



BRAVO'S

Jurnal Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan

Volume 08
No. 02, 2020
page 85-93

ANALISIS KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA TA 2019 FKOR UNS

Matsuri¹

¹S3 Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

matsuri.m23@gmail.com

Article History:

Submitted:

21-06-2020

Accepted:

22-06-2020

Published:

27-06-2020

URL : <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1529>

DOI : <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i2.1529>

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, (2) Untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, dan (3) Untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Populasinya adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi Pearson *product moment* (r) melalui program SPSS 23.00 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebesar 0,677 dalam kategori kuat, 2) hubungan antara status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebesar 0,581 dalam kategori sedang, dan 3) hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR sebesar 0,774 dalam kategori kuat.

Kata Kunci : Kesegaran jasmani, Status Gizi, Keterampilan Menggiring Bola.

Abstract

The objectives of this study were (1) to determine the relationship between the level of physical fitness and dribbling skills in soccer games among students of the 2019 FKOR UNS Sports Coaching Education Study Program, (2) To determine the relationship between nutritional status and dribbling skills in soccer games among students academic year 2019 FKOR UNS Sports Coaching Education Study Program, and (3) To determine the relationship between physical fitness levels



and nutritional status on dribbling skills in soccer games among students of the Sports Coaching Education Study Program, 2019 FKOR UNS. This type of descriptive research uses a "correlational" research design. The population is all students of the academic year 2019 FKOR UNS Sports Coaching Education Study Program. The sample used was 40 students of the Sport Counseling Education Study Program of the academic year 2019 FKOR UNS. The sampling technique is simple random sampling. The data analysis technique used is descriptive analysis, the analysis of the correlation coefficient of Pearson product moment (r) through the SPSS 23.00 program at the significant level $\alpha = 0.05$. The results showed that 1) the relationship between the level of physical fitness and dribbling skills in soccer games for students of the academic year 2019 FKOR UNS Sports Coaching Education Study Program was 0.677 in the strong category, 2) the relationship between nutritional status and dribbling skills in soccer games on Students of the academic year 2019 FKOR UNS Sports Coaching Education Study Program, amounting to 0.581 in the moderate category, and 3) the relationship between the level of physical fitness and nutritional status on dribbling skills in students of the Sports Coaching Education Study Program, academic year 2019 FKOR of 0.774 in the strong category.

Keywords: Physical fitness, Nutritional Status, Dribbling Skills

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola.

Salah satu unsur teknik dasar sepakbola yang sangat penting yakni menggiring bola. Menggiring bola adalah teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan untuk membawa bola dengan cara menendang sesering mungkin dan secepatnya. Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, dengan sisi kaki bagian luar, serta dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian depan atau punggung kaki. Menggiring bola biasa dilakukan untuk mengatur tempo permainan atau juga dapat dilakukan untuk mencari peluang melakukan umpan atau melakukan tembakan ke gawang lawan. Menggiring bola memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari atau melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menggiring bola dalam permainan sepakbola yang dimaksud adalah menggiring dengan cara menendang secara pelan dilakukan berulang-ulang, dan tetap dalam penguasaan pemain untuk menghindari bola dari jangkauan lawan yang menghadang.

Menggiring bola adalah salah satu cara untuk menguasai bola selama mungkin dengan cara menyentuh bola secara berulang-ulang bergerak maju, mundur, ke kanan

dan ke kiri. Gerakan tersebut biasanya pemain berusaha untuk mencari peluang guna memberikan umpan atau mencari peluang untuk melepaskan diri dari lawan dan dilanjutkan melakukan tembakan ke gawang lawan. Penguasaan teknik menggiring bola suatu kesebelasan akan mudah melakukan penyerangan ke daerah lapangan lawan untuk dapat menciptakan gol. Komponen-komponen teknik menggiring bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola agar memperoleh hasil, terdiri dari: (a) awalan, (b) sentuhan bola, (c) langkah kaki, (d) sikap badan, (e) gerak lanjutan. Komponen tersebut merupakan suatu keharusan bagi setiap pemain bila ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan menggiring bola. Untuk menghasilkan menggiring bola yang baik dibutuhkan kesegaran jasmani dan status gizi yang lebih baik.

Status gizi yang rendah akan menyebabkan kualitas jasmani menurun yang akan berdampak pada penurunan tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan rendahnya produktivitas. Salah satu faktor yang ikut menentukan kesegaran jasmani yang optimal adalah faktor makanan atau gizi. Demi mendapatkan kesegaran jasmani yang optimal, salah satunya harus memperhatikan asupan makanan sehingga diperoleh manfaat dari zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

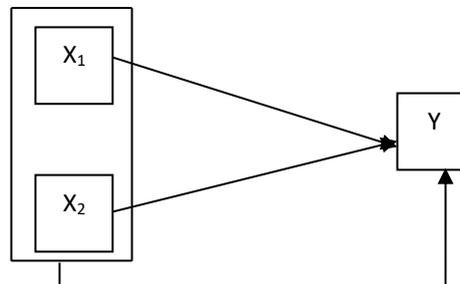
Permasalahan bahwa kemampuan untuk mengoptimalkan keadaan status gizi bagi pemain masih sangat terbatas sehingga juga berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani pemain yang baik. Pencapaian tingkat Kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya Kesegaran jasmani dan gizi yang baik bagi pemain diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi yang optimal.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis diperoleh data atau informasi bahwa tingkat Kesegaran jasmani dan status gizi pemain sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS belum maksimal. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Analisis kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian berhubungan erat dengan prosedur, teknik, alat serta desain penelitian yang digunakan. Desain penelitian harus cocok dengan pendekatan penelitian yang dipilih. Prosedur itu harus pula sesuai dengan metode penelitian yang ditetapkan. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif dengan rancangan

korelasional. Adapun model desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada berikut ini.



Penelitian ini dilaksanakan dilapangan FKOR UNS dari bulan Januari sampai bulan maret 2019. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi; 1) Pengukuran status gizi terdiri pengukuran tinggi badan dan berat badan; 2) Tes kesegaran jasmani yang terdiri dari : tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jarak 1200 meter. (Tes TKJI, 2000) dan tes keterampilan menggiring bola. Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data tes kesegaran jasmani, data status gizi dan keterampilan menggiring bola, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik korelasi dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS versi 23 setelah hasil analisis di dapat kemudian dilakukan uji hipotesis dan ditarik kesimpulan berdasarkan kategori tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS . Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Variabel	r _{-hitung}	r _{-tabel}	
		5% (0,05)	1% (0,1)
X ₁ terhadap Y	0,677	0,312	0,403

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r_{-hitung} sebesar 0,677 dan r_{-tabel} (40 ; 0,05) sebesar 0,312 sedangkan r_{-tabel} (40 ; 0,01) 0,403. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS signifikan atau dalam kategori kuat. Nilai ini berada pada kelas interval antara 0,60 – 0,799. Hal ini menunjukkan korelasi yang kuat tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Selanjutnya untuk analisis hipotesis berikutnya dilihat pada 2 berikut:

Variabel	r _{-hitung}	r _{-tabel}	
		5% (0,05)	1% (0,1)
X ₂ terhadap Y	0,581	0,312	0,403

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r_{-hitung} sebesar 0,581 dan r_{-tabel} (40 ; 0,05) sebesar 0,312 sedangkan r_{-tabel} (40 ; 0,01) 0,403. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS signifikan atau dalam kategori sedang. Nilai ini berada pada kelas interval antara 0,40 – 0,599. Hal ini menunjukkan korelasi yang kuat tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Selanjutnya untuk analisis hipotesis berikutnya dilihat pada 3 berikut:

Variabel	r _{-hitung}	r _{-tabel}	
		5% (0,05)	1% (0,1)
X ₁ dan X ₂ Terhadap Y	0,774	0,312	0,403

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r_{-hitung} sebesar 0,774 dan r_{-tabel} (40 ; 0,05) sebesar 0,312 sedangkan r_{-tabel} (40 ; 0,01) 0,403. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS signifikan atau dalam kategori kuat. Nilai ini berada pada kelas interval antara 0,60 – 0,799. Hal ini menunjukkan korelasi yang kuat tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS.

Hasil-hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Hasil-hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

1. Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS

Hasil uji hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pemain di pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, peningkatan tingkat kesegaran jasmani akan diikuti pula dengan peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Dengan demikian seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama dapat dikemukakan bahwa ada keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai r_{hitung} 0,677 dengan tingkat probabilitas $0,000 < \alpha < 0,05$. Hasil ini menunjukkan makna bahwa tingkat kesegaran jasmani merupakan komponen fisik yang penting agar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Tingkat kesegaran jasmani menjadi faktor penentu di dalam permainan sepakbola dan sebagainya. Menghubungkan teori di atas dengan hasil penelitian ini maka sangat jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani memiliki keterkaitan dengan keterampilan menggiring bola.

2. Hubungan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS

Dari hasil pengujian hipotesis kedua dapat dikemukakan bahwa ada keterkaitan dengan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai r_{hitung} 0,581 dengan tingkat probabilitas $0,000 < \alpha < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa status gizi merupakan komponen fisik yang penting agar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Hasil uji hipotesis kedua : terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, peningkatan status gizi akan diikuti pula dengan peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Hal ini dapat terjadi karena pada saat melakukan menggiring bola status gizi sangat dibutuhkan supaya ketika melakukan menggiring bola dapat bereaksi dengan cepat dan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan status gizi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka harus memiliki indikator status gizi yang mendukung keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola apa yang telah dihasilkan.

3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga dapat dikemukakan bahwa ada keterkaitan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Hal ini terlihat dari hasil analisis diperoleh nilai r_{hitung} 0,774 dalam kategori kuat dengan tingkat probabilitas $0,000 < \alpha < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS.

Hasil hipotesis ke tiga : terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara tingkat kebugaran jasmani, dan status gizi secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani, dan status gizi secara bersama-sama atlet/pemain meningkat secara simultan, maka akan diikuti pula dengan peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani, dan status gizi merupakan perpaduan antara dua komponen kemampuan fisik yang perlu mendapat perhatian di dalam pemanduan bakat seorang atlet sepak bola untuk kedepannya

Selain faktor tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang memiliki keterkaitan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya, khususnya secara teknik dan komponen fisik yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Oleh karena keterkaitan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, menjadi prioritas dalam setiap memperhatikan permainan sepak bola pada pemain sepak bola atau secara umum pada olahraga sepak bola khususnya pada saat menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penentu di berbagai permainan dan sebagainya. Menghubungkan teori di atas dengan hasil penelitian ini maka sangat jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan status gizi pemain sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga TA 2019 FKOR UNS .

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kebugaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Seorang siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Baik buruknya gizi seseorang sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan, dalam hal ini gizi sangat berpengaruh dalam kesehatan jasmani. Jika seseorang mempunyai status gizi yang buruk maka kesehatan jasmaninya juga akan buruk begitu juga dengan kebugaran jasmaninya. Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan tentang status gizi,

status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk nilai tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi pertumbuhan manusia serta menunjang prestasi olahraga.

Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi, maka harus memiliki indikator peningkatan tingkat kesegaran jasmani yang mendukung terjadinya kontraksi secara maksimal dalam menghasilkan status gizi pemain sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya korelasi tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, menjadi rujukan dalam meningkatkan status gizi pemain/atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial, dan hasil analisis korelasi produk momen dalam pengujian hipotesis, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut; 1) Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebesar 0,677 dalam kategori kuat; 2) Hubungan antara status gizi terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebesar 0,581 dalam kategori sedang; dan 3) Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS sebesar 0,774 dalam kategori kuat.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut; 1) Kepada atlet agar selalu memperhatikan dan melatih diri serta membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan komponen fisik seperti tingkat kesegaran jasmani dan status gizi untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS; 2) Kepada pembina, guru olahraga, pelatih maupun pemerhati dibidang olahraga, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur tingkat kesegaran jasmani dan status gizi; 3) Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS; dan 4) Penelitian ini tentunya masih sangat terbatas serta masih jauh dari apa yang diharapkan banyak

kalangan akademisi dan praktisi terutama keluasan maupun kedalamannya dari variabel yang digunakan hanya sebatas korelasi tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 20219 FKOR UNS, maka hendaknya dapat diteliti lebih lanjut dengan jumlah variabel yang lebih besar dan mencerminkan seluruh dimensi yang terkait dengan keberhasilan para pemain/atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo Santoso H.Y.S. dan Sidik, Zafar, Dikdik *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*, Bandung: : Remaja Rosdakarya, 2012.
- Irianto, Pekik, Djokok, . *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset, 2006
- Luxbacher, A. Joseph, *Sepakbola*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012
- Mielke Danny, *Dasar – Dasar Sepakbola Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajari, United Stated* : Human Kinetics, 2005
- Mutohir, Cholik, Toho dan Maksum, Ali. *Sport Development Index, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*, Jakarta: Indeks, 2007
- Wahjoedi., *Kebugaran Jasmani Siswa SD*. Jurnal Dedaktik Vol. 9 No. 2 Mei 2008.
<http://okeeducation.blogspot.com/2008/10/hakikat-kebugaran-jasman.html>
Diakses tanggal 27 April 2019