



## **HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAK BOLA MUARA MUSU**

**Farozy, M, A<sup>1,a)</sup>, Janiarli, M<sup>2</sup>, Sinurat, R<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

<sup>a)</sup>E-mail : muhammadalfarozy@gmail.com

### **ABSTRACT**

The problem in this study is the lack of speed in the ability to dribble in the muara musu soccer union players, this is due to a lack of dribbling practice and also the lack of awareness of players to maintain ideal body weight and inadequate facilities and infrastructure and coaches also often not present at practice.

This research is a correlational study that aims to determine the relationship between Body Mass Index and Dribbling Ability. This study uses two variables. The independent variable is Body Mass Index while the dependent variable is Dribbling Ability. The population in this study was the Players of the Musu Football Association around Muara Musu Village, which amounted to 15 people. The sample in this study consisted of 15 people and the data taken in this study was the Total Sampling technique. This research was conducted on Tuesday, June 22, 2021 in the Ismail field, Muara Musu Village. The data analysis technique used is normality test analysis and hypothesis testing.

From the results of this study it can be understood that Body Mass Index has a relationship with Dribbling Ability, this occurs because the higher the Body Mass Index of a player, the slower the dribbling ability and vice versa, the lower the Body Mass Index of a player, the faster the dribbling ability. . There is a relationship between Body Mass Index and the ability to dribble in Muara Musu Football Association Players, as evidenced by the value of  $r_{count} = 0.950 > r_{table} = 0.514$ .

In conclusion, there is a significant relationship between Body Mass Index and Dribbling Ability in estuary soccer union players (has a significant relationship).

**Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Kemampuan Menggingiring Bola**

© Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Selain itu, olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Jadi, olahraga berarti menyempurnakan jasmani atau fisik. Olahraga juga dapat membantu kita untuk mengendalikan berat badan, karena mampu mengurangi lemak dalam tubuh. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi empat yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga kesehatan. Olahraga pendidikan dilakukan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan *club-club* olahraga melalui induk cabang olahraga, olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, dan olahraga kesehatan dilakukan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang.

Berdasarkan Undang - Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga di Indonesia terbagi atas: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan. Olahraga prestasi dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan juga teknologi keolahragaan".

Berdasarkan Undang - Undang yang telah disebutkan sebelumnya, maka sudah sepantasnya bidang olahraga mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah agar prestasi dari olahragawan bisa ditingkatkan. Peningkatan prestasi ini bukanlah hal

yang mudah, tentunya harus dilakukan secara terus-menerus, terprogram serta terarah agar tujuan dari usaha-usaha ini dapat dicapai dengan maksimal. Untuk mencapai suatu prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi, baik itu faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar individu yang bersangkutan. Olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi.

Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Sedangkan menurut batasan ilmiah, sehat atau kesehatan sebagaimana telah dirumuskan dalam Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 diartikan sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode *skrining* kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengukur IMT perlu mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan meteran, berat badan dalam satuan kilo gram dan tinggi badan dalam satuan meter kemudian dikuadratkan Setyawati dan Hartini (2018 : 77)<sup>2</sup>. Rendahnya tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor peningkatan indeks massa tubuh (IMT).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 di Indonesia 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas (IMT >25) dan berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Panjang Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019

sebanyak 15,4% mengalami obesitas (IMT >27). Sementara pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) 2018, prevalensi gemuk pada anak laki-laki sebesar 10,4% dan perempuan 11,2%. Anak laki-laki yang obesitas, prevalensinya lebih tinggi daripada anak laki-laki yang gemuk, yaitu mencapai 10,7%, sedangkan pada anak perempuan hanya sebesar 7,7%, dimana prevalensinya lebih rendah dari prevalensi anak perempuan gemuk.

Persatuan Sepak Bola Muara Musu (PSMS) merupakan suatu *club* yang berada di Desa Muara Musu Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Propinsi Riau yang berdiri pada tahun 1995 dan juga sejarah asal *club* tersebut adalah sebuah nama Desa Muara Musu. *Club* PSMS awal karirnya pernah menjuarai open turnamen sepak bola Muara Musu CUP se- Kabupaten Rokan Hulu pada tahun 2005, dan pada tahun 2017 juga menjuarai open turnamen mini soccer di Desa Suka Maju Kecamatan Tambusai.

Seorang pemain sepak bola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh yang ideal karena Indeks Massa Tubuh merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang pemain sepak bola, semakin tinggi indeks massa tubuh seseorang maka kemampuan bermain semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah indeks massa tubuh seseorang maka kemampuan bermain akan semakin bagus. Kemampuan menggiring bola sangat penting pada saat bermain sepak bola untuk meraih kemenangan di suatu pertandingan, karena semakin bagus kemampuan menggiring bola maka lawan akan susah untuk merebut bola dari kita.

Berdasarkan hasil studi yang peneliti lakukan pada tanggal 14 Februari 2021 pada pemain Persatuan Sepakbola Muara Musu. Masa kejayaan

*club* ini dari tahun ke tahun mengalami naik turun dan saat ini prestasi *Club* sangat menurun. Menurunnya prestasi *club* PSMS dikarenakan adanya faktor permasalahan diantaranya faktor internal yaitu kurangnya latihan rutin pada saat latihan pemain hanya melakukan lari keliling lapangan untuk pemanasan tanpa melakukan latihan fisik terlebih dahulu, dan juga pemain sudah banyak memasuki usia lanjut serta berat badannya sudah tidak ideal sehingga kemampuan menggiring bola sudah berkurang.

Selanjutnya faktor eksternal yaitu sarana dan prasarannya kurang memadai seperti cones tidak ada sehingga untuk latihan menggiring bola tidak dilakukan dan pemain langsung bermain sepak bola. Faktor eksternal kedua yaitu pada saat latihan pelatih sering tidak hadir sehingga untuk latihan teknik menggiring bola jarang dilakukan.

Oleh karena itu sesuai dengan pengamatan peneliti agar dapat menunjang berbagai macam kebutuhan kondisi fisik dalam bermain sepakbola agar dapat menghasilkan kualitas bermain yang baik dan hasil pertandingan yang optimal maka pemain sepak bola harus memiliki indeks massa tubuh yang ideal, untuk mendapatkan hasil tersebut karena indeks massa tubuh merupakan komponen penting yang harus diperhatikan setiap atlet guna menjaga kondisi fisiknya agar tidak berada pada angka indeks massa tubuh yang kurus atau gemuk karena itu dapat mengurangi performa atlet di dalam lapangan saat berlatih maupun saat bertanding serta agar atlet dapat menerima dan melaksanakan program-program latihan yang diberikan pelatih serta menyelesaikan pertandingan dengan sebaik mungkin dan mendapatkan hasil yang optimal.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Kemampuan

Menggiring Bola. Penelitian ini menggunakan dua variabel. Variabel bebas adalah Indeks Massa Tubuh sedangkan variabel terikat Kemampuan Menggiring Bola. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2015: 167)<sup>3</sup>.

Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Persatuan Sepakbola Musu Sekitar Desa Muara Musu yang berjumlah 15 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 168)<sup>3</sup>. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu yang terdiri dari 15 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur Indeks Massa Tubuh adalah dengan menimbang berat badan dengan timbangan satuan kilogram dan mengukur tinggi badan dengan meteran kemudian di kuadratkan. Dan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola dengan melakukan tes menggiring bola. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran skor kuantitatif yang berasal dari tes

Widiastuti (2011:2)<sup>4</sup>.

Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah pengukuran Indeks Massa Tubuh dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Musu Sekitar Desa Muara Musu.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dan uji hipotesis. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *liliefors*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Adapun rumus dalam metode penelitian ini yang diterapkan oleh Sarwono (2006:153)<sup>1</sup> sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$\sum xy$  : jumlah hasil penelitian tiap-tiap skor asli dari x dan y

$\sum x$  : jumlah skor variabel x

$\sum y$  : jumlah skor variabel y

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain persatuan sepak bola muara musu. Penelitian ini di laksanakan di lapangan ismail muara musu.

### 1. Hasil Tes Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kemampuan Menggiring Bola

pada Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu. Untuk mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) perlu mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan meteran, berat badan dalam satuan kilo gram dan tinggi badan dalam satuan meter kemudian di kuadratkan dari 15 sampel yaitu Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu. Dari hasil pengambilan data Indeks Massa Tubuh (IMT) tersebut didapatkan nilai tertinggi 23.7, nilai terendah 17.0, rata-rata (Mean) 19.81, median atau nilai tengah 18.7 dan standar deviasi 2.43.

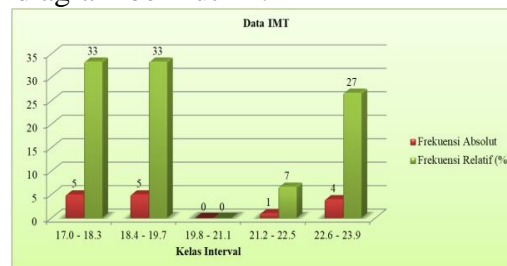
Kemudian data Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dilihat sebaran datanya yang telah di T-Skorekan, maka di distribusikan pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 1.3. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 17.0-18.3 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 33%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 18.4-19.7 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 33%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 19.8-21.1 terdapat frekuensi absolut sebanyak 0 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 0%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 21.2-22.5 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 7%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 22.6-23.9 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 27%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Indeks Massa Tubuh

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
1	17,0-18,3	5	33
2	18,4-19,7	5	33
3	19,8-21,1	0	0

4	21,2-22,5	1	7
5	22,6-23,9	4	27
	<b>Jumlah</b>	15	100

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



**Gambar 1.** Histogram Data Tes Indeks Massa Tubuh

## 2. Hasil Tes Menggiring Bola

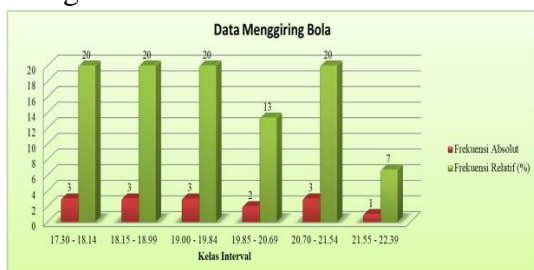
Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan tes pengukuran tes menggiring bola dengan kaki cepat disertai perubahan arah yang bertujuan untuk mengukur Kemampuan Menggiring Bola yang tepat dari 15 sampel pada Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu. Kemudian didapatkan hasil pengambilan data Kemampuan Menggiring Bola dimana nilai tertinggi 23.7, nilai terendah 17.0, rata-rata (*mean*) 19.43, median atau nilai tengah 19.49, standard deviasi sebesar 1.54. Kemudian data Kemampuan Menggiring Bola dapat dilihat sebaran data T-Skorenya pada 6 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 0.84. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 17.30-18.14 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 18.15-18.99 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 19.00-19.84 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 19.85-20.69 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13 %, pada kelas kelima dengan rentang kelas

interval 20.70-21.54 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keenam dengan rentang kelas interval 21.55-22.39 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
1	17,30-18,14	3	20
2	18,15-18,99	3	20
3	19,00-19,84	3	20
4	19,85-20,69	2	13
5	20,70-21,54	3	20
6	21,55-22,39	1	7
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



**Gambar 2.** Histogram Data Tes Kemampuan Menggiring Bola

### 3. Penyajian Persyaratan Analisis

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian di analisis, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap Y diperoleh  $r_{hitung} = 0.950$  dengan besar  $r_{tabel}$  adalah 0.514, maka dengan demikian maka hubungan variabel X terhadap variabel Y dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rekap data dibawah ini:

**Tabel 3.** Rekap Hasil Perhitungan Data

N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
15	0,950	0,514	Signifikan (Mempunyai Hubungan yang Berarti)

### 4. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan  $r_{hitung}$  (0.950) >  $r_{tabel}$  (0.514), sedangkan  $t_{hitung}$  (11.022) >  $t_{tabel}$  (1.771). Dengan demikian, dapat

disimpulkan kerja yang diajukan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti Hipotesis diterima, yaitu terdapat Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu.

**Tabel 4.** Rangkuman Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Kemampuan Menggiring Bola

Koefisien Korelasi rxy	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
0,950	11.022	1,771	Signifikan

### Pembahasan

Melihat <sup>36</sup> pemain *club* persatuan sepak bola muara musu yaitu masih rendahnya kecepatan kemampuan menggiring bola, maka perlu diketahui kondisi fisik apa yang mempengaruhinya. Dari sekian banyak kondisi fisik yang mempengaruhinya, indeks massa tubuh adalah salah satu kondisi fisik yang mempengaruhinya. Sampel dalam penelitian ini merupakan 15 orang pemain persatuan sepak bola muara musu

Dari h <sup>36</sup>

Massa Tubuh ( $IMT$ ) tersebut didapatkan nilai tertinggi 23.7, nilai terendah 17.0, Data Indeks Massa Tubuh ( $IMT$ ) dapat dilihat sebaran datanya yang telah di T-Skorekan, maka di distribusikan pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 1.3. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 17.0-18.3 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 18.4-19.7 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 19.8-21.1 terdapat frekuensi absolut sebanyak 0 orang, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 21.2-22.5 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 22.6-23.9 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang. Kemudian didapatkan hasil pengambilan data Kemampuan Menggiring Bola dimana

nilai tertinggi 23.7, nilai terendah 17.0, rata-rata (*mean*) 19.43, median atau nilai tengah 19.49, standard deviasi sebesar 1.54.

Data Kemampuan Menggiring Bola dapat dilihat sebaran data T-Skorenya pada 6 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 0.84. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 17.30-18.14 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 18.15-18.99 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 19.00-19.84 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 19.85-20.69 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 20.70-21.54 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang, pada kelas keenam dengan rentang kelas interval 21.55-22.39 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang.

Adanya kaitan dari Indeks Massa Tubuh terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Muara Musu, dibuktikan dengan besarnya nilai  $r_{hitung} = 0,950 > r_{tabel} = 0,514$  dimana keberartiannya ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan (mempunyai hubungan yang berarti). Dari hasil analisa di atas, dapat dipahami bahwa Indeks Massa Tubuh mempunyai kaitan dengan Kemampuan Menggiring Bola, ini terjadi karena semakin tinggi Indeks Massa Tubuh seorang pemain maka kemampuan menggiring bola semakin lambat dan begitupun sebaliknya semakin rendah Indeks Massa Tubuh seorang pemain maka kemampuan menggiring bola akan semakin cepat.

Pada permainan sepak bola, terdiri dari beberapa teknik dasar. Salah satu teknik dasar yang sering dilakukan adalah kaki mendorong bola yang dilakukan

berulang-ulang sambil berlari yang dinamakan dengan teknik menggiring bola sehingga tak heran jika teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat menguras tenaga adalah menggiring bola dan apabila Indeks Massa Tubuh pemain ideal dan tidak terlalu berat maka menggiring bola akan semakin mudah. Manfaat seorang pemain melakukan menggiring bola adalah memudahkan proses mencetak gol serta mengganggu strategi pertahanan lawan. Indeks Massa Tubuh sangat berpengaruh bagi kemampuan menggiring bola, selain memiliki teknik sepak bola yang baik, memiliki kecepatan adalah hal yang penting untuk bisa menjadi pemain yang handal dalam tim

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu dengan  $r_{hitung} = 0.950 > r_{tabel} = 0.514$  dimana keberartiannya ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan (mempunyai hubungan yang berarti).

### Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk *Club* Persatuan Sepakbola Muara Musu agar lebih menjaga Indeks Massa Tubuh nya dan juga meningkatkan latihan menggiring bola.
2. Kepada peneliti yang lain sebaiknya dapat meneliti faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh dengan kemampuan menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- <sup>1</sup>Sarwono (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.

- Yogyakarta:Graha Ilmu. ISBN:  
979-756-146-1.
- <sup>2</sup>Setyawati & Hartini (2018). Dasar Ilmu  
Gizi Kesehatan Masyarakat.  
Yogyakarta: Deepublish. ISBN:  
978-602-475-742-7.
- <sup>3</sup>Sugiyono (2015). Metode Penelitian  
Tindakan Komprehensif.  
Bandung: Alfabeta. ISBN: 978-  
602-289-189-5.
- <sup>4</sup>Widiastuti (2011). Tes dan Pengukuran  
Olahraga.: PT Bumi Timur Jaya



