

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola basket di Indonesia telah mengalami perkembangan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Sebagai salah satu cabang olahraga yang memiliki daya tarik global, bola basket mendapatkan tempat di hati masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan generasi muda. Data dari *Indonesian Basketball League* (2023) menunjukkan bahwa rata-rata jumlah penonton meningkat sebesar 15% per musim sejak 2017. Data ini menandakan bahwa antusiasme masyarakat yang semakin tinggi terhadap olahraga ini. Namun, meskipun mengalami pertumbuhan, bola basket di Indonesia masih menghadapi berbagai kendala. Salah satunya adalah keterbatasan infrastruktur. Berdasarkan data Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2022) hanya 40% sekolah menengah di Indonesia yang memiliki fasilitas lapangan basket yang memadai. Hal ini mengakibatkan terbatasnya akses bagi generasi muda untuk mengenal dan mengembangkan kemampuan mereka sejak dini. Kondisi ini tentunya akan menghambat perkembangan bola basket di Indonesia.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sebagai salah satu olahraga yang populer di kalangan generasi muda, bola basket menawarkan berbagai manfaat, seperti pengembangan keterampilan fisik, kerja sama tim, dan karakter disiplin. Di tingkat sekolah, ekstrakurikuler bola basket memiliki peran strategis dalam membentuk fondasi awal bagi generasi muda untuk mengenal dan mendalami olahraga bola basket secara lebih terstruktur. Aktivitas ekstrakurikuler bola basket memiliki berbagai manfaat yang tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga aspek sosial dan psikologis siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2020) olahraga seperti bola basket dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga terorganisir juga diketahui dapat menurunkan risiko

obesitas pada anak usia sekolah. Dari segi sosial, olahraga bola basket memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan kerja sama tim dan komunikasi. Dalam sebuah permainan bola basket, keberhasilan tim sangat tergantung pada kemampuan anggotanya untuk bekerja sama, memahami peran masing-masing, dan berkomunikasi secara efektif (Johnson & Johnson, 2017). Selain itu, partisipasi dalam ekstrakurikuler bola basket juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Brown (2019), olahraga tim dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Ekstrakurikuler bola basket sangat berperan penting dalam meningkatkan kualitas permainan siswa. Menurut studi yang dilakukan oleh Harris & Cooper (2022), latihan yang terstruktur dalam ekstrakurikuler basket mampu meningkatkan teknik dasar, pemahaman strategi permainan, dan kemampuan pengambilan keputusan siswa di lapangan. Program latihan yang terorganisir dan diawasi oleh pelatih berpengalaman memungkinkan siswa untuk berkembang secara maksimal dalam aspek teknis maupun taktis. Selain itu, siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler basket menunjukkan peningkatan dalam daya tahan fisik dan konsistensi performa dibandingkan siswa yang tidak mengikuti kegiatan serupa. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket belum memiliki keterampilan menggiring bola yang optimal. Menurut Pratama et al. (2020), rendahnya penguasaan teknik menggiring bola siswa sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar, rendahnya intensitas latihan, serta kurangnya metode pelatihan yang bervariasi dan menarik. Apabila masalah ini tidak segera diatasi, siswa peserta ekstrakurikuler bola basket akan kesulitan bersaing dalam kompetisi, baik di tingkat sekolah maupun tingkat yang lebih tinggi. Lebih jauh lagi, kurangnya keterampilan dasar menggiring bola dapat menghambat perkembangan kemampuan bermain secara keseluruhan, sehingga berdampak pada prestasi individu maupun tim.

SMAN 96 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola basket sebagai wujud memfasilitasi siswa untuk mengembangkan potensinya dalam olahraga bola basket. Berdasarkan observasi, pengamatan, dan wawancara dengan tim pelatih yang peneliti lakukan pada saat ekstrakurikuler berlangsung didapati banyaknya siswa yang sering melakukan kesalahan-kesalahan pada saat menggiring bola basket. Kesalahan-kesalahan tersebut berupa siswa yang selalu menundukan kepalanya pada saat menggiring bola sehingga tidak bisa melihat posisi rekan satu tim dengan baik yang berimbas kepada sulitnya mencari celah untuk melakukan operan atau mencari peluang lain untuk menyerang. Selanjutnya bola sering terlepas dari penguasaan dan kemudian mengalami kesulitan untuk menggapai bola saat bola kehilangan kontrol dari tangan. Siswa juga melakukan gerakan menggiring bola dengan lambat dan pantulan bola lemah yang mengakibatkan bola sulit dikuasai sehingga lawan dengan mudah merebut bola. Kondisi tersebut tentu merupakan sebuah kesenjangan yang seharusnya tidak terjadi ketika seseorang memiliki keterampilan menggiring bola basket. Keterampilan menggiring bola dalam bola basket dapat dikatakan baik jika pemain mampu mempertahankan kontrol bola dengan stabil, melakukan perubahan arah dengan cepat, serta tetap menjaga keseimbangan dan kewaspadaan terhadap situasi permainan (Schmidt & Lee, 2019). Lebih lanjut Weinberg & Gould, (2023) menyatakan performa *dribbling* yang efektif ditandai dengan minimnya kehilangan bola serta kemampuan menghindari lawan secara efisien. Temuan kesalahan-kesalahan pada saat menggiring bola basket yang kemudian didukung dengan adanya teori yang menyatakan bagaimana keterampilan menggiring bola basket seseorang dikatakan baik, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa rendahnya keterampilan menggiring bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 96 Jakarta.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti menganggap bahwa kurangnya keterampilan menggiring bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 96 Jakarta bukan hanya karena siswa belum menguasai teknik dasar menggiring bola, namun juga adanya peranan komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, kecepatan, dan

koordinasi mata tangan kaki. Guimarães et al., (2021) mengatakan diantara berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola basket, yang paling utama adalah kondisi fisik. Kemudian Ji et al., (2023) menerangkan bahwa kondisi fisik tersebut dapat berupa kekuatan dan tenaga, koordinasi, daya tahan anaerobik, daya tahan otot, dan kecepatan. Pendapat ini semakin memperkuat anggapan peneliti sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 96 Jakarta.

Beberapa penelitian yang membuktikan keterampilan menggiring bola basket dipengaruhi oleh komponen kebugaran fisik seperti penelitian yang dilakukan oleh Ilmiyah & Karjadi (2023) mengkaji tentang “Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil *Dribble* Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Kedungwuni”. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil *dribble* dengan nilai signifikansinya $0.022 < 0.05$ pada pemain putri dan $0.025 < 0.05$ pada pemain putra; 2) terdapat hubungan kecepatan terhadap hasil *dribble* pada pemain putri dengan nilai sinifikannya $0.034 < 0.05$, dan tidak terdapat hubungan pada pemain putra karena nilai signifikannya $0.428 > 0.05$; 3) terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribble* dengan nilai signifikannya $0.049 < 0.05$ pada pemain putri dan $0.038 < 0.05$ untuk pemain putra. Selanjutnya Penelitian Moselhy, (2020) yang mengkaji tentang “*Effect of speed, agility, and quickness (SAQ) training with and without ball on all types of dribble skill for junior female basketball players*” dan memperoleh bahwa pelatihan SAQ memiliki dampak yang efektif pada kinerja semua jenis keterampilan *dribble* untuk pemain bola basket wanita junior. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Bahar (2019) tentang “Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai sebesar 21,41%, koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai sebesar 17,48%, kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai sebesar 20,36% dan

kecepatan, koordinasi mata-tangan, dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dengan nilai sebesar 18,96%.

Berdasarkan beberapa analisis penelitian di atas telah ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain: 1) penelitian yang ada telah menunjukkan keterkaitan keterampilan menggiring bola basket dan faktor kebugaran jasmani, namun belum ada secara spesifik membahas pengaruh antar variabel; 2) penelitian yang ada telah membuktikan faktor kebugaran jasmani seperti kelincahan, koordinasi mata-tangan, kecepatan memberi andil terhadap keterampilan menggiring bola basket, namun belum ditemukan penelitian yang melibatkan komponen kekuatan otot lengan dan bagaimana pengaruhnya terhadap keterampilan menggiring bola basket. Selain itu, komponen koordinasi pada penelitian sebelumnya hanya melibatkan koordinasi mata dan tangan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya peneliti akan mengembangkan penelitian tentang pengaruh kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 96 Jakarta. Tentunya hal ini berdasarkan hasil *study* pendahuluan dari hasil observasi, pengamatan dan wawancara dengan tim pelatih. Kondisi siswa selalu menundukan kepala, bola sering terlepas, sulit menggapai bola kembali pantulan bola lemah mengindikasikan terdapat peranan kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan kaki.

B. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka diperlukannya batasan demi fokusnya inti permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan berfokus pada masalah pengaruh kekuatan otot lengan, kecepatan, koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket. Adapun subjek pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta yang dipilih secara proporsional. Adapun variabel eksogen pada penelitian ini adalah kekuatan otot lengan, kecepatan, koordinasi mata tangan kaki. Sedangkan untuk variabel endogen pada penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung kekuatan otot lengan terhadap koordinasi mata tangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung kecepatan terhadap koordinasi mata tangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung kekuatan otot lengan terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
6. Apakah terdapat pengaruh langsung koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan otot lengan melalui fleksibilitas terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
8. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan otot lengan melalui koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?
9. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kecepatan melalui koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 96 Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat antara lain :

1. Secara Teoretis:

Dapat digunakan bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam kasus yang serupa maupun tidak sama yang masih relevan.

2. Secara praktis:

- a. Bagi peserta didik, menjadikan sebuah referensi dan memotivasi siswa untuk memperhatikan faktor-faktor lain dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola basket siswa.
- b. Bagi Pelatih, mendapatkan data yang kongruen dan empiris serta dapat menjadi acuan untuk memperbaiki keterampilan menggiring bola basket siswa.
- c. Bagi Sekolah, mendapatkan bahan kajian ilmiah serta topik penelitian relevan terkait kesipan sekolah dan penyelenggaraan ekstrakurikuler yang berlangsung guna meningkatkan kualitas ekstrakurikuler bola basket untuk dikemudian hari.
- d. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk dapat dikembangkan secara lebih lanjut serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki kinerja diri sendiri.

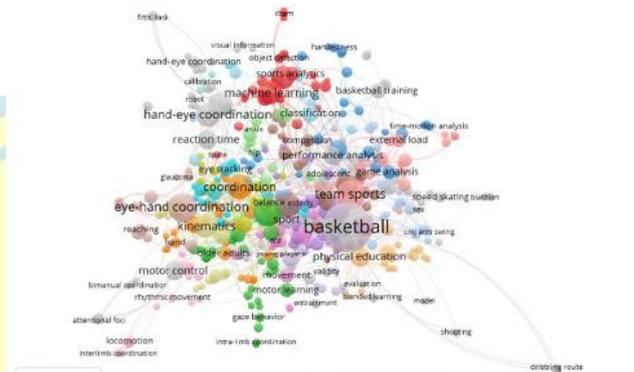
E. State of the Art

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama, dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis Bibliometrik.

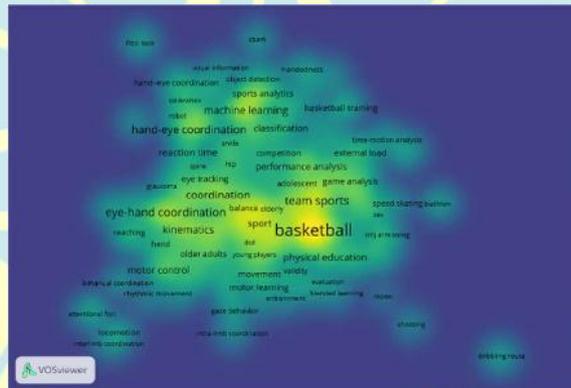
Peneliti memperoleh data dari perangkat lunak *Publish or Perish* menggunakan data *base* dari *Scopus*. Setelah itu dilakukan pencarian *keywords* dan *title words* berupa *Basketball*, *Arm Muscle Strength*, *Speed*, dan *Coordination*. dengan batasan tahun terbit 5 tahun terakhir yakni dari tahun 2019 sampai dengan 2024. Data *base* yang telah didapatkan,

kemudian dilakukan pemetaan melalui perangkat lunak *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variabel Secara Umum

Berdasarkan gambar 1.1 terlihat bahwa variabel *Basketball*, *Arm Muscle Strength*, *Speed*, dan *Eye-Hand Coordination* telah dilakukan penelitian oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci penulis menggunakan perangkat lunak VOS viewer. Adapun hasilnya sebagai berikut :



Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co-Occurrence)

Gambar 1. 2 di atas memberikan representasi visual dari kata kunci *Basketball Dribbling*, *Arm Muscle Strength*, *Speed*, dan *Eye-Hand Coordination*. Setiap node dipelot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Di sisi lain, kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau. Dalam hal ini *Basketball Dribbling*, *Speed* dan *Eye-Hand Coordination* atau *Hand-Eye Coordination* berada di

area kuning. Namun, variabel *Arm Muscle Strenght* terlihat berada pada area hijau dan cenderung tidak terlihat sama sekali.

Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti menganggap bahwa dalam keterkaitan kata kunci variabel *Arm Muscle Strenght* belum banyak menjadi pembahasan dalam kajian bola basket khususnya dalam hal menggiring bola. Oleh karena itu peneliti akan mengembangkan penelitian yang membahas tentang pengaruh kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 96 Jakarta.

2. Tinjauan Literatur

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kemampuan menggiring bola basket seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut dapat berupa faktor dari pengaruh dari internal pemain seperti motivasi, pengaruh latihan dan pengaruh dari komponen kebugaran. Pengaruh dari internal pemain seperti motivasi pernah dikaji oleh Prabowo et al. (2023). Prabowo et al. (2023) melakukan penelitian pengaruh motivasi terhadap hasil belajar *dribbling* permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar materi *dribbling* bola basket. Penelitian tentang pengaruh faktor latihan terhadap menggiring bola basket sebagai berikut: Hernández et al. (2023) melakukan penelitian tentang pengaruh pembelajaran diferensial dan tradisional dalam menggiring bola untuk pemain bola basket pemula. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran diferensial dan tradisional sama-sama bermanfaat bagi peningkatan kontrol bola selama pengajaran teknik *dribble bout*. Selanjutnya Ji et al. (2023) melakukan penelitian tentang pengaruh program pelatihan jangka pendek untuk meningkatkan keterampilan teknik mengoper, menembak, dan menggiring bola basket. Hasil penelitian menunjukkan program ini efektif untuk meningkatkan kebugaran aerobik dan anaerobik. Khairul (2023) melakukan penelitian implementasi metode drill untuk meningkatkan teknik *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII UPTD SMP Negeri 3

Sinjai. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode drill dalam pembelajaran permainan bola basket sangat efektif digunakan dalam proses belajar mengajar dribbling dalam permainan bola basket. Moselhy (2020) melakukan penelitian pengaruh latihan kecepatan, kelincahan, dan kecepatan (SAQ) dengan dan tanpa bola terhadap semua jenis keterampilan menggiring bola untuk pemain bola basket putri junior. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan SAQ memiliki dampak yang efektif pada kinerja semua jenis keterampilan dribble untuk pemain bola basket wanita junior. Saputra Hidayat, (2020) melakukan penelitian pengaruh latihan *zig-zag* dan latihan *shuttle run* terhadap hasil dribble pada permainan bola basket. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag* terhadap hasil dribble pada permainan bola basket. Lari *zig-zag* dan *shuttle run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan seseorang atau bisa di jadikan sebagai instrumen untuk menilai kelincahan seseorang. Dengan demikian penelitian ini secara tidak langsung membahas peranan kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan bola basket.

Penelitian tentang peranan komponen kebugaran dengan menggiring bola basket diantaranya sebagai berikut: Bahar (2019) melakukan penelitian terhadap atlet bola basket Kabupaten Kerinci. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa kemampuan menggiring bola basket di pengaruhi oleh faktor kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan. Faktor kecepatan memberikan pengaruh yang paling besar dan diikuti oleh faktor kelincahan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ilmiyah & Karjadi (2023) melakukan penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kedungwuni. Penelitian ini menerangkan hubungan hasil menggiring bola basket dengan faktor kelincahan dan fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kelincahan terhadap menggiring bola basket pada siswa putra dan putri, faktor fleksibilitas memiliki hubungan terhadap menggiring bola pada siswa putra dan putri, dan terhadap hubungan kelincahan dan fleksibilitas terhadap menggiring bola basket pada siswa putra dan putri. Penelitian berikutnya dilakukan oleh

Moselhy (2020) tentang pengaruh kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan. Penelitian ini menunjukkan melatih kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan memberikan dampak yang efektif kepada hasil keterampilan menggiring bola basket.

Berdasarkan *State the Art* di atas, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola menunjukkan adanya keterkaitan dengan komponen kebugaran dengan subjek penelitian yang beragam mulai dari siswa hingga atlet. Faktor komponen kebugaran seperti kecepatan, kelincahan, ketangkasan, fleksibilitas dan koordinasi mata tangan dan peranannya terhadap keterampilan menggiring bola basket telah dikaji sebelumnya. Dengan demikian kebaruan penelitian tentang peranan komponen kebugaran terhadap keterampilan menggiring bola basket yang akan dikembangkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti akan mengkaji komponen kekuatan otot lengan, dimana peneliti mendapati hal ini belum pernah dikaitkan dengan keterampilan menggiring bola basket. Penelitian tentang kekuatan otot lengan lebih banyak mengarah kepada keterampilan menembak (*shooting*) pada permainan bola basket.
- b. Peneliti akan mengkaji komponen koordinasi mata tangan kaki, dimana penelitian sebelumnya yang mengkaji komponen koordinasi hanya sebatas pada koordinasi mata tangan saja.
- c. Secara keseluruhan peneliti akan mengkaji pengaruh komponen kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola basket dimana belum ditemukannya penelitian yang melibatkan semua komponen kebugaran ini secara bersamaan. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler pada SMAN 96 Jakarta.

F. *Roadmap* Penelitian

Penelitian ini memiliki *roadmap* yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat adalah sebagai berikut:



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian lanjutan yang membahas tentang menggiring bola basket dan keterkaitannya dengan komponen kebugaran, motivasi dan bentuk latihan. Jika sebelumnya telah dilakukan penelitian yang berkaitan dengan komponen kebugaran seperti kecepatan, koordinasi mata tangan, kelincahan dan fleksibilitas, maka penelitian ini akan membahas tentang komponen kebugaran kekuatan otot lengan, kecepatan dan koordinasi mata tangan kaki terhadap kemampuan menggiring bola.

Intelligentia - Dignitas