



Analisis Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur

Faisal Mesfer¹, Muhammad Hidayat Cakrawijaya², Awaluddin³

¹Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email : mesferfaisal04@gmail.com

²Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email : mochcakrapasau@unimerz.ac.id

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNM, Makassar, Indonesia

Email : awaluddin@unm.ac.id

Received, 18 August 2024; Accepted, 22 August 2024; Published, 25 August 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang fakta-fakta temuan berdasarkan tingkat keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur yang berjumlah 22 orang. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) tidak ada yang memperoleh kategori *dribbling* tinggi sekali, 5 siswa (22,7%) memperoleh kategori keterampilan *dribbling* Tinggi, 7 siswa (31,8%) memperoleh kategori keterampilan *dribbling* Cukup, 8 siswa (36,4) memperoleh kategori keterampilan *dribbling* Rendah, dan 2 siswa (9,1%) memperoleh kategori keterampilan *dribbling* Rendah Sekali. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur tergolong kategori Cukup dengan persentase (36,4%).

Kata Kunci: SepakBola, Keterampilan Dribbling, Ekstrakurikuler



Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata "olah," yang berarti gerak, dan "raga," yang berarti tubuh. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memulihkan kesehatan fisik serta mental (Pranata & Kumaat, 2022). Selain itu olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi seseorang yang menekuni bidang atau cabang olahraga tertentu. Olahraga telah menyebar luas di seluruh dunia, dan salah satu cabang yang paling populer serta digemari oleh berbagai kalangan adalah sepakbola. Sepakbola sangat digemari

anak-anak sampai kalangan orang dewasa sehingga olahraga sepakbola bisa menandingi kepopuleran dari cabang-cabang olahraga lainnya (Cakrawijaya, M. H., & Suhardianto, 2019; Fitria Yulianto, 2018).

Sepakbola merupakan olahraga tim yang melibatkan dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Sasaran utama dari permainan ini adalah mencetak gol dengan menendang bola ke gawang lawan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan dan lengan, kecuali untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area penalti. Permainan ini umumnya berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang dengan dua gawang di ujungnya.

Keterampilan bermain sepakbola merupakan kemahiran pemain dalam melakukan gerakan tehnik dasar bermain sepakbola. Salah satu keterampilan bermain sepakbola yang harus dimiliki setiap pemain yaitu menggiring bola (dribbling). Teknik dasar dalam menggiring bola melibatkan penggunaan kaki untuk mengarahkan bola (Irfan Muhammad dkk., 2020). Keterampilan menggiring bola (dribbling) sangat penting untuk mengontrol permainan dan memulai serangan tim. Seorang pemain sepakbola perlu menguasai teknik dribbling yang baik untuk meningkatkan efektivitas serangan (Mahfud dkk., 2020).

Permainan sepakbola diperkenalkan di lingkungan sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, serta tindakan moral melalui aktivitas fisik dan pelaksanaan Pendidikan (Gani dkk., 2021). Di sekolah, siswa diberikan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, baik melalui kegiatan proses belajar mengajar selama jam pelajaran maupun melalui kegiatan di luar proses belajar mengajar (Ekstrakurikuler).

Kegiatan ekstrakurikuler di banyak sekolah di Indonesia, termasuk SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur di Maluku, mencakup berbagai aktivitas, salah satunya adalah sepakbola. Di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur, ekstrakurikuler sepakbola diadakan setiap hari Rabu sore dan diikuti oleh 22 siswa laki-laki. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan siswa dalam sepakbola serta membantu mereka meraih prestasi di bidang olahraga tersebut. Meskipun rutin berlatih dan mengikuti turnamen, tim sepakbola sekolah ini belum mencapai prestasi yang memuaskan. Pelatih mengaku kesulitan dalam menentukan program latihan yang efektif, dan saat ini, latihan yang dilakukan hanya sebatas menendang bola, berlari, dan menggiring bola. Hal ini mengakibatkan banyak siswa belum memiliki keterampilan dribbling yang baik, yang penting untuk mencapai tujuan permainan sepakbola.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melakukan analisis mendalam tentang, "Tingkat Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini didesain menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian non hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak merumuskan hipotesis. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan menggambarkan suatu keadaan sebagaimana adanya atau kebenarannya. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui tingkat keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Seram Timur, yang akan di ungkapkan melalui data, menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dribbling para siswa, yang merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dengan total berjumlah 22 orang. Para siswa ini merupakan peserta yang terdaftar dalam program ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut. Penelitian ini fokus pada kelompok siswa ini untuk mengevaluasi dan memahami dinamika serta efektivitas dari kegiatan ekstrakurikuler yang mereka jalani, khususnya dalam hal pengembangan keterampilan sepakbola dan pencapaian prestasi di bidang olahraga tersebut.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk membantu dalam kegiatannya atau dalam penelitiannya sehingga kegiatan atau penelitian tersebut menjadi sistematis (Arikunto, 2013). Instrumen yang di pakai dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bola

a. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan:

- a) Bola
- b) Stopwatch
- c) Kun

Petunjuk pelaksanaan:

Pada aba-aba "siap", testiberdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- 1) Pada aba-aba"ya", testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
- 2) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 3) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
 - c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Skor:

Waktu yang di tempuh oleh testi mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finish.

Tehnik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya di pakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang sudah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMA N 2 Seram Bagian Timur yang di Provinsi Maluku, Kabupaten Seram Bagian Timur, Kecamatan Seram Timur, Desa Geser. Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur berjumlah 22 siswa. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yang dibuat oleh Dribbling (Nurhasan, 2001). Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Setiap peserta tes akan diberikan dua kali kesempatan untuk melakukan percobaan. Hasil dari percobaan dengan waktu terbaik akan digunakan sebagai data penelitian untuk evaluasi keterampilan dribbling siswa.

Table 4.1 Distribusi Tingkat Keterampilan Dribbling Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA N 2 Seram Bagian Timur.

Kelas Invertal	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\leq 14,57$	Tinggi sekali	0	0%
14,58 – 16,60	Tinggi	5	22,7%

16,61 – 18,63	Cukup	7	31,8%
18,64 – 20,66	Rendah	8	36,4%
>20,67	Rendah sekali	2	9,1%
Total		22	100%

Dari tabel di atas diperoleh hasil tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur adalah sebagai berikut: 0 siswa (0%) tidak ada yang masuk kategori mempunyai keterampilan dribbling Tinggi Sekali, 5 siswa (22,7%) yang masuk kategori keterampilan dribbling Tinggi, 7 siswa (31,8%) masuk kategori keterampilan dribbling Cukup, 8 siswa (36,4%) masuk kategori keterampilan dribbling Rendah, dan 2 siswa (9,1%) masuk kategori keterampilan rendah sekali.

Nilai rerata sebesar 18,24 terletak pada interval $16,60 \leq 18,63$, maka tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur masuk dalam kategori "Cukup". hal ini ditinjau dari dominan kategori dari hasil tes yang mana sebanyak 7 orang (jumlah terbanyak siswa ekstrakurikuler) (31,8%) masuk dalam kategori cukup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola menurut Mubarak dan Mudzakir (2020) adalah teknik dimana pemain berusaha mengontrol bola dengan cara menggiringnya secara berulang-ulang, menjaga bola tetap dekat dengan kaki. Kemudian, dalam melaksanakan dribbling, penting bagi pemain untuk memiliki gerakan lincah dan cepat, sehingga dapat mendukung strategi tim dalam mengeksekusi berbagai macam serangan atau bertahan.

Berdasarkan hasil tes, keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur menunjukkan sebanyak 0 siswa (0%) tidak ada yang memperoleh kategori dribbling tinggi sekali, 5 siswa (22,7%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Tinggi, 7 siswa (31,8%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Cukup, 8 siswa (36,4) memperoleh kategori keterampilan dribbling Rendah, dan 2 siswa (9.1%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Rendah Sekali.

Pembahasan

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dribbling yang dimiliki siswa ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut secara keseluruhan berkategori cukup. Kemampuan dribbling yang dimiliki siswa tersebut menjadi bekal bagi mereka untuk dapat bermain sepakbola

dengan baik. Akan tetapi peningkatan keterampilan dribbling yang lebih tinggi bagi mereka masih menjadi tujuan utama. Hal ini ditegaskan untuk menunjang keterampilan para siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Seperti yang dikatakan oleh (Mochamad Zakky Mubarak., 2021) bahwa Keterampilan dribbling memiliki peranan krusial dalam mendukung tim menerapkan taktik untuk membangun serangan di daerah lawan dalam permainan sepak bola. Tentunya siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur memiliki harapan yang tinggi untuk memenangkan setiap pertandingan yang mereka ikuti dengan tingkat keterampilan dribbling yang tinggi bagi para pemain.

Faktor yang mempengaruhi menggiring bola pada sepakbola ialah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan bagian integral dari keseluruhan kebugaran jasmani, yang mencakup berbagai aspek kehidupan yang erat kaitannya dengan kesehatan fisik (Aminuddin, Sikki, S., & Simbung, 2020). Hal ini juga dipertegas dengan penjelasan ini "keterampilan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yaitu keterampilan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik" (Sajoto., n.d.). Kondisi fisik yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu "Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi". Untuk meningkatkan keterampilan dribbling, teknik harus dilatih, seperti: kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Sedangkan dari total keseluruhan 22 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 berdasarkan data yang diperoleh dari tes keterampilan dribbling yang mana tes tersebut mengukur tingkat kecepatan siswa dalam menggiring bola (dribbling) hanya terdapat 5 orang yang memiliki tingkat kecepatan berkategori tinggi dengan score 14,58-16,60 detik. Untuk mendapatkan keterampilan dribbling yang tinggi dengan kecepatan di atas rata-rata, para siswa ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut perlu meningkatkan lagi kecepatan, kelincahan dan kekuatan menggiring bola.

Keterampilan dribbling mempunyai tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada passing, stoping dan heading, karena dribbling membutuhkan kelentukan gerakan kaki dan tubuh untuk menipu lawan. Keterampilan dribbling siswa SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur yang mengikuti ekstrakurikuler masuk dalam kategori cukup, selain ditinjau dari tingkat kecepatan, kelincahan, kekuatan pemain, hal ini juga dikarenakan program latihan yang tidak mendukung proses latihan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, di antaranya latihan yang hanya seminggu sekali. Permainan sepakbola tidak hanya ditentukan dengan keterampilan dasar saja, namun di sisi lain juga manajemen latihan, waktu dan pelaksanaan.

Pertemuan seminggu sekali sangat kurang untuk mencapai sebuah prestasi, karena materi dari ketiga aspek yaitu aspek fisik, teknik dan strategi tidak dapat terlaksana dengan baik.

Adapun penelitian terdahulu yang meneliti tingkat keterampilan dribbling sepakbola yaitu penelitian dilakukan oleh Maujud (2017) dengan judul "Survei Keterampilan Dribbling, Shooting, Heading dan Throw in Pada SSB Yudha Bhirawa U-14 Kecamatan Tugu Trenggalek". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola terutama teknik dribbling, di SSB Yudha Bhirwa U-14 sudah mencapai kategori baik dengan jumlah rata-rata pemain dari total keseluruhan yang dominan yaitu tingkat keterampilan dribbling dengan kategori "baik" sebanyak 19 pemain (90,47%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan hasil temuan dari penelitian yang dilakukan peneliti dengan peneliti yang lain.

Dari pembahasan di atas maka dari itu sebaiknya latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur ditambah frekuensi latihannya menjadi dua kali seminggu dan pelati dapat memberikan teknik-teknik dasar yang lebih baik lagi dalam mendukung peningkatan keterampilan dribbling para siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Seram bagian Timur. Hal ini didukung dengan pernyataan Mochamad Zakky Mubarak (2021) yang mana ia menegaskan bahwa untuk mencapai sebuah prestasi, diperlukan proses pembinaan dan pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, penting untuk memperhatikan aspek-aspek latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler agar menambah jam latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur dan membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa ekstrakurikuler. Sehingga kemampuan dasar sepakbola siswa dapat meningkat dan bisa meraih prestasi yang lebih optimal untuk kedepannya.
2. Disarankan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, agar terus latihan bila perlu menambah latihan di luar jam ekstrakurikuler, yaitu dengan mengikuti latihan pada klub sepakbola hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian peneliti menemukan sebanyak 0 siswa (0%) tidak ada yang memperoleh kategori dribbling tinggi sekali, 5 siswa (22,7%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Tinggi, 7 siswa (31,8%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Cukup, 8 siswa (36,4) memperoleh kategori keterampilan dribbling Rendah, dan 2 siswa (9,1%) memperoleh kategori keterampilan dribbling Rendah Sekali. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur tergolong kategori "Cukup" hal ini ditinjau dari dominan kategori dari hasil tes yang mana sebanyak 7 orang (jumlah terbanyak siswa ekstrakurikuler) masuk dalam kategori cukup dengan persentase (31,8%).

REFERENSI

- Aminuddin, Sikki, S., & Simbung, R. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 42–5.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi.
- Cakrawijaya, M. H., & Suhardianto, S. (2019). Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Smp Negeri 2 Borong Sinjai. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 11-18.
- Fitria Yulianto, P. (2018). Olahraga; Sepak Bola; Industri Olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 98–105.
- Gani, R. A., Hasrion, Sari, M., Gazali, N., Joseph Carlos, Sulistio, D., Sugiyanto, S., Defliyanto, D., Roberto, J., Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., Prof, J., Thayeb, S., Lama, L., Langsa, K., Prabowo, E., Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., ... Padli. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ektrakurikuler Sepakbola Di SMAN 1 SURADE. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 97–110.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Maujud, M. F. (2017). Survei Keterampilan Dribbling, Shooting, Heading Dan Trhow in Pada SSB Yudha Bhirawa U-14 Kecamatan Tugu Trenggalek. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI KEDIRI*.
- Mochamad Zakky Mubarak. (2021). Validitas Dan Reliabilitastes Keterampilan Dribblingdalam Permainan Sepak Bola. " *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2(1):50–56.
- Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games

Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*.

Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>