Tinggi badan 46 termasuk bagian dari antropometri yang berpengaruh dengan sumbangan yang diberikan pada titik kecil terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Pada variabel berat badan berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Berat badan menjadi faktor yang sangat penting dalam olahraga sepakbola. Dengan tidak idealnya berat badan atlet yang berkecimpung di olahraga sepakbola bisa mengakibatkan permainan menjadi tidak maksimal, bahkan bisa mengakibatkan cedera. Berat badan sangat sentral perannya dalam permainan sepakbola khususnya yang berkaitan dengan kelincahan dan *speed reaction*. Apabila berat badan yang dimiliki atlet tidak ideal maka cenderung atlet tersebut akan sulit melaksanakan pertandingan sepakbola. Berat badan yang terlalu tinggi cenderung akan mengarah ke sulitnya atlet untuk melakukan *speed reaction*. Berat badan yang terlalu rendah juga akan mengarah ke arah cedera bagi atlet tersebut, ini tiada lain karena walaupun olahraga sepakbola merupakan olahraga tim, tetap saja tidak akan terlepas dari yang namanya *body contac*. Maka berat badan dalam olahraga sepakbola menjadi hal yang riskan untuk diperhatikan dengan sebaik-baiknya.

Sedangkan berdasarkan analisis korelasi ganda dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama tinggi badan dan berat badan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Kelincahan menurut Eri Pratiknyo Dwi Kusworo (2010:2) adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Di samping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan power. Dalam permainan sepakbola kelincahan

sangat diperlukan. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke (2007:57) kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. Perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seseorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan. Kelincahan dipengaruhi oleh fisiologis seseorang. Seperti yang dikemukakan Dangsina Moeloek (1986:47) yang dikutip dalam skripsi Dwi Purnomo Hadinoto (2009:17) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain: antropometri, tipe tubuh, usia, jenis kelamin dan berat badan. Berat badan, tinggi badan dan panjang tungkai merupakan komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kelincahan. Akan tetapi faktor – faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian seperti antropometri, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin memiliki pengaruh lebih besar. Selain faktor-faktor kelincahan tersebut, faktor latihan juga memiliki pengaruh besar terhadap kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Ada hubungan yang signifikan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya. Ada hubungan yang signifikan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain sepakbola di SSB Porsibu Fc Humas Jaya.

REFERENSI

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. 2016. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Udayana University Press, Denpasar.
- Adiyanto, T. 2010. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persiac Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Agustina, R. S. 2020. *Jago Sepakbola: Untuk Pemula Nasional & Internasional*. Cemerlang, Pamulang.
- Aji, P. A. 2013. Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (*Sprint*) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Alfarozzy, M., Janiarli, M., & Sinurat, R. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Muara Musu. *Journal Of Sport Education And Training*, 2(2), 182–190.
- Anita, D. R. 2015. Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi Badandengan Kelincahan. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apta, M. & Febi, K 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. CV. Alfabeta, Bandung.
- Ardianto, S. 2013. *Hubungan Antara Antropometri Tubuh Dengan Kelincahan (Agility) dan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2Max) Pada Olahraga Basket*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Atizen, N. 2014. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Kaur Perciaguna Fc

- (Gunung Agung Kaur Utara). *Skripsi*. Universitas Bengkulu, Bengkulu.
- Boby, M. S. S. 2014. *Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Selatan*. (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi PENJASKES Universitas Bengkulu. Diakses dari <http://repository.unib.ac.id/9022/1/I,II,III,II-14-bob.FK.pdf>.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Danny, M. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Dieny. 2019. Kualitas Diet, Kurang Energi Kronis (Kek), Dan Anemia Pada Pengantin Wanita Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 8(1), 1–10
- Eri, P. & Dwi, K. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Widya Karya, Semarang.
- FIFA. 2010. *FIFA is an association registered in the Commercial Register in accordance with art 60 ff of the Swiss Civil Code*. Statuta FIFA edisi 2010, Swiss.
- Hadinoto, D. P. 2009. *Sumbangan Panjang Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Tapak Suci di Pondok Pesantren Dahrul Ihsan Sragen Tahun 2008*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah, Jakarta.
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press, Surakarta.
- Jazuli, R. 2019. *Analisis Kebijakan Pembangunan Olahraga Pemerintah Daerah Kabupaten Wonosobo (Ditinjau Dari Sarana Prasarana Dan Sumber Daya Manusia)*. (Tesis). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Sekulić, D., James, N., & Vučković, G. 2014. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. *Human Movement Science*, 38, 197–208. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.09.005>.
- Misbahudin dan Winarno. 2020. Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. [online]. Diakses dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11649/5573>.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia, Jakarta.
- Nana, S. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Rudiyanto. 2012. *Pengertian Tinggi Badan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sopiah, S. E. M. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Andi, Yogyakarta.
- Suganda. 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih. [online]. Diakses dari <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6452/5649>
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sulistianta, H. 2022. *Trampil Bermain Sepakbola*. Media Akademi, Yogyakarta.
- Sumiyarsono, D. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Supariasa, I. D. N. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Syukur, A., & Soniawan, V. 2015. The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of

Football Passing Skills. *Jipes Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73–84, Padang.

Toho, C. M., & Ali, M. 2007. *Sport Development Indeks*. PT. Indeks, Jakarta.

Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.