

Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Hasil *Dribble* Pada Permainan Sepakbola

M. Rio Geri Sandika¹, Yanti Puspita Sari²

¹Pendidikan Olahraga

²Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil dribble pada permainan sepak bola. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada setiap orang berbeda-beda, faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) diantaranya: Usia, pola makan, aktifitas fisik, jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil tes IMT (Indeks Massa Tubuh) dari 20 orang terdapat 10 orang dengan tubuh ideal, 4 kegemukan, dan 6 termasuk kriteria kurus. Hasil dribble dari dua puluh pemain yang telah ditotalkan adalah yang sangat menonjol disini adalah dengan 2 pemain dalam kategori sangat baik, diikuti 8 orang masuk dalam kategori baik, 4 orang kategori sedang dan didalam kategori kurang terdapat 4 pemain, sedangkan sisanya 2 pemain yang mendapatkan sangat kurang. Dari hasil pengujian didapatkan bahwa ada hubungan yang tinggi antara IMT dengan hasil Dribble sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara keduanya. Ini berarti IMT berpengaruh terhadap hasil dribble sepakbola.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, *Dribble*, Permainan Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan (Aguss & Yuliandra, 2021). Permainan sepakbola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Aguss & Yuliandra, 2020). Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Agar dapat bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik (Aguss, 2021b). Aspek kondisi fisik seseorang akan mempengaruhi dalam dia memainkan permainan sepakbola (Agus & Fahrizqi, 2020). Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi dalam teknik dasar seseorang, contoh jika seseorang memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik maka dia akan memiliki *dribble* yang baik, dengan catatan dia sudah menguasai dasar mendribble bola. selain itu aspek bentuk tubuh dan Indeks massa tubuh juga sangat mempengaruhi hasil yang didapatkan, karena jika bentuk tubuh seseorang ideal akan memudahkan dalam bergerak dan mengoptimalkannya (Saputra & Aguss, 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT) pada setiap orang berbeda-beda, faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) diantaranya: Usia, pola makan, aktifitas fisik, jenis kelamin (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Berdasarkan pemaparan diatas bahwa peneliti merasa pentingnya indeks massa tubuh untuk menunjang prestasi (Fahrizqi, Agus, et al., 2021).

Berat badan yang ideal menandakan status gizi seseorang yang baik (Melyza & Aguss, 2021). Upaya meningkatkan prestasi olahraga bagi seorang atlet tidak hanya berdasarkan minat yang tinggi saja. Prestasi seorang atlet bergantung pada ukuran, bentuk, proporsi, komposisi tubuh (Rizki & Aguss, 2020). Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet (Aguss, 2021a). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki Indeks Massa Tubuh yang ideal (Aguss, 2020). Melalui IMT, seseorang akan tahu apakah berat badannya termasuk kategori normal, kelebihan, atau justru kekurangan (Agus, 2019). Indeks massa tubuh didapat dengan membagi berat badan seseorang dalam satuan kilogram dengan tinggi mereka dalam meter kuadrat (Agus et al., 2013). IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang (Nugroho & Gumantan, 2020). IMT merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks quatelet {berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Pratomo & Gumantan, 2020). IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh dan komposisi tubuh (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021).

KAJIAN PUSTAKA

Sepak bola merupakan permainan beregu dilapangan, dengan menggunakan bola sepak dari regu yang bertanding (Nugroho et al., 2021). Setiap regu terdiri dari 11 orang pemain, permainan sepak bola berlangsung selama 2x 45 menit. Kemenangan permainan ini, ditentukan oleh banyaknya gol yang masuk ke gawang lawan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan oleh tungkai kaki, terkadang juga menggunakan kepala dada (Fahrizqi et al., n.d.) Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah kotak pinalti (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pastinya dibutuhkan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar (Gumantan & Mahfud, 2020). Teknik tersebut harus sudah dimiliki oleh para pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar permainan sepak bola yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampasa, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang (Gumantan, Nugroho, et al., 2021).

Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang cukup sederhana dalam aturan, perlengkapan, dan teknik-teknik dasarnya (Pratomo & Gumantan, 2021). Selain itu olahraga juga bisa dimainkan dimana saja dan kapan saja tidak terhalang oleh tempat dan waktu dan sepak bola juga tidak ada batasan usia (Yuliandra et al., 2020). persyaratan permainan nya mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan lansia pun bisa memainkan olahraga ini oleh karena itu banyak sekali masyarakat yang menggemari olahraga ini mulai dari usia dini, remaja, dewasa, sampai lansia (Gumantan, 2020). Terdapat beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang mesti dikuasai oleh seorang pemain (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). Teknik dasar ini antara lain: *passing, controlling, heading, dribbling, throw in*, dan teknik penjaga gawang (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Untuk dapat memiliki keterampilan teknik dasar yang baik diperlukan suatu proses latihan yang terprogram dan sistematis, sehingga akan mendapatkan gerakan yang otomatis di dalam bermain (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Proses latihan yang dilakuakn hendaknya memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi, metode yang digunakan serta karakteristik pesertanya ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan (Handoko & Gumantan, 2021). Tujuan dari pelaksanaan latihan yang telah direncanakan secara sistematis agar mendapatkan hasil seperti yang di inginkan dapat tercapai (Fahrizqi et al., 2013) diharapkan bagi seorang pelatih dapat menggunakan strategi yang tepat dalam

sebuah latihan dengan tetap memperhatikan situasi dan kondisi latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari peserta didiknya (Mahfud & Gumantan, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* (Gumantan & Mahfud, 2018). bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat (Gumantan et al., 2020). Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) Indeks Massa Tubuh terhadap variabel terikat (Y) *dribble* sepakbola (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes menggiring bola (Pangkey & Mahfud, 2020). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* (Mahfud & Yuliandra, 2020) Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Pamungkas & Mahfud, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan tentang temuan yang muncul selama melakukan penelitian IMT dengan hasil *dribble* dalam permainan sepakbola.

Tabel 1. Hasil IMT

IMT	Hasil
Kegemukan	4
Ideal	10
Kurus	6

Berdasarkan hasil tes IMT (Indeks Massa Tubuh) dari 20 orang terdapat 10 orang dengan tubuh ideal, 4 kegemukan, dan 6 termasuk kriteria kurus.

Tabel 2. Hasil Dribble

Tes Dribble	Hasil
Sangan Baik	2
Baik	8
Sedang	4
Kurang	4
Sangat Kurang	2

Hasil dribble dari dua puluh pemain yang telah ditotalkan adalah yang sangat menonjol disini adalah dengan 2 pemain dalam kategori sangat baik, diikuti 8 orang masuk dalam kategori baik, 4 orang kategori sedang dan didalam kategori kurang terdapat 4 pemain, sedangkan sisanya 2 pemain yang mendapatkan sangat kurang.

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang akan menggambarkan analisis Hasil IMT dan Keterampilan Dribble. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknis analisis data *correlations* di *SPSS*. Pada analisis *correlateios*, data dikatakan memiliki perbedaan jika nilai signifikansi yang ditunjukkan adalah $>0,05$. Hasil pengujian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig
Indek Massa Tubuh & Hasil Dribble Sepakbola	1. 36

Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara Indeks Massa Tubuh dengan hasil dribble sepakbola didapat koefisien korelasi = 0.36 artinya ada hubungan yang tinggi antara IMT dengan hasil Dribble sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara keduanya. Ini berarti IMT berpengaruh terhadap hasil dribble sepakbola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes IMT (Indeks Massa Tubuh) dari 20 orang terdapat 10 orang dengan tubuh ideal, 4 kegemukan, dan 6 termasuk kriteria kurus. Hasil dribble dari dua puluh pemain yang telah ditotalkan adalah yang sangat menonjol disini adalah dengan 2 pemain dalam kategori sangat baik, diikuti 8 orang masuk dalam kategori baik, 4 orang kategori sedang dan didalam kategori kurang terdapat 4 pemain, sedangkan sisanya 2 pemain yang mendapatkan sangat kurang. Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara Indeks Massa Tubuh dengan hasil dribble sepakbola didapat koefisien korelasi = 0.36 artinya ada hubungan yang tinggi antara IMT dengan hasil Dribble sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara keduanya. Ini berarti IMT berpengaruh terhadap hasil dribble sepakbola.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Agus, R. M., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah

- Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.

- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sp. Sport*

Science And Education Journal, 1(1).

- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga, 6(2)*, 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education, 1(2)*, 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education, 1(1)*, 33–40.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *Journal Of Physical Education, 1(1)*, 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *Journal Of Physical Education, 1(1)*, 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education, 2(1)*, 26–31.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education, 1(2)*, 20–24.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education, 2(1)*, 17–25.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 4(1)*, 61–72.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(2)*, 204–213.