

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
USIA 14-15 TAHUN SSB Satria Pandawa Klaten**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ade Farhan Hidayat
NIM. 08602241022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten” yang disusun oleh Ade Farhan Hidayat, NIM. 08602241022 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juni 2013
Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 1993 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2013
Yang Menyatakan,



Ade Farhan Hidayat
NIM. 08602241022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten” yang disusun oleh Ade Farhan Hidayat, NIM. 08602241022 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 10 Maret 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd	Ketua		24/03-'14
Faidillah Kurniawan, M.Or	Sekretaris Penguji		24/03-'14
Dr. Siswantoyo	Penguji I (Utama)		24/03-'14
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		24/03-'14

Yogyakarta, Maret 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Dan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata
“mustahil”
di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka
yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku takkan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan terus
berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...
atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

- Ayah Sugeng dan Bunda Hanif tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Bunda padaku. Lima tahun lebih sudah.....anakmu ini yang dulunya manja, nakal, selalu membuat beban kalian kini mulai beranjak menjadi lelaki dewasa yang sedikit menemukan jati dirinya, anakmu kini telah bergelar “Sarjana”, gelar yang sepantasnya anakmu dapatkan dan kalian impikan. Gelar yang diimpikan oleh anak-anak lain, yang mungkin tidak seberuntung anakmu ini. Gelar Sarjana yang kini ada di pundak anakmu ini akan “Ade” jadikan tanggung jawab untuk menjadi anak yang lebih berarti dan dapat dibanggakan oleh kalian. Ayah, Ibu...kini rambut kalian yang mulai beranjak memutih, sudah sepantasnya “Ade” gantikan untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga karena anakmu ini. Saat nanti...kalian akan tersenyum bahagia karena memiliki anak yang kalian beri nama “Ade Farhan Hidayat”.....!!!!Ini yang dapat anakmu berikan saat ini, I LOVE U SO MUCH.....
- Aly Masykur dan Izzat Khoirusat, sahabat sekaligus seperti saudara sendiri, terima kasih untuk perjalanan selama tahun ini, baik suka maupun duka..terima kasih untuk dukungan dan persahabatan ini.....ingatlah mimpi-mimpi kita.....”

TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN SSB SATRIA PANDAWA KLATEN

Oleh:

Ade Farhan Hidayat
NIM. 08602241022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat keterampilan bermain sepakbola, dengan menggunakan metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten yang berjumlah 65. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) siswa SSB Satria Pandawa Klaten, (2) berusia 14-15 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 34 orang. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang dimodifikasi (Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 32.35% (11 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 14.71% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.53% (8 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 29.41% (10 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 48.21, keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang.

Kata kunci: *keterampilan bermain sepakbola, siswa usia 14-15 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Herwin, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.

9. Pengurus, Pelatih, dan siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2013
Penulis,

Ade Farhan Hidayat
NIM. 08602241022

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Sepakbola	7
2. Keterampilan Sepakbola	17
3. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun	29
4. Kondisi SSB Satria Pandawa Klaten	33
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA	 52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skala Penilaian	42
Tabel 2. Kelas Interval..	43
Tabel 3. Deskriptif Statistik.....	45
Tabel 4. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	21
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	22
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	24
Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	26
Gambar 5. Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur.....	27
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam	28
Gambar 7. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola.....	39
Gambar 8. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 Tahun	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	55
Lampiran 2. Lembar pengesahan	56
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SSB Pandawa Klaten.....	57
Lampiran 4. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	58
Lampiran 5. Lampiran Data Penelitian	59
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	60
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan berolahraga secara teratur dan terukur maka tubuh akan menjadi sehat dan memungkinkan akan terhindar dari berbagai penyakit. Ada berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh manusia, baik secara individu maupun kelompok. Sepakbola salah satu permainan olahraga secara kelompok. Selain itu Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga invasi, dimana terdiri dari dua tim yang bertanding, di dalam permainannya saling menyerang dan mencetak angka dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-

perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno (1985: 24) menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan

bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Soedjono dkk (1985: 1) bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepakbola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 56). Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola.

Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang

terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam. Tingkat keterampilan sangat penting untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola khususnya pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

SSB Satria Pandawa Klaten merupakan salah satu sekolah pendidikan dalam bidang olahraga untuk bertumbuh kembang masyarakat dilaksanakan setiap hari Sabtu pukul 13.00-16.00 WIB. SSB Satria Pandawa Klaten mempunyai tujuan utama antara lain untuk olahraga prestasi. Diharapkan dengan mengikuti kegiatan tersebut anak-anak dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan positif, sehingga terhindar dari masalah-masalah remaja, dapat tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis secara optimal. Dalam berlatih melatih di SSB Satria Pandawa Klaten rangkaian latihan metodik diadakan terutama untuk mengajarkan teknik permainan sepakbola agar anak latih menguasai unsur dasar permainan sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.
2. Belum diketahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada ”tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil yang didapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih, maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga sepakbola.
2. Menambah khasanah pengetahuan dan perbendaharaan penelitian dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Untuk sekolah sepakbola (SSB) sebagai bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan sepakbola guna meningkatkan prestasi sepakbola di sekolah sepakbola SSB Satria Pandawa Klaten khususnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 1983: 70). Menurut Soedjono dkk (1985: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari

titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Soedjono dkk (1985: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) Menendang (*kicking*), (2) Menghentikan (*stopping*), (3) Menggiring (*dribbling*), (4) Menyundul (*heading*), (5) Merampas (*tackling*), (6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) Menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2006: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- a) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- b) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

c. Komponen Biomotor dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang

memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan.

Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Menurut Herwin (2006: 78) komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola di antaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan.

Untuk mengetahui lebih mendalam dari komponen komponen biomotor tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

1) Kekuatan

Kekuatan menurut Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985:

21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Daya tahan

Ada dua macam daya tahan menurut Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin

tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

3) Daya ledak

Daya ledak ialah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Suharno, 1985: 33). Sedangkan menurut Sajoto (1988: 17) daya ledak disebut juga *Muscular Power* maksudnya adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Jadi dari kedua definisi di atas mengandung pengertian yang sama, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik. Pada olahraga sepakbola *power* ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang kuat dan cepat seperti gerakan meloncat pada saat melakukan sundulan.

4) Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. (Sajoto, 1988: 17). Menurut Suharno (1985: 30) kelentukan (*flexibility*) ialah

kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam olahraga sepakbola kelentukan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam sepakbola ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

5) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Sajoto, 1988: 17). Sedangkan definisi dari ahli lain adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya (Suharno, 1985: 26). Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Pada olahraga sepakbola kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi,

dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk berlari pada saat menggiring bola.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (Sajoto, 1988: 17). Sedang menurut Dangsina Moeloek (1984: 8) menggunakan istilah ketangkasan, yang mengandung pengertian sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari kedua pendapat tersebut juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Di mana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor: kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Dangsina Moeloek, 1984: 9). Pada olahraga sepakbola kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk merubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah.

7) Koordinasi

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1988: 17). Menurut Suharno (1985: 34) koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk

merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cedera.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot (Dangsina Moeloek, 1984: 10). Sedangkan Suharno (1985: 36) mendefinisikan keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja. Pada olahraga sepakbola keseimbangan diperlukan pada saat menggiring bola.

9) Ketepatan

Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. (Sajoto, 1988: 18). Definisi lain

menyebutkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno, 1985: 35). Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya. Pada olahraga sepakbola ketepatan sangat diperlukan untuk melakukan tendangan atau mengarahkan bola ke gawang dan juga mengumpan bola kepada teman sendiri.

10) Reaksi

Reaksi menurut Sajoto (1988: 18) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya. Sedangkan pendapat lain menurut Nurhasan (1986: 247) mengenai reaksi adalah interval waktu antara penerimaan rangsang dengan jawaban atau respon. Dari kedua pendapat tersebut maka seseorang yang memiliki reaksi yang baik akan dapat melakukan aktivitasnya dengan cepat setelah menerima rangsang yang diterima dari inderanya. Pada olahraga sepakbola reaksi diperlukan pada saat akan mengejar bola yang tiba-tiba arahnya tidak tepat dan pada saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

2. Keterampilan Sepakbola

Keterampilan gerak adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan adalah gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas keterampilan yang dibutuhkan oleh seorang pemain. Untuk memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus memiliki teknik yang baik dan juga memiliki kemampuan fisik yang bagus. Dalam bermain sepakbola setidaknya pemain harus dapat menggiring bola maupun menendang dan menerima bola, sebab sangat berperan ketika melakukan atau menyusun serangan dan menggiring bola melewati lawan sebelum memberikan operan-operan kearah kawan maupun tembakan kearah gawang. Seorang pemain tidak akan bisa bermain dengan baik jika tidak mempunyai teknik menggiring bola, menendang dan menerima bola yang benar. Teknik menggiring bola yang pertama-tama harus dilatihkan kepada pemain muda, yaitu *running with the ball* (berlari dengan bola) (Suwarno KR, 2001: 10), teknik ini amat penting di mana para pemain belajar/berlatih lari dengan bola dan bola selalu terkontrol, serta tidak selalu melihat bola setiap saat berlari membawa bola agar tdak mudah diambil lawan.

Para pemain harus berusaha sesering mungkin tidak melihat bola sewaktu menggiring, sehingga pemain dapat memutuskan apakah bola harus dioperkan, ditembak, atau digiring untuk mendapat kesempatan masuk ke daerah gawang lawan untuk menciptakan peluang. Menggiring bola (*dribbling*) mempunyai tujuan, di antaranya untuk melewati lawan, mencari kesempatan mengumpan pada kawan, menahan bola agar tetap dalam penguasaannya. Teknik menggiring dapat menggunakan dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, dan kura-kura kaki bagian luar. Menurut Suwarno KR (2001: 10) menggiring bola memiliki prinsip-prinsip, yaitu:

- a. Bola harus selalu terkontrol (tidak terlalu jauh /dekat dengan kaki).
- b. Bola harus ada dalam perlindungan (gunakan cara dan kaki yang tepat, sesuai dengan keadaan dan posisi lawan).
- c. Pandangan mata pada bola, lapangan dan lawan.

Pemain tidak hanya pandai atau mampu menggiring bola tetapi juga mampu menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola tidak hanya mengandalkan pada salah satu kaki yaitu kaki kanan atau kaki kiri saja, tetapi kedua-duanya harus terampil. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Teknik menendang bola dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menurut Remmy Muchtar (1992: 29) ada empat cara dalam menendang bola, yakni: (1) Dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*), (2) Dengan punggung kaki (*instep-foot*), (3) Dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*), (4) Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*).

Dalam permainan sepakbola pemain juga harus dapat menerima bola (*receiving the ball*) ketika diberi operan oleh kawannya, baik operan itu datar, lambung, keras maupun pelan, pemain harus mampu mengontrol bola dan menahan bola agar tidak hilang diambil lawan dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian luar, sol sepatu, paha, dada maupun kepala tergantung dengan arah datangnya bola. Agar bola dapat dikuasai dengan baik maka pemain harus menjaga stabilitas dan keseimbangan (kaki tumpu menumpu kuat dan rileks, lutut agak ditekuk dan tangan berada di samping badan), mengikuti arah jalannya bola (sesaat bagian badan yang akan dipakai untuk menerima atau mengontrol bola), dan mata harus tertuju pada bola. Dengan menguasai semua teknik-teknik permainan sepakbola, maka kemungkinan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak menguasai teknik-teknik permainan sepakbola.

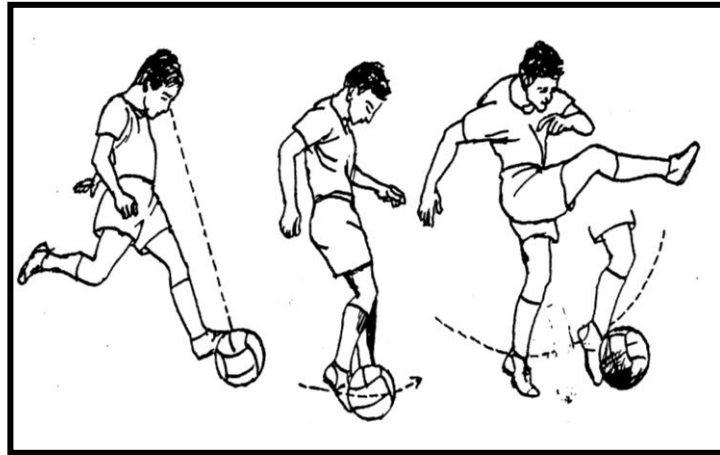
Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

b. Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)

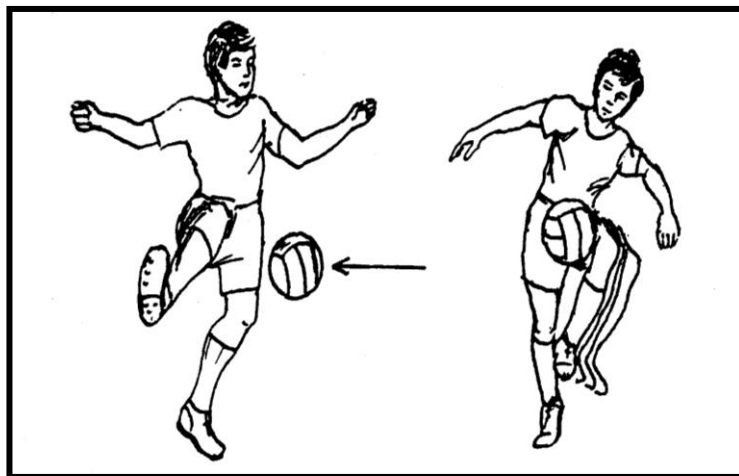
Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menahan bola, dan menguasainya dengan baik. (Herwin, 2004:39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) Dengan tungkai bawah; (a) Dengan kaki; (1) Kaki bagian dalam, (2) Kura-kura kaki penuh, (3) Kura-kura kaki bagian luar, (4) Sol sepatu, (5) Tumit kaki (jarang digunakan), (b) Dengan tulang kering, (c) Dengan paha, (2) Dengan perut, (3) Dengan dada, (4) Dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada.

Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri

dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

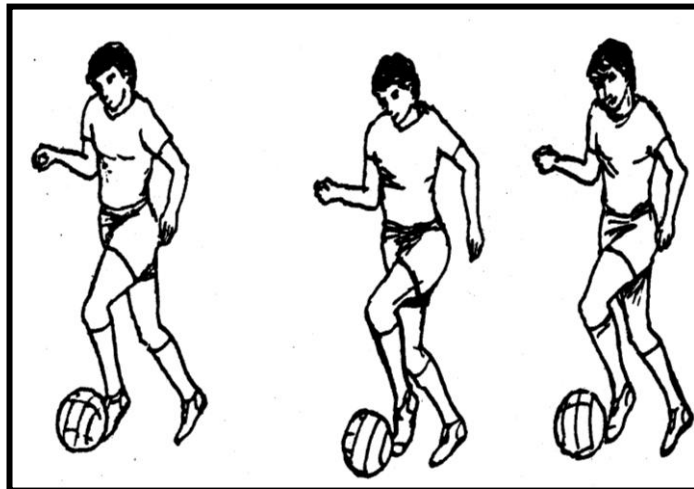
Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

d. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2004: 41).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (1984: 173-174) adalah:

1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri

Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

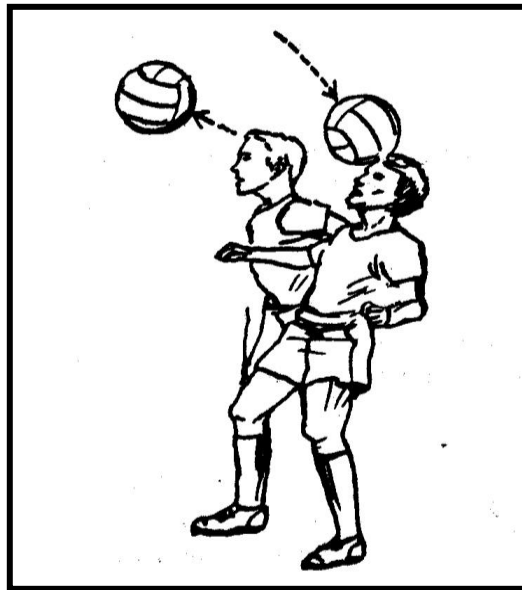
3) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

a) Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

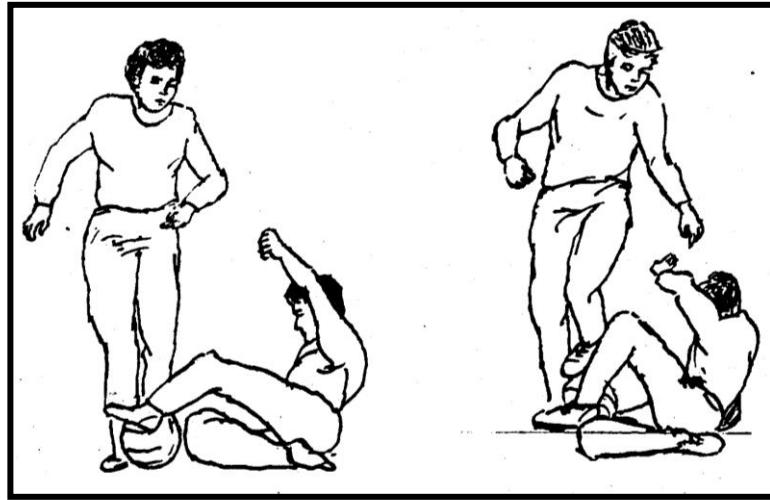


Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

e. Merebut bola (*tackling*)

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984: 191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 5. Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

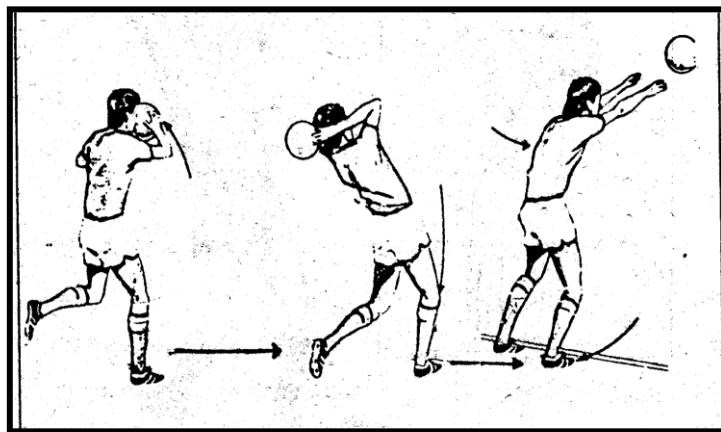
Menurut Sukatamsi (1984: 184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

- a. Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala
- b. Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984: 184).

Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) Melakukan lemparan ke dalam

menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) Kedua siku menghadap ke depan, (3) Kedua ibu jari saling bertemu, (4) Bola berada di belakang kepala, (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto dkk., 2000: 3)

g. Gerak Tipu

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984: 187-188).

h. Teknik Penjaga Gawang (*goal keeping*)

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin 2004: 49).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) Menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) Menangkap bola setinggi perut, (c) Menangkap bola setinggi dada, (d) Men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

3. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 14-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
 - 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
 - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri

- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
 1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
 2. Ingin menetapkan pandangan hidup
 3. Mudah gelisah karena keadaan lemah.
- c. Sosial
 1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 2. Mengetahui moral etik dari kehidupan
 3. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Menurut Sukintaka Dalam Afristian Ismadraga (1992: 45) tentang siswa SMP yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
 - 3) Sering menampilkan hubungan dan kordinasi yang kurang baik
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
 - 5) Mudah lelah tidak terhiraukan
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan
 - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
 - 8) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutam pada anak laki yang sudah tertarik pada perempuan
 - 9) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir usia
 - 10) Perkembangan yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
 - 11) Kelincahan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
 - 12) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
 - 13) Anak seusia ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
 - 14) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
 - 15) Suka menirukan
 - 16) Mulai berinisiatif
 - 17) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi
- b. Psikis dan Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya

- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah
- c. Sosial
 - 1) Ingin diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui moral etika dari kehidupan
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang
 - 4) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
 - 5) Mempunyai keinginan untuk berpetualangan
 - 6) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis yang berbeda
 - 7) Mereka memperhatikan dirinya
 - 8) Mereka mempunyai teman yang tetap
 - 9) Mereka agak takut bertanggung jawab
 - 10) Mereka menyukai permainan beregu

Menurut Handoyo dan Marta Ade (2003) usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa dan cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya.

Abin Syamsuddin Makmun (2003) memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, psikomotor, bahasa kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi efektif dan kepribadian (<http://id.wordpress.com>, 2003). Untuk remaja awal (11-13 tahun s.d. 14-15 tahun) penjelasannya sebagai berikut: (a) Fisik; laju perkembangan secara umum berlangsung pesat. Porsi ukuran berat badan sering kali kurang seimbang, dan munculnya ciri-ciri sekunder (timbulnya bulu pada *publik region*, otot menyambung pada bagian-bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis kelamin (mentruasi pada wanita dan *day dreaming* pada laki-laki), (b) Psikomotor;

gerak-gerik tanpa canggung dan kurang koordinasi, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan, (c) Bahasa; berkembangnya bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik, (d) Perilaku kognitif; proses berpikir sudah mampu mengoprasikan kaidah-kaidah logika formal (*asosiasi, deferensiasi, komparasi, kausalitas*) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas, kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat, kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan yang lebih jelas, (e) Perilaku sosial; diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan untuk menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer adanya semangat kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi, (f) Moralitas; adanya *ambivalensi* antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua, dengan sikapnya dan acara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya, mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya, (g) Perilaku keagamaan; mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan sekeptis, penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang menekan dari luar dirinya, masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup, (h) Konatif, Emosi, Afeltif, dan Kepribadian; lima kebutuhan dasar

(fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) mulai menunjukkan arah kecenderungannya, reaksi-reaksi emosionalnya masih lebih dan belum terkendali masih pertanyaan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti dalam waktu yang tepat, kecendrungan-kecendrungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, etentis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba, merupakan masa kritis dalam menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

4. Kondisi SSB Satria Pandawa Klaten

Sebagai Sekolah Sepak Bola, SSB Satria Pandawa Klaten sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik. Selain lapangan yang dimiliki secara pribadi, sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Satria Pandawa Klaten juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20. Disamping itu ada 3 papan, masing-masing 2 papan untuk latihan *passing* anak usia dini dan 1 papan untuk akurasi *longpassing*. Alat pemotong rumput yang dimiliki secara pribadi juga memungkinkan untuk selalu menjaga lapangan terlihat selalu baik.

SSB Baturetno juga memiliki 10 orang tenaga pelatih yang menangani masing-masing kelompok umur.

Pengelompokan umur ini bertujuan supaya proses pengembangan *skill* dan mental anak didik yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari usia yang tua dan yang utama agar pelatih lebih fokus pada perkembangan anak didik dan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dalam proses berlatih-melatih dapat diterima oleh anak didik dengan baik. SSB Satria Pandawa Klaten memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Satria Pandawa Klaten membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Satria Pandawa Klaten harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih.

B. Penelitian yang Relevan

Skripsi yang dilakukan oleh Hero Mujahid (2012) yang berjudul “Identifikasi Teknik Dasar Sepak bola Pada Siswa SSB SELABORA UNY Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta kelompok umur 15 tahun sebanyak 18 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 18 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes yang digunakan adalah tes keterampilan sepakbola yang terdiri atas tes menendang dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa (a) *passing* dan *controlling* masuk dalam kategori sedang, (b) *heading* dalam kategori sedang, (c) *dribbling* masuk dalam kategori sedang, dan (d) *shooting* dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan teknik dasar dalam sepak bola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar dan juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain sepakbola tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan pesat.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.

B. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Keterampilan bermain sepakbola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

2. Siswa sekolah sepakbola yaitu anak yang berlatih sepakbola, dalam penelitian ini siswa usia 14-15 tahun yang berlatih di SSB Satria Pandawa Klaten.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 115), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten yang berjumlah 65.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi

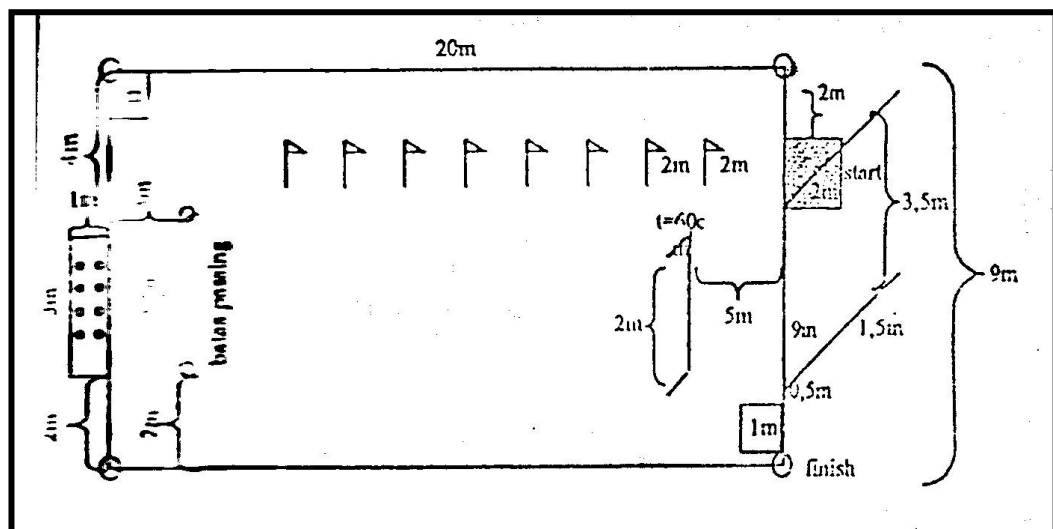
c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa SSB Satria Pandawa Klaten, (3) berusia 14-15 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 34 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan, yaitu dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

1. Gambar dan Arena Tes



Gambar 7. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola
(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

2. Alat dan Perlengkapan

- a. Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b. Meteran Panjang = 1 buah
- c. Cones Besar = 5 Buah
- d. Pancang 1.5 m = 10 buah
- e. Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m
- f. Pancang 2 m = 2 buah
- g. *Stopwatch* = 1 buah
- h. Pencatat skor/hasil (ballpoint, blanko tes, *scorepad*)
- i. Kapur gamping
- j. Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

3. Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum:

- a. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c. Testi bersepatu bola.
- d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan:

- a. Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- b. Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.

- c. Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d. Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e. Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f. Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g. Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- a. *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- b. Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
- c. Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- d. Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat

- e. Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).

4. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SSB KU 14-15 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Penilaian

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh
A	Sangat baik	< 34,81 detik
B	Baik	40,78 – 34,81
C	Cukup	46,76 – 40,79
D	Kurang	52,73 – 46,77
E	Kurang Sekali	> 52,73 detik

(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

E. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sutrisno Hadi (1991: 211) menyatakan bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan non statistik. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Sutrisno Hadi, bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Anas Sudijono (2008: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 2. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$(M + 1\frac{1}{2} s) \geq X$	Sangat Baik
2	$(M + \frac{1}{2} s) < X \leq (M + 1\frac{1}{2} s)$	Baik
3	$(M - \frac{1}{2} s) < X \leq (M + \frac{1}{2} s)$	Cukup
4	$(M - 1\frac{1}{2} s) < X \leq (M - \frac{1}{2} s)$	Kurang
5	$X \leq (M - \frac{1}{2} s)$	Sangat Kurang

(Anas Sudjiono, 2008: 175)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

S : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Satria Pandawa Klaten, yang beralamatkan di jalan Minggiran, Suryodiningratan, kecamatan Mantriweron, kota Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun yang berjumlah 34 siswa. Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat, tanggal 5 Juni 2013, pukul 16.00 WIB – selesai.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan, yaitu dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Berikut adalah pemaparan hasil penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun.

Hasil penghitungan data keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun menghasilkan rerata sebesar 48.21, median = 46.12, modus = 38.82, dan standar deviasi = 8.34. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 38.81 dan nilai terbesar sebesar 63.12. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Deskriptif Statistik

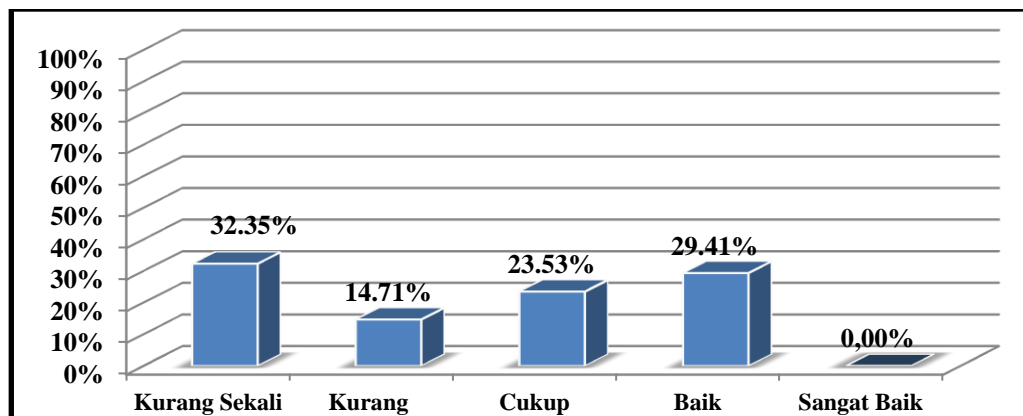
N	Valid	34
	Missing	0
Mean		48.2071
Median		46.1350
Mode		38.82 ^a
Std. Deviation		8.34401
Minimum		38.81
Maximum		63.12
Sum		1639.04

Tabel distribusi keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun sebagai berikut:

Tabel 4. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	< 34.82 detik	0	0%
2	Baik	40.78 – 34.81	10	29.41%
3	Cukup	46.76 – 40.79	8	23.53%
4	Kurang	52.73 – 46.77	5	14.71%
5	Kurang Sekali	> 52.73	11	32.35%
Jumlah			34	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun tampak sebagai berikut:



Gambar 8. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 Tahun

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, terlihat bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 32.35% (11 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 14.71% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.53% (8 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 29.41% (10 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 48.21, keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 32.35% (11 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 14.71% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.53% (8 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 29.41% (10 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa).

Sepakbola merupakan permainan beregu di mana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7).

Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Saat ini sepakbola merupakan salah satu *sportainment* yang menyebar secara meluas tidak hanya di Indonesia tapi juga di seluruh dunia. Melalui pertandingan sepakbola seseorang dapat mempelajari banyak hal, di antaranya yaitu dengan mengamati para pemain, para pendukung, wasit, pelatih dan banyak lagi, dapat memberikan latihan akan sedikit dinamika yang ada dalam dunia olahraga secara luas dan dunia sepakbola secara khusus.

Selama ini latihan di SSB Satria Pandawa Klaten dilakukan dua kali dalam satu minggu. Ketika kegiatan latihan sepakbola berlangsung, pelatih kurang memperhatikan jenis latihan khususnya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola atlet. Pelatih lebih meningkatkan latihan fisik ketimbang memberi materi untuk latihan teknik sepakbola atlet atau siswa. Latihan untuk meningkatkan teknik sepakbola atlet atau siswa harus seimbang dengan latihan fisik atlet. Adanya keseimbangan dalam materi latihan, maka dalam pencapaian prestasi akan lebih maksimal.

Kemampuan teknik dasar dalam sepak bola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar dan juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain sepakbola tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan pesat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 32.35% (11 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 14.71% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.53% (8 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 29.41% (10 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 48.21, keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan atau pijakan bagi siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun baik di SMP Negeri 13 Yogyakarta, maupun di sekolah-sekolah sepakbola yang lain sebagai landasan atau pijakan dalam peningkatan kualitas latihan, sehingga diharapkan keterampilan bermain sepakbola siswa dapat meningkat.

2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan intropeksi diri, baik siswa maupun pelatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan oleh peneliti dengan seluruh kemampuan yang dimiliki, dengan perencanaan yang disusun dengan sebaik-baiknya dan pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan dengan maksimal mungkin. Namun peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
5. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
6. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan bermain sepakbola bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Anas Sudijono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Hero Mujahid. (2012). Identifikasi Teknik Dasar Sepak bola Pada Siswa SSB SELABORA UNY Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Soedjono dkk. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suwarno KR. (2001). Sepakbola (gerakan Dasar dan Teknik Dasar). *Makalah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Suwarno KR. (2001). Sepakbola (gerakan Dasar dan Teknik Dasar). *Makalah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 283/UN.34.16/PP/2013 20 Mei 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Pengelola Sekolah Sepakbola (SSB)
Satria Pandawa Klaten
Klaten, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ade Farhan Hidayat
NIM : 08602241022
Program Studi : PKL/PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 26 Mei 2013
Tempat/obyek : SSB Satria Pandawa, Klaten
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten.


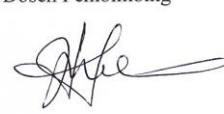

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kajur. PKL/PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan dari Fakultas

LEMBAR PENGESAHAN	
Proposal Penelitian Tentang:	
"TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN SSB SATRIA PANDAWA KLATEN"	
Nama	: Ade Farhan Hidayat
NIM	: 08602241022
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti	
Ketua Jurusan	Yogyakarta ..13.. Mei 2013..
	Dosen Pembimbing
Endang Rini S, M.S NIP. 19600407 198601 2 001	 Herwin, M.Pd NIP. 19650202 1993 1 001
Kasubag Pendidikan FIK UNY	
	
Sutyem S.Si NIP. 19760522 199903 2 001	

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SSB Pandawa Klaten

Lampiran 5. Data Penelitian

**HASIL TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
SISWA USIA 14-15 TAHUN SSB SATRIA PANDAWA KLATEN
(DALAM DETIK)**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Nilai Terbaik
1	AA	39.55	40.65	39.55
2	AB	38.81	41.23	38.81
3	AC	40.18	43.11	40.18
4	AD	42.46	42.46	42.46
5	AE	42.52	44.25	42.52
6	AF	46.38	48.76	46.38
7	AG	45.89	47.81	45.89
8	AH	59.29	59.29	59.29
9	AI	42.08	42.08	42.08
10	AJ	55.74	55.74	55.74
11	AK	38.82	41.53	38.82
12	AL	61.30	61.30	61.30
13	AM	49.26	52.71	49.26
14	AN	61.30	63.41	61.30
15	AO	63.12	65.87	63.12
16	AP	39.55	39.55	39.55
17	AQ	48.33	50.22	48.33
18	AR	52.64	53.02	52.64
19	AS	51.15	51.15	51.15
20	AT	56.98	56.98	56.98
21	AU	57.38	59.77	57.38
22	AV	55.97	54.74	54.74
23	AW	58.81	54.83	54.83
24	AX	40.18	38.82	38.82
25	AY	42.46	43.79	42.46
26	AZ	42.52	44.25	42.52
27	BA	40.38	38.81	38.81
28	BB	45.89	47.81	45.89
29	BC	40.69	39.29	39.29
30	BD	57.08	55.74	55.74
31	BE	55.74	52.08	52.08
32	BF	62.76	63.53	62.76
33	BG	41.30	38.82	38.82
34	BH	42.26	39.55	39.55

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

Keterampilan Bermain Sepakbola

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		48.2071
Median		46.1350
Mode		38.82 ^a
Std. Deviation		8.34401
Minimum		38.81
Maximum		63.12
Sum		1639.04

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan Bermain Sepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38.81	2	5.9	5.9	5.9
	38.82	3	8.8	8.8	14.7
	39.29	1	2.9	2.9	17.6
	39.55	3	8.8	8.8	26.5
	40.18	1	2.9	2.9	29.4
	42.08	1	2.9	2.9	32.4
	42.46	2	5.9	5.9	38.2
	42.52	2	5.9	5.9	44.1
	45.89	2	5.9	5.9	50.0
	46.38	1	2.9	2.9	52.9
	48.33	1	2.9	2.9	55.9
	49.26	1	2.9	2.9	58.8
	51.15	1	2.9	2.9	61.8
	52.08	1	2.9	2.9	64.7
	52.64	1	2.9	2.9	67.6
	54.74	1	2.9	2.9	70.6
	54.83	1	2.9	2.9	73.5
	55.74	2	5.9	5.9	79.4
	56.98	1	2.9	2.9	82.4
	57.38	1	2.9	2.9	85.3
	59.29	1	2.9	2.9	88.2
	61.3	2	5.9	5.9	94.1
	62.76	1	2.9	2.9	97.1
	63.12	1	2.9	2.9	100.0
Total		34	100.0	100.0	



SEKOLAH SEPAKBOLA

“ SATRIA PANDAWA ”

Alamat : Tambakboyo – Pedan – Klaten Telp. 085293076115

SURAT KETERANGAN

Nomor : *503/SSB-SP/01/2013.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Sepak Bola Satria Pandawa menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang namanya tercantum di bawah ini :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jurusan/Program Studi
1	ADE FARHAN HIDAYAT	0860224022	PKL/PKO

Telah melaksanakan Penelitian di SSBSP KLATEN dari tanggal 26 Mei s.d 03 Juni 2013 dengan dibimbing oleh Bapak Pardjono S.Pd. dengan mengambil judul penelitian seperti tersebut di bawah ini :

**” TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN
SSB SATRIA PANDAWA KLATEN ”**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Klaten, 04 Juni 2013
Ketua SSB Satria Pandawa

Sudarno, S.Pd.
NIP.

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

**PENGAMBILAN DATA TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
DI SSB PANDAWA KLATEN**





