

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 1 REMBANG
KAB. PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Heri Islahudin
08601244137

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DESEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Tahun Ajaran 2012/2013”** yang disusun oleh Heri Islahudin, NIM 08601244137 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Dosen Pembimbing,



Komarudin, M.A
NIP. 19740924 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya tulis 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, Oktober 2012

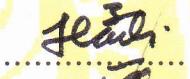
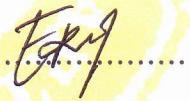
Yang menyatakan,

Heri Islahudin

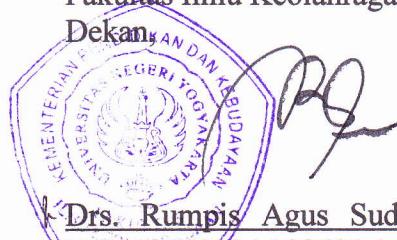
NIM 08601244137

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA N 1 Rembang Purbalingga" yang disusun oleh Heri Islahudin, NIM 08601244137 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Desember 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI				
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal	
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		21/12/2012	
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji II		14/12/2012	
Yudanto, M.Pd	Penguji III		18/12/2012	
Erwin Setyo K,M.Kes	Penguji IV		17/12/2012	

Yogyakarta, Desember 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO

“Sadarilah perjalanamu diawali dari langkah kecilmu, nikmatilah langkah kecilmu sebelum datang kehancuran di langkah besarmu”

(Heri Islahudin)

“Yang terpenting adalah berkah Tuhan, Jika anda percaya kepada Tuhan dan diri anda maka tidak ada hal yang perlu dikhawatirkan”

(Mohamed Al-fayed)

“Sakit dalam perjuangan itu hanya sementara, bisa jadi anda rasakan dalam semenit, sejam, sehari, atau setahun, Namun jika menyerah rasa sakit itu akan terasa selamanya”

(Lance Armstrong)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya: ***Bapak Yunus Mashudin*** dan ***Ibu ku Murniyati***, bapak yang tanggung jawab dan ibu yang baik dan penuh cinta kasih terhadap keluarga.

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA
DI SMANEGERI 1 REMBANG
KAB.PURBALINGGA**

Oleh:
Heri Islahudin
08601244137

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakulikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, sementara itu metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakulikuler sepakbola dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Menurut *Nurhasan*, yaitu tes sepak dan tahan bola 30 detik, tes memainkan bola dengan kepala 30 detik, tes menggiring bola, dan tes menembak bola kesasaran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang, dalam mengikuti keempat item test hasil keseluruhan tes adalah terdapat 2 siswa (10%) termasuk dalam katagori baik sekali, 1 siswa (5%) dalam katagori baik, 10 siswa (50%) dalam katagori sedang, 7 siswa (35%) dalam katagori kurang.

Kata Kunci: *Tingkat Keterampilan, Ekstrakurikuler dan Permainan Sepakbola,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rakhmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Ketua Jurusan POR yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Erlina listiyarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan selama penulis menjadi mahasiswa aktif di FIK UNY.
5. Bapak Komarudin, M.A. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran dan sangat sangat pengertian selama penulisan skripsi ini.
6. Kepala SMA Negeri 1 Rembang yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.
7. Siswa peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang telah bersedia diambil datanya untuk penelitian.

8. Teman-teman seperjuangan PJKR E angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta yang penulis banggakan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan diberi kesuksesan dunia akhirat.
9. Keluarga yang telah memberikan semangat serta doa serta banyak sekali bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	9
A. Dekripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Sepakbola	9
a. Pengertian sepakbola	9
b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola	10
2. Hakikat Keterampilan	13
a. Pengertian Keterampilan	13
b. Keterampilan Dasar Sepakbola	13
c. Teknik Dasar Sepakbola	17

3. Ekstrakurikuler	34
a. Hakikat Ekstrakurikuler.....	34
b. Jenis-jenis Ekstrakurikuler	35
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel	40
C. Populasi penelitian	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian	42
2. Teknik Pengumpulan Data	49
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	53
1. Deskripsi Lokasi	53
2. Deskripsi Subyek	53
3. Deskripsi Waktu Penelitian	54
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	54
1. Tes Passing dan Stopping.....	58
2. Tes Heading.....	61
3. Tes Dribbling	63
4. Tes Shooting	65
C. Pembahasan	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi Hasil Penelitian	72
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	73
D. Saran-Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Keterampilan Peserta Ekstrakurikuler	55
Tabel 2. Hasil Pengukuran Keterampilan Sepakbola.....	56
Tabel 3. Hasil Pengukuran Keterampilan Sepakbola.....	56
Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Sepak dan Tahan Bola	59
Tabel 5. Kategori Sepak dan Tahan Bola.....	59
Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Memainkan Bola Dengan Kepala (<i>heading</i>)	61
Tabel 7. Kategori Memainkan Bola Dengan Kepala (<i>heading</i>).....	61
Tabel 8. Data Hasil Perhitungan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	63
Tabel 9. Kategori Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	64
Tabel 10. Data Hasil Perhitungan Menembak Bola Ke Sasaran (<i>Shooting</i>)....	65
Tabel 11. Kategori Menembak Bola ke Sasaran (<i>Shooting</i>).....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar lapangan.....	11
Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola	12
Gambar 3. Teknik Menendang Bola	23
Gambar 4. Teknik Menghentikan/Menahan Bola.....	26
Gambar 5. Teknik Menyundul Bola	28
Gambar 6. Teknik Menggiring Bola	30
Gambar 7. Teknik Merampas Bola	32
Gambar 8. Teknik Lemparan ke Dalam	33
Gambar 9. Gerak tipu dengan bola	33
Gambar 10. Teknik menjaga gawang.....	34
Gambar 11. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Passing</i> Dan <i>Stopping</i>	44
Gambar 12. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Heading</i>	46
Gambar 13. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Dribbling</i>	47
Gambar 14. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Shooting</i>	49
Gambar 15. Histogram Data Hasil Pengukuran.....	58
Gambar 16. Histogram Hasil sepak dan tahan bola	60
Gambar 17. Gambar Histogram Hasil memainkan bola dengan kepala	63
Gambar 18. Gambar Histogram Hasil Menggiring Bola	65
Gambar 19. Gambar Histogram Hasil menembak bola ke sasaran.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ACC Proposal Skripsi	77
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	78
Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian Dari FIK/UNY	79
Lampiran 4. Permohonan Ijin Penelitian Dari SETDA	80
Lampiran 5. Permohonan Ijin Penelitian Dari KESBANGPOLINMAS	81
Lampiran 6. Permohonan Ijin Penelitian Dari KESBANGPOL.....	83
Lampiran 7. Permohonan Ijin Penelitian Dari BAPEPDA	84
Lampiran 8. Permohonan Ijin Penelitian Dari DINAS PENDIDIKAN	85
Lampiran 9. Permohonan Ijin Penelitian Dari SMA N 1 REMBANG.....	86
Lampiran 10. Data Hasil Test	87
Lampiran 11. Olah Data.....	91
Lampiran 12. Dokumentasi.....	95

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang

yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di lapangan rumput. Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi serta dengan adanya kompetisi di tingkat nasional maupun daerah, dan juga banyak berdirinya sekolah-sekolah sepakbola.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawannya dan apabila sama, maka dinyatakan seri atau draw.

Dalam upaya membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Dalam pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu (Soekatamsi, 2001 : 11) : 1) Pembinaan teknik (keterampilan); 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani); 3) Pembinaan taktik; 4) Kematangan juara.

Modal utama dalam bermain sepakbola antara lain fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu hal yang juga harus diperhatikan dalam bermain sepakbola adalah keterampilan dasar bermain sepakbola. Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Untuk meningkatkan keterampilan sepakbola akan dilakukan drill mengenai *Dribble, passing, control, shooting, dan heading*.

Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goal keeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain

gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goal keeper*).

Aspek latihan tersebut bertujuan mengetahui dan meningkatkan kondisi pemain, karena tanpa keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seseorang pemain tidak akan berkembang. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya. Untuk dapat bermain sepabola, penguasaan teknik merupakan suatu keharusan dan penguasaan teknik yang tinggi diperlukan latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Remmy muctar, 1992: 54).

Sekolah merupakan lembaga dan organisasi yang tersusun rapi. Segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum. Untuk menghadapi kemajuan zaman, kurikulum selalu diadakan perubahan, diperbaiki dan disempurnakan agar apa yang diberikan di sekolah terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai. Hal ini berlaku pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Rembang merupakan kegiatan yang sudah diprogram dengan kebutuhan yang diinginan oleh sekolah. Di setiap ekstrakurikuler latihan yang diberikan oleh

pelatih, tidak hanya sekedar latihan taktik dan strategi saja terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik. Siswa yang memilih dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa kelas X, dan kelas XI, dan kelas XII tidak ada yang mengikuti karena banyak kegiatan.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola pelatih memberi materi saat latihan antara lain : pemanasan; latihan teknik dasar meliputi *dribbling, passing, controling, heading*, jika saat latihan sudah baik kemudian dilanjutkan kelapangan besar namun saat latihan belum terlaksana dengan baik maka akan terus dilakukan latihan sampai menurut pelatih sudah baik, dilanjutkan permainan lapangan besar, dan saat terakhir melakukan *shooting* ke gawang.

Dengan sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang memadai tidak dimanfaatkan secara maksimal oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler hanya diadakan satu minggu satu kali setiap hari Rabu pukul 14.30 – 16.30 WIB. Dengan peserta yang tercatat sebanyak 20 siswa, namun peserta yang berangkat tidak mencapai 15 siswa dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepakbola. Program latihan tidak berjalan dengan baik karena jadwal latihan yang kurang dari standart dari minimal tiga kali dalam latihan hanya melaksanakan latihan satu kali dalam seminggu dan keterbatasan peserta ekstrakurikuler yang hadir.

Banyak hal yang menyebabkan ekstrakurikuler sepakbola tersendat antara lain : Jadwal ekstrakurikuler sepakbola berbenturan dengan jadwal

kegiatan lain para peserta ekstrakurikuler, dana untuk biaya operasional dalam kegiatan eksrakurikuler sepakbola hanya cukup untuk latihan satu minggu satu kali.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang “Tingkat keterampilan Bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler sepakbola kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
2. Kurangnya pemanfaatan sarana dan prasarana secara maksimal.
3. Kurangnya alokasi waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
4. Belum diketahui “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga”.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui, “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga”. Keterampilan dasar bermain sepakbola yang diukur meliputi keterampilan menyepak dan

menahan bola, memainkan bola dengan kepala, menggiring bola dan menembak bola

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalahnya dapat disimpulkan “Seberapa Tinggi Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang purbalingga?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbaalingga.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran permainan

sepakbola, dalam rangka meningkatkan Kemampuan kognitif pada permaianan sepakbola.

- b. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal keterampilan teknik dasar dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan sepakbola.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Selanjutnya Soedjono (1979:103) menambahkan bahwa, ”Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang”. Sepakbola hampir seluruhnya

menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

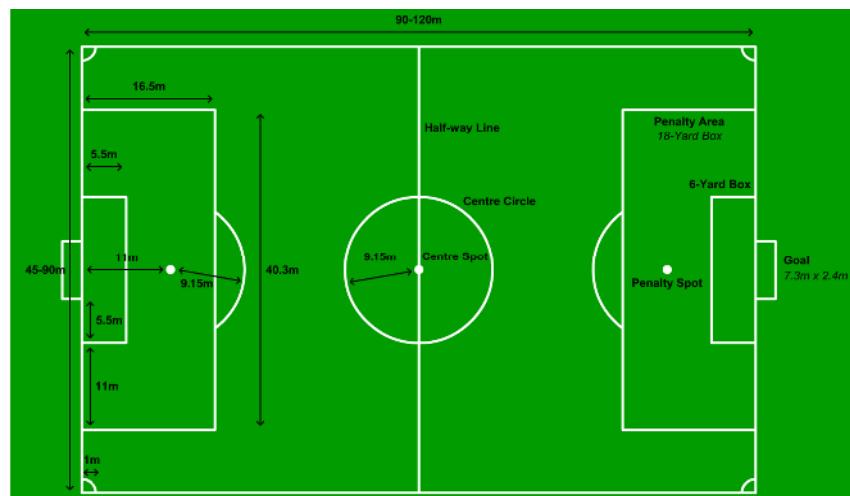
Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola

1) Lapangan Permainan

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah

garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
(www.google.com)

2) Perlengkapan Permainan

Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 3).



Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola
(www.google.com)

2. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1991: 13), keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Yanuar Kiram (1992: 11), keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus dipelajari agar mendapatkan bentuk yang benar. Rusli Lutan (1988: 95) keterampilan merupakan kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Nurhasan (2001) gerak dasar bermain sepakbola diukur dengan tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*), tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*), tes Menggiring Bola (*Dribbling*) dan tes Menembak/menendanng Bola ke Sasaran (*Shooting*)..

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Dalam Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan

fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

- (1) Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepakbola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 66). Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open*

skills). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu. Menurut Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 64) keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat diduga.

Pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open skills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

c. Keterampilan Teknik dasar sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

a. Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b. Menghentikan (*stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c. Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

- d. Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpam, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sedangkan pembagian teknik dasar bermain sepakbola menurut Soekatamsi (2001: 17) terdiri dari dua macam yaitu:

- a. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
 - 1) Melompat dan meloncat
 - 2) Bertumpu tanpa bola/gerakan tipu
 - 3) Lari dan mengubah arah
- b. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:
 - 1) Menendang bola
 - 2) Menerima/mengontrol bola
 - 3) Menyundul bola
 - 4) Gerak tipu dengan bola
 - 5) Merebut bola
 - 6) Menggiring bola
 - 7) Merampas dan merebut bola

Dalam pelaksanaan, kedua teknik dasar tersebut selalu terjadi dan dilakukan dalam permainan. Teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola harus mampu dikombinasikan didalam situasi permainan menurut kebutuhan.

3. Teknik dasar sepakbola

a. Tanpa Bola

1) Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak start lagi. Untuk memperoleh kelincahan perlu diperhatikan oleh pemain. Menurut Sardjono (1982: 17) "Lari dalam sepakbola tidak sama dengan lari dalam atletik". Dalam atletik, lari tidak mendapat gangguan sedikit pun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang-kadang terpaksa mengubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil melompat/meloncat dan beradu badan dengan lawan.

Menurut Suwarno, (2001: 4) "Dalam permainan, pemain tidak boleh lari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan selalu di atas badannya, langkah kakinya secepatnya menempu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk mengubah arah".

2) Melompat / Meloncat

Menurut Suwarno, (2001:6) "Berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu

tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat". Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian di dalam situasi yang sesungguhnya tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan gerakan menyundul bola, oleh karena itu gerakan melecutkan badan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.

3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan

Gerak tipu badan dapat di bedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu dengan badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Menurut Sardjono (1982: 18) "Pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, maka pemain itu tidak akan dapat menjadi pemain sepak bola yang baik". Pemain dikatakan berhasil melakukan gerak tipu apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tapi oleh lawan dianggap itu sebagai gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan pura-pura itu.

b. Teknik Gerakan Dengan Bola

1) Menendang

a) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian dalam (*Short Pass*)

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpam jarak pendek (*Short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

b) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpam jarak pendek (*Short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki luar dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tending ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai

bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat kurang lebih 45 derajat dan diarahkan ke depan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

- c) Teknik Dasar Menendang dengan Punggung Kaki bagian dalam (*Long Pass*)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Menurut Muhamajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping di belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola. (3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan. (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (7) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (8) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *long pass*:

Sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam passing.

Faktor ketepatan tendangan dalam mengumpan bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Operan bola dengan punggung kaki dan (2) Keakuratan dan penghitungan waktu yang tepat.

d) Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan kearah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17) adalah:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
- (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola. (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan. (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki. (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan

untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk. (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran. (3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada pungung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan. (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak ke gawang, adalah:

- (1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.
- (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*:

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2)

Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 3.Teknik Menendang Bola
Sumber Buku: (Muhajir, 2007: 25)

2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. 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.

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai

setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola. (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola. (4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki. (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan. (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. (8) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

(1) posisi badan menghadap kedatangnya bola. (2) kaki tumpu berada disamping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola. (4) bola menyentuh kaki persis dipermukaan kaki bagian luar. (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan. (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. (8) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola. (4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.

- d) Menghentikan bola dengan telapak kaki. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

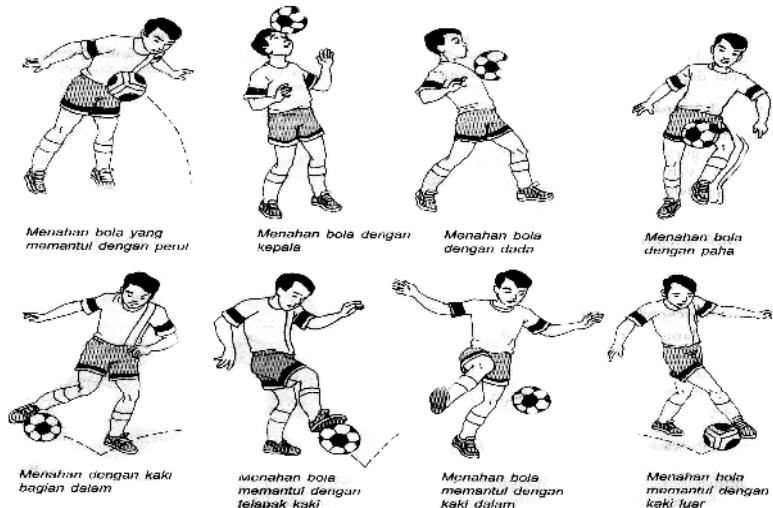
(1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran. (4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.

- e) Menghentikan bola dengan paha. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha. (4) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.

- f) Menghentikan bola dengan dada. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk. (3) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola. (4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.



Gambar 4. Teknik Menghentikan/Menahan Bola

Sumber Buku: (Muhamajir, 2007: 26)

3) Menyundul Bola

Menurut Sukatamsi (2001:336), “menyudul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut”. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto, dkk. (2000:32), “bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala”.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola (Sukatamsi, 2001: 31):

- a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju kearah bola,
- b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher,
- c) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala,
- d) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola,
- e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya

bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Macam-macam teknik menyundul bola:

- a) Menyundul bola sambil berdiri.

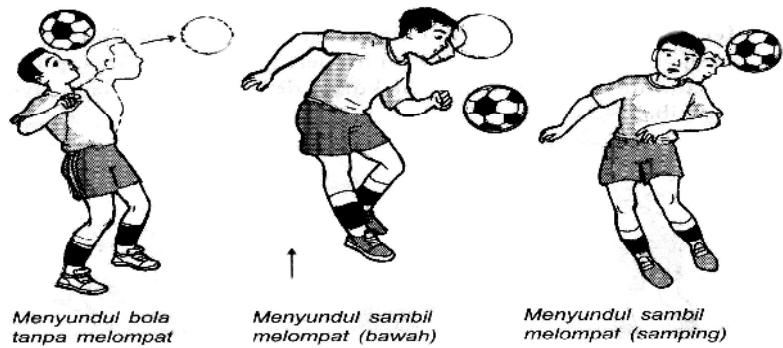
Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 32):

(1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. Kedua lutut sedikit ditekuk. (2) Lentangkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul. (4) Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola. (5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran. (6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.

- b) Menyundul bola sambil meloncat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 33):

(1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola. (2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontrak, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola. (4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplisif.



Gambar 5. Teknik Menyundul Bola
Sumber Buku :(Muhajir2007: 28)

4) Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina. Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001: 3.3) :

- a) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain (Sukatamsi, 2001:

3.4) :

- a) Untuk melewati lawan,
- b) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- c) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Macam-macam cara menggiring bola (Sukatamsi, 2001: 3.5) :

- a) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam :
 - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap 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 oleh lawan. (3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola. (4) kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh :
 - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh. (2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke

depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 2001: 3.6) :

(1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. (2) 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, sesuai dengan irama lari. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 6. Teknik Menggiring Bola
Sumber Buku :Muhajir (2007: 26)

5) Merampas/Merebut Bola (*Tackling*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000:34), "Merampas bola adalah salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan". Arma Abdoellah, (1981: 429) "yang dimaksud disini ialah

merampas bola dari penguasaan lawan". Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan, diantaranya yaitu:

- a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:
 - (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
 - (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
 - (3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit.
 - (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ketengah-tengah bola.
 - (5) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
 - (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di alas kaki lawan kemudian bola dikuasai.
- b) Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:
 - (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
 - (2) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
 - (3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telopak kaki bola didorong kelusir penguasaan lawan.
 - (4) Dengan dibantuan tangan, badan direbahkan.

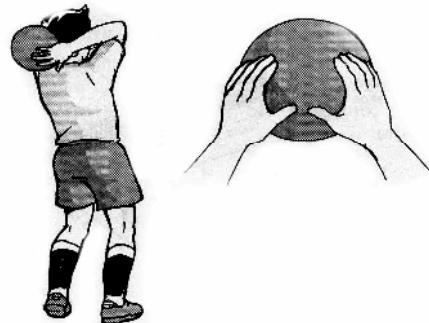


Gambar 7. Teknik Merampas Bola
Sumber Buku :Muhajir (2007: 28)

6) Lemparan ke dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 36) "Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan". Yang perlu di perhatikan dalam melempar yaitu: lemparan menggunakan kedua tangan, bola dilepas diatas kepala, kedua kaki harus kontak dengan tanah dan saat melempar tidak boleh melakukan gerak tipu.

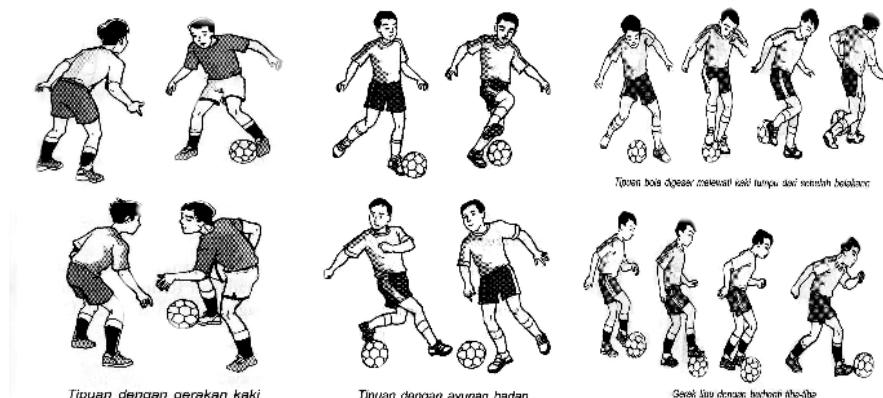
Throw-in adalah keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Dengan cara melakukan lemparan dengan kekuatan penuh agar menghasilkan lemparan yang jauh dan membuka peluang untuk mencetak gol.



Gambar 8.Teknik Lemparan ke Dalam
Sumber Buku :Muhajir (2007: 29)

7) Gerak tipu dengan bola (*Feinting*)

Menurut Arma Abdoellah, (1981: 428) "Gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan".



Gambar 9. Gerak tipu dengan bola (*Feinting*)
(www.google.com)

8) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal keeping; defensive and offensive*)

Menurut Sucipto (2000: 38) "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola". Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir.



Gambar 10. Teknik menjaga gawang
Sumber Buku :Muhajir (2007: 29)

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

3. Ekstrakurikuler

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang

dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Dasar dilaksanakannya ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: mengingat terbatasnya jam pelajaran setiap minggu serta tidak adanya program kurikuler perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Program ekstrakurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan pola hidup sehat.

b. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang

SMA Negeri 1 Rembang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Bulutangkis, Pencak silat, Karate, Bolabasket, Bolavoli, Sepakbola sedangkan yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka, Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR). Melihat dari tujuan

ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam even pertandingan sepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Rembang Purbalingga telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan salah satu cabang olahraga pilihan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan seminggu satu kali setiap hari Rabu dimulai pukul 14.30–16.30 WIB.

c. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

(1) Andi Lala (2011) yang berjudul “Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Wanutengah Usia 10–12 Tahun Parakan Temanggung”. Berdasarkan hasil data penelitian, menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik, 6 anak masuk dalam kategori sedang dengan prosentase 17.64%, 26 anak masuk dalam kategori kurang dengan prosentase 76.47%, dan 1 anak masuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase sebesar 5.88%. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa putra SDN Wanutengah Usia 10–12 tahun masuk dalam kategori sedang

dengan prosentase sebesar 76.47%.

(2) Maijidi (2008) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Bola Pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik sepakbola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2007/2008. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 atlet. Instrument yang digunakan adalah Tes Potensi Sepakbola (David Lee). Data pada penelitian ini menunjukan bahwa keterampilan teknik sepakbola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta adalah baik sekali sebanyak 4%, kategori baik sebanyak 28%, kategori cukup sebanyak 28%, kategori kurang sebanyak 32%, dan kategori kurang sekali sebanyak 8%.

d. Kerangka Berpikir

Sepakbola adalah merupakan suatu permainan olahraga yang sangat memasyarakat. Ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola, tidak hanya klub sepakbola yang ada akan tetapi pada umumnya tiap-tiap sekolah mempunyai suatu wadah yang dapat mengasah kemampuan siswanya baik dalam bidang seni, penalaran, bidang kesejahteraan, bidang khusus maupun bidang olahraga yang biasa disebut ekstrakurikuler. SMA N 1 Rembang Purbalingga salah satunya, SMA yang memiliki ekstrakurikuler bidang olahraga yang

didalamnya terdapat berbagai olahraga yang dapat menjadi pilihan bagi para siswa dan salah satu olahraga tersebut adalah sepakbola.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, bertujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya diberbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler disekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Keterampilan dasar bermain sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola tersebut. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola atau badan), gerakan dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, geraktipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang).

Penelitian ini akan membahas tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Rembang Purbalingga, khususnya peserta ekstrakurikuler sepakbola. Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga. Tes ini mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang

olahraga. Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan. Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes ini lebih dikhkususkan nuntuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan bermain sepakbola dalam cabang olahraga sepakbola. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) yang mempunyai 4 macam item tes antara lain : 1) Tes Sepak dan Tahan Bola, 2) Tes memainkan bola dengan kepala, 3) Tes menggiring Bola, dan 4) Tes menembak Bola ke Sasaran.

BAB III **METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Di samping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian sebab baik atau tidaknya penelitian tergantung dari pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidik serta dari situasi penyelidikan (Winarno Surachmad, 1994: 131).

Metode penelitian sebagaimana yang kita kenal memberikan garis-garis yang tepat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga yang ilmiah serta berkualitas tinggi. Penerapan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan yang diharapkan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Tingkat Keterampilan Bermain sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola yang diukur dengan menjumlahkan skor yang diperoleh

dari unsur-unsur yang ada dalam butir tes keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157) yang meliputi: (1) Tes sepak dan menendang bola (*Passing* dan *Stopping*). (2) Tes memainkan bola dengan kepala (*Heading*). (3) Tes menggiring bola (*Dribbling*). (4) Tes menembak bola ke sasaran (*Shooting*)

C. Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 115). Menurut Sutrisno Hadi (1997: 216), “Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama”. Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksud untuk diteliti disebut populasi atau *universum*. Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang yang berjumlah 20 orang.

D. . Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan mengenai kemampuan teknik dasar bermain sepakbola dengan menggunakan teknik tes serta pengukuran tingkat keterampilan bermain sepakbola.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 1998: 135).

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan keterampilan gerak dasar seorang pemain. Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olah raga.

Uji validitas dan reabilitas yang telah dilakukan oleh Ady Wardoyo di SMK Muhammadiyah 4 Klaten tahun pelajaran 2009/2010 dengan menggunakan bantuan program SPSS. 12 dengan rumus *product moment* dari Karl Person dan rumus *alpha cronbach*. Adapun hasil penghitungan validitas dan reabilitas masing-masing tes adalah sebagai berikut: tes sepak dan tahan bola diperoleh validitas 0,618 dan reabilitas 0,690, memainkan bola dengan kepala diperoleh validitas 0,772 dan reabilitas 0,871,

menggiring bola diperoleh validitas 0,667 dan reabilitas 0,776. dan menembak bola ke sasaran diperoleh validitas 0,669 dan reabilitas 0,802.

Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes ini lebih dikhususkan untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan gerak dasar dalam cabang olahraga sepakbola. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tes sepak dan Tahan Bola (*Passing and Stopping*)

Tujuan: mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan:

1. Bola

2. *Stop watch*

3. Tembok

4. Kun

Petunjuk Pelaksanaan:

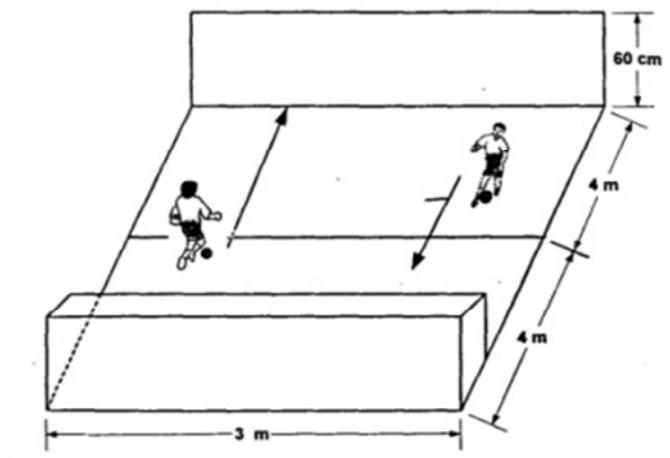
- 1) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau dengan papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
- 3) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.

- 4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - a. Bola ditahan atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas
 - b. menyepak bola.
 - c. Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Skor:

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik.

Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.



Gambar 11. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Passing* Dan *Stopping*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157-163)

2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

Tujuan: Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.

Alat yang digunakan:

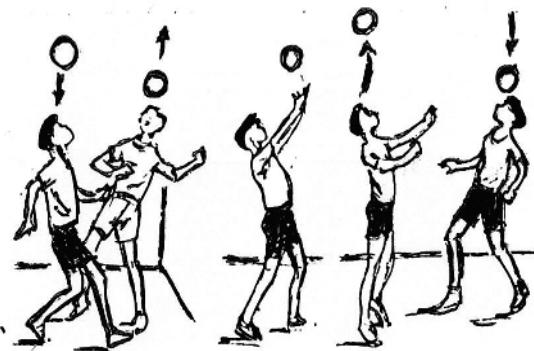
- a. Bola
- b. *Stop watch*
- c. Kun

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba ”siap”, testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangannya.
- 2) Pada aba-aba ”ya”, testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
- 3) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
- 4) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat bola tersebut diambil.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - 1) Testi memainkan bola tidak di dahi.
 - 2) Dalam memainkan bola testi berpindah pindah tempat.

Skor:

Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.



Gambar 12. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Heading*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157)

3) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan:

a. Bola

b. *Stop watch*

c. Kun

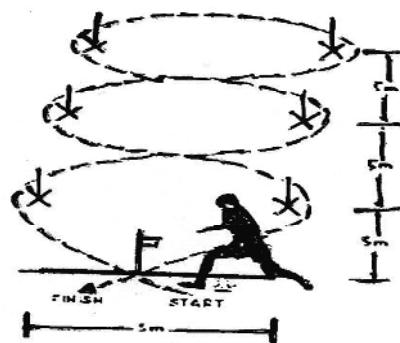
Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba "siap". Testi berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.

- 3) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
 - c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola

Skor:

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik



Gambar 13. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Dribbling*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157-163)

4) Tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Tujuan: Mengukur keterampilan menembak bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m didepan gawang/sasaran

Alat yang digunakan:

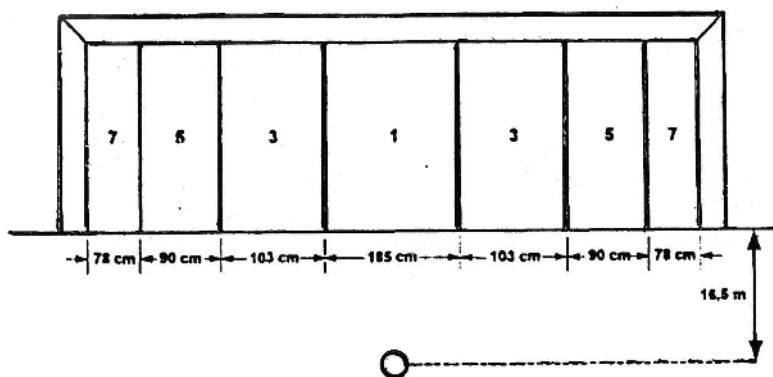
- a. Bola
- b. *Stop watch*
- c. Gawang
- d. Nomor-nomor
- e. Tali
- f. Kun

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- 2) Pada saat kaki testi mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- 3) Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
- 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a. Bola keluar dari daerah sasaran
 - b. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

Skor:

1. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kalikesempatan.
2. Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 14. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Shooting*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157)

2. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Moh. Nazir, 2005: 174). Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara testi melakukan tes yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001:157-163) Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik *test retest*. Adapun beberapa hal yang diperlukan dalam memperlancar proses pengumpulan data antara lain:

- a. Sarana dan prasarana penunjang:
 - 1) Lapangan Sepakbola dan Bola sepak.
 - 2) Cone atau lembing.

- 3) Peluit.
 - 4) *Stopwatch*.
 - 5) Meteran.
 - 6) *Ballpoint* dan Kertas.
 - 7) Kapur/gamping untuk mewarnai garis lapangan.
- b. Dikarenakan banyak siswa dan tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan data seorang diri maka pada saat pengambilan data dibantu oleh beberapa teman.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satulangkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1988: 221), “bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistic”. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketrampilan bermain sepakbola siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kemampuan dasar bermain sepakbola yang sudah ditentukan.

Data-data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan data dari tiap-tiap item tes yang telah dicapai siswa dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori. Kriteria penilaianya adalah sebagai berikut:

Baik Sekali	: $M + 1,5 SD$	X
Baik	: $M + 0,5 SD$	$X < M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD$	$X < M + 0,5 SD$
Kurang	: $M - 1,5 SD$	$X < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	: $X < M - 1,5 SD$	

Sumber : Anas Sudijono, (2009: 453)

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:
P : persentase yang dicari
F : frekuensi
N : jumlah responden

Sumber : Suharsimi Arikunto, (2011: 33)

Guna menggambarkan seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga, maka data yang sudah terkumpul dalam satuan point dan detik, diubah menjadi skor T. Data dalam satuan point menggunakan rumus:

$$T - Score = 50 + 10 \left(\frac{X - M_x}{SD_x} \right) \text{ (Untuk Point)}$$

Sedangkan data dalam satuan detik menggunakan rumus :

$$T - Score = 50 + 10 \left(\frac{M_x - X}{SD_x} \right) \text{ (Untuk Waktu)}$$

Keterangan:

- T-score = nilai tes standar
X = data mentah
M_x = rata-rata nilai
SD_x = standar deviasi angka kasar

Sumber : Setyo Budiwanto, (1992: 23)

Dari 4 item tes yang telah diubah ke dalam skor T kemudian dijumlahkan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar sepakbola yang digolongkan menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Untuk memperoleh skor-skor yang standart penulis menggunakan perhitungan *T-score*. Fungsi dari *T-score* adalah menyetarakan dari beberapa jenis skor yang berbeda satuan ukurannya atau bobot skornya, menjadi skor yang baku atau skor standart.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang beralamat di Jln. Monumen Jendral Soedirman Rembang, Purbalingga. SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga terletak di Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah tepatnya sebelah utara Kota Purbalingga dan berada di daerah yang bergeografis pedesaan. SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga berada ± 40 km dari pusat kota Purbalingga, serta lokasinya berdekatan dengan Monumen Jendral Soedirman yang berada di desa Rembang. SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga berada di lokasi yang strategis, karena situasi dan kondisi yang tenang sehingga kegiatan belajar mengajar (KBM) dapat berlangsung dengan lancar.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu sebanyak 20 siswa tahun ajaran 2012/2013.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari rabu jam 14.00 WIB - selesai, tanggal 19 September 2012 di halaman SMA N 1 Rembang dan dilapangan. Peneliti melakukan tes 1) Tes sepak dan tahan Bola (*passing* dan *stopping*), 2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*), 3) Tes menggiring bola (*dribbling*), 4) Tes menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*).

Peneliti mengumpulkan seluruh siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga di lapangan, setelah itu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian tersebut, setelah dijelaskan kemudian peneliti langsung mengambil data dari tes tersebut.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga. didapatkan melalui tes, tes yang diujikan kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga adalah tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) meliputi : 1) Tes sepak dan tahan Bola (*passing* dan *stopping*), 2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*), 3) Tes menggiring bola (*dribbling*), 4) Tes menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*).

1. Analisis Data Penelitian

Data kemampuan motorik siswa yang sudah didapatkan dalam bentuk *t-score* kemudian dikonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik. Untuk menentukan kategori kemampuan motorik rumus dari Anas Sudijono (2010: 175-176). Untuk mengetahui tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola, berikut adalah tabel acuan nilai untuk pengkategorian keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang.:

Tabel 1. Kategori Keterampilan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Formula	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali
	Jumlah	

a. Hasil Pengukuran Keterampilan Sepakbola Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) meliputi : 1) Tes sepak dan tahan Bola (*passing* dan *stopping*), 2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*), 3) Tes menggiring bola (*dribbling*), 4) Tes menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Keterampilan Sepakbola Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Data	Mengikuti Ekstra
1.	Nilai Maksimum	265,06
2.	Nilai Minimum	164,18
3.	Rata-rata	200,00
4.	Median	197,19
5.	Standar Deviasi	25,68

Berdasarkan perhitungan data Hasil Pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, selanjutnya akan dibuat menjadi tabel norma kategori sebagai berikut:

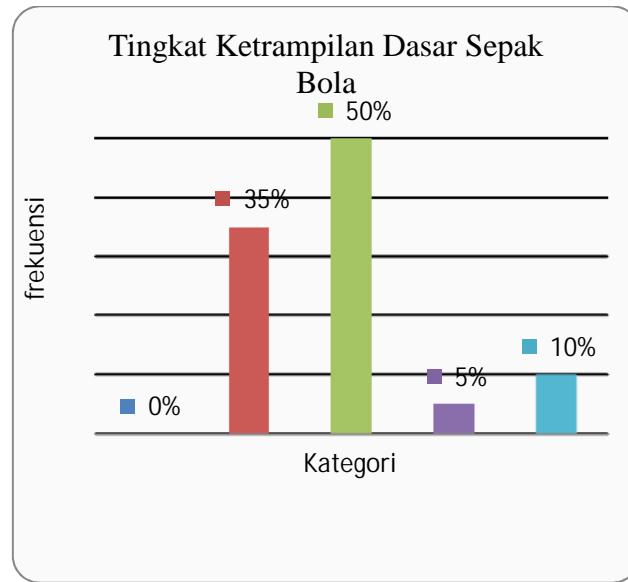
Tabel 3. Kategori Keterampilan Sepakbola Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	X \geq 238,52	Baik sekali	2	10 %
2.	212,84 \leq X $<$ 238,52	Baik	1	5 %
3.	187,15 \leq X $<$ 212,84	Sedang	10	50 %
4.	161,47 \leq X $<$ 187,15	Kurang	7	35 %
5.	X $<$ 161,47	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 3 tentang pengkategorian dari hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*), pada siswa putera

SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, 1 siswa (5%) berkategori baik, 10 siswa (50%) berkategori sedang, 7 siswa (35%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) dan 2 siswa (18,19%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil keempat tes tersebut, diketahui pula bahwa pengabungan hasil keempat tes siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 200,00 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepakbola siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga masuk kategori sedang.

Untuk memperjelas hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*), pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, maka dibentuk menjadi histogram seperti gambar dibawah ini.



Keterangan :

Baik Sekali (Bs)	:	238,52	X
Baik (B)	:	212,84	$X < 238,52$
Cukup (C)	:	187,15	$X < 212,84$
Kurang (K)	:	161,47	$X < 187,15$
Kurang Sekali (Ks)	:		$X < 161,47$

Gambar 15. Histogram Data Hasil Pengukuran Keterampilan Sepakbola Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

Berikut ini adalah data hasil dari setiap item tes pengukuran dari sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

1) Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*)

Berikut ini adalah data hasil dari tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 4. Data hasil Perhitungan Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Data	Mengikuti Ekstra
1.	Nilai Maksimum	70,42
2.	Nilai Minimum	37,49
3.	Rata-rata	50,00
4.	Median	50,66
5.	Standar Deviasi	10,00

Dari hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) di atas selanjutnya akan dibuat tabel kategori dari hasil tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

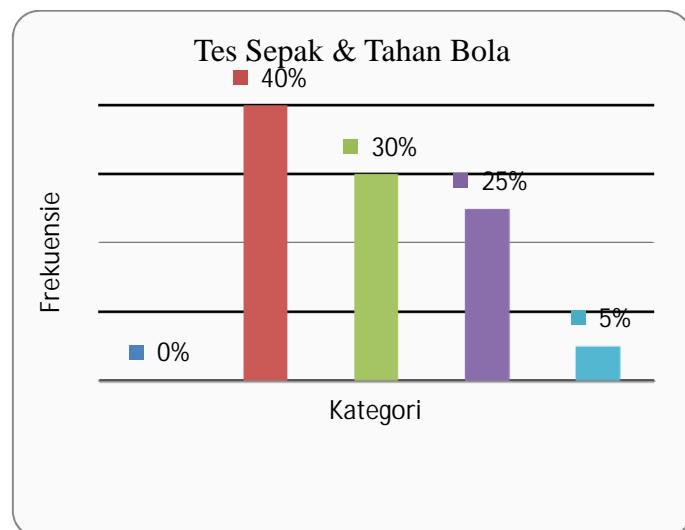
Tabel 5. Kategori Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	X \geq 65	Baik sekali	1	5 %
2	55 \leq X $<$ 65	Baik	5	25 %
3	45 \leq X $<$ 55	Sedang	6	30 %
4	35 \leq X $<$ 45	Kurang	8	40 %
5	X $<$ 35	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 5 tentang norma dari hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) berkategori baik sekali, 5 siswa (25%) berkategori baik, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 8 siswa (13,64%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat

kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut, diketahui pula bahwa tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 50,00 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) siswa putera yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang sedang.

Untuk memperjelas tabel hasil tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) di atas, maka selanjutnya dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola:



Gambar 16. Gambar Histogram Hasil sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) Siswa Putera Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

2) Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

Berikut ini adalah data hasil dari penelitian tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 6. Data hasil Perhitungan memainkan bola dengan kepala (*heading*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Data	Mengikuti Ekstra
1.	Nilai Maksimum	65,19
2.	Nilai Minimum	36,35
3.	Rata-rata	50,00
4.	Median	48,85
5.	Standar Deviasi	10,00

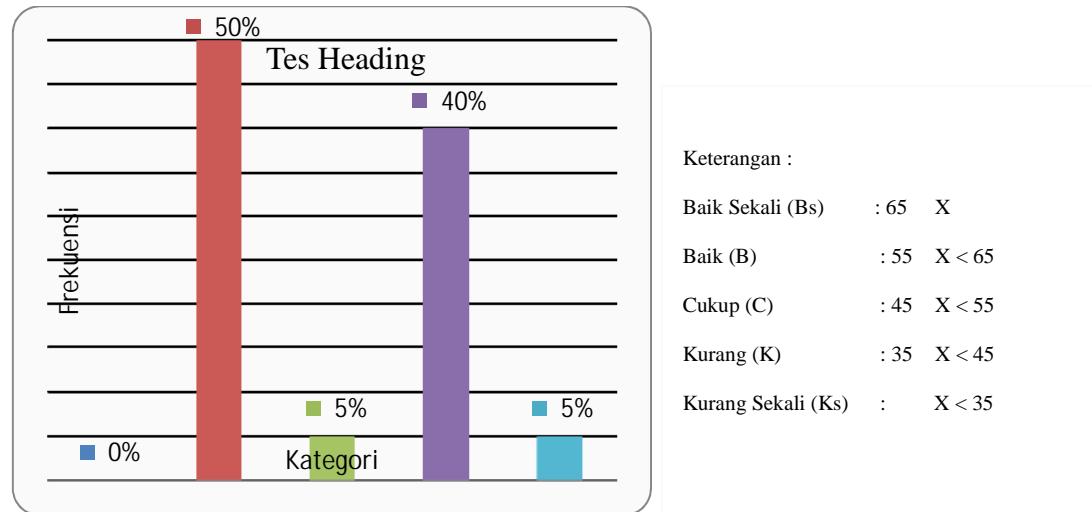
Selanjutnya dari hasil perhitungan memainkan bola dengan kepala (*heading*) di atas akan dibuat tabel kategori hasil pengukuran memainkan bola dengan kepala (*heading*) putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 7. Kategori memainkan bola dengan kepala (*heading*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	X 65	Baik sekali	1	5 %
2	55 X <65	Baik	8	40 %
3	45 X < 55	Sedang	1	5 %
4	35 X < 45	Kurang	10	50 %
5	X < 35	Kurangsekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 7 tentang norma dari hasil pengukuran memainkan bola dengan kepala (*heading*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) siswa berkategori baik sekali, 8 siswa (40%) berkategori baik, 1 siswa (5%) berkategori sedang, 10 siswa (50%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut, diketahui pula bahwa tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 50,00 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan memainkan bola dengan kepala (*heading*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga sedang.

Untuk memperjelas tabel hasil tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) di atas, maka selanjutnya dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola:



Gambar 17. Gambar Histogram Hasil memainkan bola dengan kepala (*heading*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Berikut ini akan disajikan data hasil perhitungan dari penelitian tes menggiring bola (*dribbling*) siswa Putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 8. Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

No	Data	Mengikuti Ekstra
1.	Nilai Maksimum	61,33
2.	Nilai Minimum	18,28
3.	Rata-rata	49,99
4.	Median	53,39
5.	Standar Deviasi	10,00

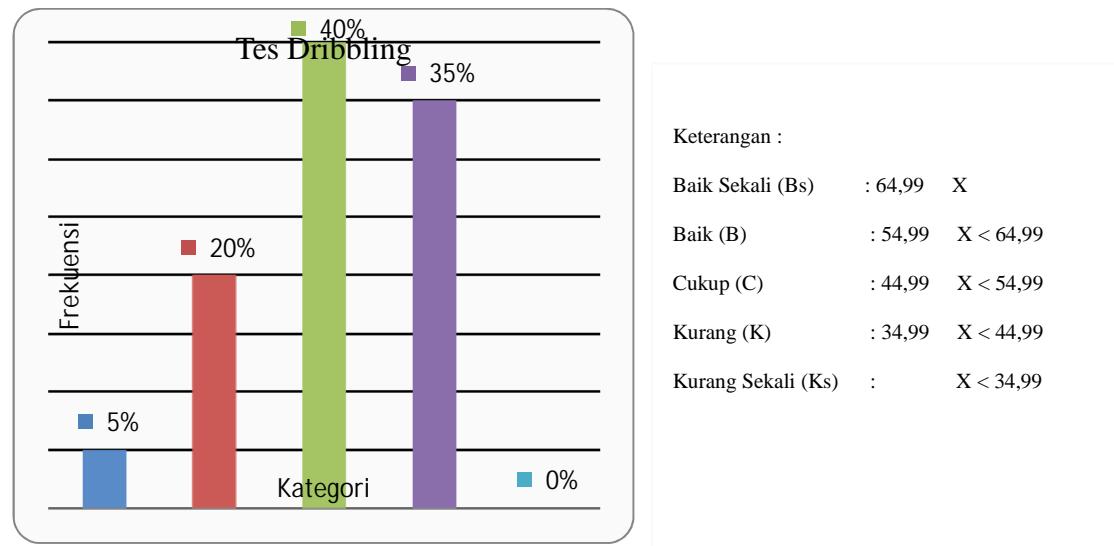
Dari hasil perhitungan menggiring bola (*dribbling*) di atas akan dibuat tabel kategori hasil pengukuran menggiring bola (*dribbling*) putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 9. Kategori Menggiring Bola (*Dribbling*) Siswa Putera yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	X \geq 64,99	Baik sekali	0	0 %
2	54,99 \leq X $<$ 64,99	Baik	7	35 %
3	44,99 \leq X $<$ 54,99	Sedang	8	40 %
4	34,99 \leq X $<$ 44,99	Kurang	4	20 %
5	X $<$ 34,99	Kurang sekali	1	5 %
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 9 tentang norma dari hasil pengukuran menggiring bola (*dribbling*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 0 siswa (0%) siswa berkategori baik sekali, 7 siswa (35%) berkategori baik, 8 siswa (40%) berkategori sedang, 4 siswa (20%) berkategori kurang, 1 siswa (5%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut, diketahui pula bahwa tes menggiring bola (*dribbling*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 49,99 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola (*dribbling*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang sedang.

Untuk memperjelas tabel hasil tes menggiring bola (*dribbling*) di atas, maka selanjutnya dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes menggiring bola (*dribbling*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola:



Gambar 18. Gambar Histogram Hasil Menggiring Bola (*Dribbling*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga.

4) Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Berikut ini akan disajikan data hasil perhitungan dari penelitian tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) siswa Putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 10. Data hasil Perhitungan Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang

No	Data	Mengikuti Ekstra
1.	Nilai Maksimum	81,75
2.	Nilai Minimum	38,45
3.	Rata-rata	50,00
4.	Median	50,00
5.	Standar Deviasi	10,00

Dari hasil perhitungan menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) di atas akan dibuat tabel kategori hasil pengukuran menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

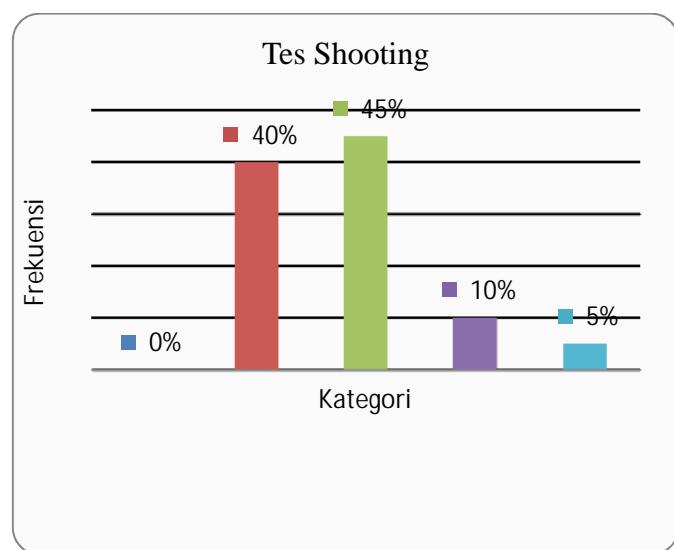
Tabel 11. Kategori Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	X \geq 65	Baik sekali	1	5 %
2	55 \leq X $<$ 65	Baik	2	10 %
3	45 \leq X $<$ 55	Sedang	9	45 %
4	35 \leq X $<$ 45	Kurang	8	40 %
5	X $<$ 35	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 11 tentang norma dari hasil pengukuran menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) berkategori baik sekali, 2 siswa (10%) berkategori baik, 9 siswa (45%) berkategori sedang, 8 siswa (40%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut, diketahui pula bahwa tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 50,00 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) siswa

putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang sedang.

Untuk memperjelas tabel hasil tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) di atas, maka selanjutnya dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola:



Keterangan :		
Baik Sekali (Bs)	:	65 X
Baik (B)	:	55 X < 65
Cukup (C)	:	45 X < 55
Kurang (K)	:	35 X < 45
Kurang Sekali (Ks)	:	X < 35

Gambar 19. Gambar Histogram Hasil menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) Siswa Putera yang Tidak Mengikuti dan Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga, sehingga perlu dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak

dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) meliputi : 1) Tes sepak dan tahan Bola (*passing* dan *stopping*), 2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*), 3) Tes menggiring bola (*dribbling*), 4) Tes menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*).

Berdasarkan tabel 4 tentang pengkategorian dari hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*), pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, 1 siswa (5%) berkategori baik, 10 siswa (50%) berkategori sedang, 7 siswa (35%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) dan 2 siswa (18,19%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil keempat tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil keempat tes siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki *mean* 200,00 maka masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepakbola siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga sedang.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga Tahun 2012/2013, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Data dari hasil pengukuran sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) berkategori baik sekali, 5 siswa (25%) berkategori baik, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 8 siswa (40%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang.
2. Data dari hasil pengukuran memainkan bola dengan kepala (*heading*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) siswa berkategori baik sekali, 8 siswa (40%) berkategori baik, 1 siswa (5%) berkategori sedang, 10 siswa (50%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang.
3. Data dari hasil pengukuran menggiring bola (*dribbling*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 0 siswa (0%) siswa berkategori baik sekali, 7 siswa (35%) berkategori baik, 8 siswa (40%) berkategori sedang, 4 siswa (20%) berkategori kurang, 1 siswa (5%) berkategori sangat kurang.

4. Data dari hasil pengukuran menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) pada siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (5%) berkategori baik sekali, 2 siswa (10%) berkategori baik, 9 siswa (45%) berkategori sedang, 8 siswa (40%) berkategori kurang, 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang.

Berdasarkan penggabungan keempat test diatas, tes keterampilan dasar bermain sepakbola diketahui bahwa kategori baik sekali sebesar 10% (2 siswa), kategori baik sebesar 5% (1 siswa), kategori sedang sebesar 50% (10 siswa), kategori kurang sebesar 35% (7 siswa), dan kategori kurang sekali sebesar 0% (0 siswa), sehingga dapat dikatakan keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga tahun 2012/2013 termasuk dalam kategori cukup karena memiliki persentase sebesar 50% atau sebanyak 10 siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari data hasil penelitian tentunya memiliki konsekuensi implikasi terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi sekolah SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga, guru, dan siswa. Adapun konsekuensi implikasi dengan diketahuinya keterampilan bermain sepakbola siswa putera SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan gagasan baru dan memperbaiki atau mempertahankan teknik penyelenggaraan proses belajar mengajar.
2. Bagi guru, dapat digunakan suatu pengajaran yang lebih baik sehingga meningkatkan siswa berprestasi lebih baik.
3. Bagi siswa, sebagai masukan dalam belajar sepakbola yang dapat menambah wawasan siswa mengenai teknik-teknik sepakbola, dan untuk mempersiapkan diri.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini penulis telah berusaha dengan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini maksimal dan berhasil dengan baik serta memuaskan. Meskipun telah merencanakan dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, penulis tidak luput dari kesalahan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya sebagai berikut:

1. Pada saat melakukan tes *Heading* kondisi lapangan kurang rata.
2. Pada saat melakukan tes Sepak dan Tahan bola tidak dilakukan pada lapangan yang berrumput melainkan di lapangan *conblock* karena lapangan berrumput yang terdapat tembok tidak rata.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagi aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program latihan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi keterampilan gerak dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Purbalingga. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Penjasorkes berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki oleh siswa.

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui status keterampilan gerak dasar bermain sepakbola anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Andi Lala. (2011). "Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Wanutengah Usia 10 – 12 Tahun Parakan Temanggung". (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- A. Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Balai Pustaka. (1998). *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud
- Clive Gifford. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Erlangga.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdiknas.
- Luxbacher, Joseph A.(1998). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- . (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Maijidi. (2008). "Tingkat Keterampilan Teknik Bola Pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta".(Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Remmy Mochtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud : Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga
- Sardjono. (1982). *Pedoman Menyusun Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugianto dan Sudjarwo. (1991). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

- Sutrisno Hadi. (1988). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi offset.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekatamsi, (2001). *Teknik dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
- Surayin, BA. (1988). *Penuntun Pembelajaran Orkes*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta : Dirjendikti.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 184 /POR/II/2012

28 Maret 2012

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. Komarudin, M.A
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Heri Islahudin

NIM : 08601244137

Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Rembang Purbalingga

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/09

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“TINGKAT KETERAMPILAN ERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 REMBANG PURBALINGGA”

Nama : Heri Islahudin

Nim : 08601244137

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 24 Juli 2012

Ketua Prodi PJKR,



Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



Komarudin, M.A
NIP. 19740924 200312 1 002

Kasubag. Pendidikan FIK UNY,



Sutiviem, S.Si
NIP.19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1521 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

24 Juli2012

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

Dengan hormat. disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data 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 : Heri Islahudin
NIM : 08601244137
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 September s/d 1 Oktober 2012
Tempat/Obyek : SMA N 1 Rembang Purbalingga / siswa
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Rembang Purbalingga.

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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Rembang
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 30 Juli 2012

Nomor : 070/7025/V/07/2012

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol dan Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 1521/UN.34.16/PP/2012
Tanggal : 24 Juli 2012
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : HERI ISLAHUDIN
NIM / NIP : 08601244137
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMA N 1 REMBANG PURBALINGGA
Lokasi : SMA N 1 REMBANG Kota/Kab. PURBALINGGA Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 30 Juli 2012 s/d 30 Oktober 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

JI. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 1895 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 7025 / V / 07 / 2012. Tanggal 30 Juli 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Purbalingga.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : HERI ISLAHUDIN.
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.
4. Pekerjaan : Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab : Komarudin, M.Pd.
6. Judul Penelitian : Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Rembang Purbalingga.
7. Lokasi : Kabupaten Purbalingga.
- V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

- 3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / Mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
- 4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Agustus s.d Nopember 2012

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 6 Agustus 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BAGIAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jambu Karang No. 2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, 15 Agustus 2012

Nomor : 071/962/VIII/2012
Lapiran :
Perihal : Research / Survey

Kepada :
Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
di -

PURBALINGGA

Berdasarkan Surat dari : **PERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH, BABAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT.**
Nomor : 070/1895/2012 Tanggal : 06 Agustus 2012

Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan research / survey (Foto Copy)

terlampir oleh :

1. Nama	: HERI ISLAMUDIN
2. NIM	: 08601244137
3. Pekerjaan	: MAHASISWA
4. Alamat	: DS. GUNUNGWULED Rt.05/02 Kec. REMBANG
5. Tujuan Research / Survey	: Untuk menyusun Skripsi berjudul : TINGKAT KETRAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA - NEGERI 1 REMBANG.

6. Waktu : AGUSTUS S/D SEPTEMBER 2012
7. Lokasi : Kabupaten Purbalingga.

Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan suatu

ijinnya.

A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PURBALINGGA
Kasubag Tata Usaha

EDY SETYAWAN, BA
Penata Tk. I
NIP. 195712141985031009

Tembusan Kepada Yth. :
1. Bupati Purbalingga;
2. Pertinggal;



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/0587/2012
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Pemberitahuan tentang
Penelitian/Pra Survey

Purbalingga, 16 Agustus 2012

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di

PURBALINGGA

Berdasarkan surat dari Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Propinsi Jawa Tengah Nomor : 070/1895/2012 tanggal 6 Agustus 2012 dan surat rekomendasi dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/962/VIII/2012 tanggal 15 Agustus 2012, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Wilayah Kerja/ Dinas/ Instansi saudara akan dilaksanakan Penelitian/Pra Survey oleh :

Nama/NIM	:	HERI ISLAHUDIN	08601244137
Pekerjaan	:	Mahasiswa	
Alamat	:	Gunungwuled Rt.005/002 Rembang Purbalingga	
Lokasi	:	SMA Negeri 1 Rembang	
Judul/ Tujuan	:	Tingkat ketrampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang	
Penelitian	:		
Waktu	:	Agustus s.d September 2012	

Mohon yang bersangkutan untuk dapat difasilitasi. Setelah selesai agar yang bersangkutan melaporkan hasilnya ke BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN PURBALINGGA
Kabid Statistik Pengendalian dan Evaluasi


Drs. PRABOWO TRI WINDARTO
Pembina Tk.I
NIP. 19561024 198603 1 008

Tembusan Kepada Yth. :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik dan perlindungan masyarakat Propinsi Jawa Tengah
2. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 23 Agustus 2012

Nomor : 071/ / 2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Kepada
Yth. Kepala SMA N 1 Rembang
di
PURBALINGGA

Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Purbalingga Nomor 071/0587/ 2012 tanggal 16 Agustus 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**

- Nama : HERI ISLAHUDIN.
- Pekerjaan : Mahasiswa
- NIM : 08601244137
- Program Studi/ Jurs : Ilmu Olahraga
- Fakultas/Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
- Alamat :
 > Institusi : Yogyakarta
 > Tempat tinggal : Ds. Gunungwuked Rt 006/Rw 002 Kec. Rembang Kab.Purbalingga.

2. **Maksud / Tujuan**

: Melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang:
“ Tingkat Ketrampilan bermain sepakbola siswa peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Rembang Kab. Purbalingga ”.

3. **Waktu**

: Agustus s/d September 2012

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 30 September 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN PURBALINGGA
Sekretaris,
Lemb. S.Pd, M.P
Dembina TLP
NIP. 1590501198201 1 009

Tembusan :

1. Bupati Purbalingga.
2. Kepala Bappeda Kabupaten Purbalingga
3. Sekretaris Dinas Pendidikan
4. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
5. Mahasiswa yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 1 REMBANG

TERAKREDITASI : A TAHUN 2011

Alamat : Jl. Raya Monumen Tempat Lahir Jendral Sudirman
Rembang, Purbalingga, Jawa Tengah ; Telp. 081548801675 Kode Pos ; 53356
website : www.sman1rembang-purbalingga.sch.id
e-mail : smansarpurbalingga@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421 / 00545 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Rembang Kab. Purbalingga, Prov. Jawa Tengah, menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

- | | | | |
|----------------------|---|--|---------------------|
| 1. Nama / NIM | : | HERI ISLAHUDIN | N I M : 08601244137 |
| 2. Jenis Kelamin | : | Laki - laki | |
| 3. Tempat/tgl. Lahir | : | Purbalingga, 14 Agustus 1989 | |
| 4. Program Studi | : | Ilmu Olah Raga | |
| 5. Fakultas | : | Universitas Negeri Yogyakarta | |
| 6. Smeester/Tahun | : | IX (sembilan) 2012 / 2013 | |
| 7. Alamat Rumah | : | RT. 05 RW. 02 / II Desa Gunungwuled, Kecamatan Rembang
Kab. Purbalingga Prov. Jawa Tengah | |

Telah melaksanakan penelitian untuk memenuhi persyaratan penyusunan skripsi dengan judul ; " Tingkat Ketrampilan bermain sepak bola siswa peserta Ekstra Kurikuler " di SMAN 1 Rembang Purbalingga, dari tgl. 19 s.d. 21 September 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan seperlunya.

Rembang, 22 September 2012



Tembusan : Kepada Yth.

1. Ka Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga
u.b. Bidang Dikmen.
2. Arsip

Lampiran 1

DATA HASIL TEST SHOOTING

No	Nama	Kes. 1	Kes. 2	Kes. 3	jumlah
1	AgusKukuh. P	5	1	3	9
2	Heriansyah	5	3	1	9
3	SaifulMardika	3	3	0	6
4	Trimo.A	0	5	0	5
5	SukriFanani	5	5	0	10
6	Mufidun	0	5	5	10
7	Ilhbamsusilo	5	3	0	8
8	Farid	0	0	5	5
9	Ekomahwanto	3	5	0	8
10	Abdilahpurwoko	7	7	5	19
11	Hastomo	0	3	5	8
12	Kusworo	0	3	1	4
13	Wildan	7	5	1	13
14	Anggun	0	3	1	4
15	Irmawanafandi	0	5	0	5
16	Rizamaulana	3	0	3	6
17	Pujipamungkas	0	3	3	6
18	Dian oktivianto	0	3	5	8
19	Jarwanto	3	3	3	9
20	Ifandianugrah	5	3	0	8

Lampiran 2

DATA HASIL TEST DRIBBLING

No	Nama	Hasil
1	Agus Kukuh. P	27.82
2	Heriansyah	25.89
3	Saiful Mardika	26.71
4	Trimo.A	23.47
5	Sukri Fanani	25.39
6	Mufidun	23.21
7	Ilhbam susilo	22.70
8	Farid	20.94
9	Ekomahwanto	23.06
10	Abdilah purwoko	21.31
11	Hastomo	23.30
12	Kusworo	23.69
13	Wildan	22.11
14	Anggun	22.64
15	Irmawan afandi	23.17
16	Rizamaulana	25.51
17	Puji pamungkas	26.66
18	Dian oktivianto	21.89
19	Jarwanto	33.48
20	Ifandi anugrah	21.89

Lampiran 3

DATA HASIL TEST HEADING

No	Nama	Hasil
1	Agus Kukuh. P	14
2	Heriansyah	24
3	Saiful Mardika	15
4	Trimo.A	21
5	Sukri Fanani	23
6	Mufidun	20
7	Ilhbam susilo	23
8	Farid	15
9	Ekomahwanto	12
10	Abdilah purwoko	23
11	Hastomo	24
12	Kusworo	11
13	Wildan	24
14	Anggun	14
15	Irmawan afandi	21
16	Rizamaulana	15
17	Puji pamungkas	14
18	Dian oktivianto	12
19	Jarwanto	26
20	Ifandi anugrah	11

Lampiran 4

DATA HASIL TEST PASING DAN STOPPING

No	Nama	Hasil
1	Agus Kukuh. P	13
2	Heriansyah	10
3	Saiful Mardika	9
4	Trimo.A	12
5	Sukri Fanani	11
6	Mufidun	10
7	Ilhbam susilo	14
8	Farid	11
9	Ekomahwanto	10
10	Abdilah purwoko	13
11	Hastomo	9
12	Kusworo	9
13	Wildan	13
14	Anggun	11
15	Irmawan afandi	10
16	Rizamaulana	10
17	Puji pamungkas	9
18	Dian oktivianto	11
19	Jarwanto	11
20	Ifandi anugrah	12

Test keterampilan sepakbola

Passing dan stopping

No	X	X-M	C: SD	D x 10	E + 50
1	13	2.10	1.38	13.83	63.83
2	10	-0.90	-0.59	-5.93	44.07
3	9	-1.90	-1.25	-12.51	37.49
4	12	1.10	0.72	7.24	57.24
5	11	0.10	0.07	0.66	50.66
6	10	-0.90	-0.59	-5.93	44.07
7	14	3.10	2.04	20.42	70.42
8	11	0.10	0.07	0.66	50.66
9	10	-0.90	-0.59	-5.93	44.07
10	13	2.10	1.38	13.83	63.83
11	9	-1.90	-1.25	-12.51	37.49
12	9	-1.90	-1.25	-12.51	37.49
13	13	2.10	1.38	13.83	63.83
14	11	0.10	0.07	0.66	50.66
15	10	-0.90	-0.59	-5.93	44.07
16	10	-0.90	-0.59	-5.93	44.07
17	9	-1.90	-1.25	-12.51	37.49
18	11	0.10	0.07	0.66	50.66
19	11	0.10	0.07	0.66	50.66
20	12	1.10	0.72	7.24	57.24

Heading

No	X	X-M	C: SD	D x 10	E + 50
1	14	-4.10	-0.79	-7.88	42.12
2	24	5.90	1.13	11.35	61.35
3	15	-3.10	-0.60	-5.96	44.04
4	21	2.90	0.56	5.58	55.58
5	23	4.90	0.94	9.42	59.42
6	20	1.90	0.37	3.65	53.65
7	23	4.90	0.94	9.42	59.42
8	15	-3.10	-0.60	-5.96	44.04
9	12	-6.10	-1.17	-11.73	38.27
10	23	4.90	0.94	9.42	59.42
11	24	5.90	1.13	11.35	61.35
12	11	-7.10	-1.37	-13.65	36.35
13	24	5.90	1.13	11.35	61.35
14	14	-4.10	-0.79	-7.88	42.12
15	21	2.90	0.56	5.58	55.58
16	15	-3.10	-0.60	-5.96	44.04
17	14	-4.10	-0.79	-7.88	42.12
18	12	-6.10	-1.17	-11.73	38.27
19	26	7.90	1.52	15.19	65.19
20	11	-7.10	-1.37	-13.65	36.35

Dribble

No	X	M-X	C: SD	D x 10	E + 50
1	27.82	-3.58	-1.23	-12.29	37.71
2	25.89	-1.65	-0.57	-5.67	44.33
3	26.71	-2.47	-0.85	-8.48	41.52
4	23.47	0.77	0.26	2.64	52.64
5	25.39	-1.15	-0.39	-3.95	46.05
6	23.21	1.03	0.35	3.54	53.54
7	22.70	1.54	0.53	5.29	55.29
8	20.94	3.30	1.13	11.33	61.33
9	23.06	1.18	0.41	4.05	54.05
10	21.31	2.93	1.01	10.06	60.06
11	23.30	0.94	0.32	3.23	53.23
12	23.69	0.55	0.19	1.89	51.89
13	22.11	2.13	0.73	7.31	57.31
14	22.64	1.60	0.55	5.49	55.49
15	23.17	1.07	0.37	3.67	53.67
16	25.51	-1.27	-0.44	-4.36	45.64
17	26.66	-2.42	-0.83	-8.31	41.69
18	21.89	2.35	0.81	8.07	58.07
19	33.48	-9.24	-3.17	-31.72	18.28
20	21.89	2.35	0.81	8.07	58.07

Shooting

No	X	X-M	C: SD	D x 10	E + 50
1	9	1.00	0.29	2.89	52.89
2	9	1.00	0.29	2.89	52.89
3	6	-2.00	-0.58	-5.77	44.23
4	5	-3.00	-0.87	-8.66	41.34
5	10	2.00	0.58	5.77	55.77
6	10	2.00	0.58	5.77	55.77
7	8	0.00	0.00	0.00	50.00
8	5	-3.00	-0.87	-8.66	41.34
9	8	0.00	0.00	0.00	50.00
10	19	11.00	3.18	31.75	81.75
11	8	0.00	0.00	0.00	50.00
12	4	-4.00	-1.15	-11.55	38.45
13	13	5.00	1.44	14.43	64.43
14	4	-4.00	-1.15	-11.55	38.45
15	5	-3.00	-0.87	-8.66	41.34
16	6	-2.00	-0.58	-5.77	44.23
17	6	-2.00	-0.58	-5.77	44.23
18	8	0.00	0.00	0.00	50.00
19	9	1.00	0.29	2.89	52.89
20	8	0.00	0.00	0.00	50.00

1. TEST PASSING DAN STOPPING



2. TEST HEADING



3. TEST DRIBBLING



4. TEST SHOOTING

