

**KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN STATUS KONDISI  
FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SD  
MUHAMMADIYAH BLAWONG I KECAMATAN JETIS  
KABUPATEN BANTUL**

**SKRIPSI**

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




Oleh :  
Edi Hartanto  
11601247163

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul” yang disusun ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015  
Dosen Pembimbing



Nurhadi Santoso, M.Pd  
NIP. 19740317 200812 1 003



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD MUH Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul” yang disusun oleh Edi Hartanto, NIM 11601247163 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		24/7/2015
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris Penguji		23-7-2015
Suhadi, M.Pd	Penguji I		23-7-2015
Dr.Sugeng Purwanto	Penguji II		23-7-2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

  
Dekan  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD MUH Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul" benar-benar 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 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, Juli 2015

Yang menyatakan



**Edi Hartanto**  
**NIM. 12601247163**

## **MOTTO**

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.

**(QS Al Baqarah:45-46)**

Teruslah bergerak, hingga kelelahan itu lelah mengikutimu.

Teruslah berlari, hingga kebosanan itu bosan mengejarmu.

Teruslah berjalan, hingga keletihan itu letih bersamamu.

Teruslah bertahan, hingga kefuturan itu futur menyertaimu.

Teruslah berjaga, hingga kelesuan itu lesu menemanimu.

**( Syaikh Tarbiyah, Alm. Ust. Rahmat Abdullah)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini aku persembahkan kepada ayah dan ibuku tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang yang tak ada batasnya. Terima kasih atas do'a dan perhatian yang tiada habisnya terucap mengiringi perjalananku hingga saat ini.



**KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN STATUS KONDISI  
FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SD  
MUHAMMADIYAH BLAWONG I KECAMATAN JETIS  
KABUPATEN BANTUL**

Oleh  
Edi Hartanto  
NIM. 11601247163

**ABSTRAK**

Penguasaan Keterampilan dasar sepakbola dan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I belum sepenuhnya dikuasai dengan benar. Hal ini yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan menggunakan pedoman pengukuran keterampilan dasar sepakbola usia 10 -12 tahun menurut Daral Fauzi R sebagai berikut; *test shooting, dribbling, running with the ball, throw in, heading,, short passed*. Sedangkan kondisi fisik menggunakan pedoman pengukuran TKJI usia 10-12 tahun dengan tes lari 40 meter, lari 600 meter, lari *zig-zag*, dan lompat jauh tanpa awalan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) kurang sekali, 2 siswa (8.00%) kurang, 18 siswa (72%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0,00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang. Sedangkan kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) kurang sekali, 7 siswa (28.00%) kurang, 12 siswa (48.00%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0.00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul adalah sedang.

Kata kunci : *Keterampilan Dasar Sepakbola, Ekstrakurikuler, Sekolah Dasar*

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga atas ijin-Nya pula, skripsi dengan judul. ” Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul” ini, akhirnya terselesaikan.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan penulis untuk menempuh studi hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd. selaku pembimbing utama skripsi yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya.
6. Segenap dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjaskes atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.



7. Bapak Ibu Kepala Sekolah Dasar SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul yang telah mengizinkan siswanya dan menyediakan sarana dan prasarananya sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar
8. Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul yang telah bekerjasama dengan baik sampai dengan selesainya penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan tesis ini.

Semoga berbagai amal kebaikan dari beberapa pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu persatu, mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah swt. Penulis juga sangat menyadari dengan keterbatasan penulis dalam penulisan skripsi ini, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya., Amin.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Hakikat Keterampilan Dasar Sepakbola .....	11
2. Hakikat Permainan Sepakbola .....	12
3. Teknik Dasar Sepakbola .....	13
4. Pengertian Kondisi Fisik .....	21
5. Komponen Kondisi Fisik .....	25
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	28
7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	33
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34

	Halaman
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian .....	44
1. Deskripsi Lokasi .....	44
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	44
3. Deskripsi Waktu Penelitian .....	44
B. Hasil Penelitian .....	45
C. Pembahasan .....	72
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	76
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	77
D. Saran-saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian dalam Tes Keterampilan Dasar Sepakbola ....	43
Tabel 2. Norma Penilaian dalam Tes Keterampilan Dasar Sepakbola ....	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.....	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Drible</i> .....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Short Passed</i>	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul Berdasar tes <i>throw in</i> .....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul Tes <i>Shoting</i> .....	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>heading</i> .....	56
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Running With The Ball</i> .....	58
Tabel 10. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.....	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.....	61

Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kecepatan .....	63
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kecepatan.....	63
Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kelincahan ....	65
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kelincah .....	66
Tabel 16. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes daya tahan .....	68
Tabel 16. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes daya tahan .....	68
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes daya tahan....	68
Tabel 18. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kekuatan....	70
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul Tes Kekuatan....	71

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	15
Gambar 2.	Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha.....	16
Gambar 3.	Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	17
Gambar 4.	Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur .....	18
Gambar 5.	Teknik Melempar bola ke dalam.....	19
Gambar 6.	Teknik Menyundul Bola .....	20
Gambar 7.	Teknik Menangkap bola Penjaga Gawang.....	21
Gambar 8.	Start Lari 600 meter .....	37
Gambar 9.	Finish Lari 600 meter .....	37
Gambar 10.	Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	38
Gambar 11.	Tes lari 30 meter.....	39
Gambar 12.	Lari Zig-zag.....	39
Gambar 13.	Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul .....	47
Gambar 14.	Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Dribbling</i> .	49
Gambar 15.	Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>short passed</i>	51

	Halaman
Gambar 16. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Throw in</i> ..	53
Gambar 17. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>shooting</i> .....	55
Gambar 18. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>Heading</i> ...	57
Gambar 19. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes <i>running with the ball</i> .....	59
Gambar 20. Histogram kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul .....	62
Gambar 21. Histogram kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul berdasarkan tes kecepatan .....	64
Gambar 22. Histogram kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul berdasarkan tes kelincahan .....	67
Gambar 23. Histogram kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul berdasarkan tes daya tahan.....	69
Gambar 24. Histogram kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul berdasarkan tes kekuatan .....	72



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Salah satunya adalah permainan sepakbola.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan.

Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuan.

Pada kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. Permainan cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena dibutuhkan untuk membuat tempo permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim profesional, tim sepakbola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribbling* yang baik, *shooting* yang bagus, saling mendukung rekan satu tim, kerjasama solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Pada peningkatan kecakapan bermain sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya satu kesebelasan dalam pertandingan.

Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan fisik serta bakat pemain. Kemampuan dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola, jadi belum sampai pada pengertian sepakbola. Di dalam latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan

menggunakan dinding untuk memantulkan bola, atau dengan bola digantung (Sukatamsi, 1998: 29).

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stopball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain (Sudjarwo, dkk. 2005: 25).

Selain dari aspek keterampilan, dari segi fisik juga perlu diperhatikan di sekolah tersebut mengingat pentingnya fisik dan keterampilan untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam upaya menciptakan pemain sepakbola yang memiliki keterampilan dasar dan fisik bermain sepakbola yang baik, seorang pelatih terutama para pelatih yang memegang kelompok usia dini biasanya akan memberikan pengulangan latihan mengenai teknik dasar bermain sepakbola. Selain itu pelatih juga akan mengadakan evaluasi terhadap latihan, apakah berhasil atau tidak dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis

sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Herwin (2006: 78), komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah (1) *endurance*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, dan (9) *body composition*. Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola tersebut merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu sekolah olahraga khusus cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan siswa atau atlet. Peningkatan kondisi fisik siswa/atlet di sekolah olahraga cabang sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang siswa atau atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang siswa/atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik, Harsono

(1988: 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik , maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”, tetapi peran Sekolah khusus olahraga ini tidak berjalan dengan lancar berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan melihat dari belum adanya pelatih fisik di sekolah khusus olahraga tersebut dengan tidak adanya pelatih fisik di sekolah khusus olahraga cabang sepakbola ini bagaimana cara pelatih dan pihak sekolah membina kualitas fisik siswa/atletnya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan, dan bagaimana cara mengetahui status kondisi fisik siswa/atletnya mengalami *progres/*kemajuan atau tidak.

Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang benar dalam permainan sepakbola, apalagi di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi karena dalam hal ini pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga dan mensosialisasikan olahraga sepakbola kepada siswanya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau lembaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Kegiatan ekstrakurikuler meliputi berbagai bidang diantaranya kegiatan kepramukaan, palang merah remaja (PMR), karya ilmiah remaja (KIR), olahraga, dan kesenian.

Adapun manfaat yang diperoleh dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk memberikan kegiatan yang positif guna memfasilitasi juga menyalurkan minat dan bakat para siswa untuk lebih berprestasi. Selain itu dapat mencegah tindakan-tindakan kenakalan remaja

Di SD Muhammadiyah Blawong I mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di berbagai bidang, antara lain: olahraga, kesenian, pramuka, PBB, dan karya ilmiah remaja (KIR). Untuk ekstrakurikuler olahraga meliputi: sepakbola, bola voli, basket, pencak silat. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari di SD Muhammadiyah Blawong I. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Ini terlihat 30 siswa yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Ekstrakurikuler sepakbola SD Muhammadiyah Blawong I dilaksanakan di lapangan Kembangsongo, Jetis, Bantul pada setiap Sabtu dimulai pukul 14.00-15.30 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler 30 anak, tetapi tidak diimbangi dengan peralatan yang cukup. Untuk peralatan SD Muhammadiyah Blawong I mempunyai 5 bola sepak dan mempunyai 18 *cones*. Dalam penguasaan keterampilan dasar sepakbola masih banyak kekurangan antara lain, dalam melakukan *passing* masih belum menemui sasaran, dalam melakukan *heading* bola masih melambung tinggi karena siswa

takut menggunakan bola standar, dalam melakukan *shooting* masih jauh dari sasaran yang telah ditentukan, dalam menghentikan bola siswa masih lepas jauh dari kaki. Hal ini dirasa masih kurang mencukupi untuk berlatih. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler pelatih belum membuat program latihan secara tepat, kurang melakukan evaluasi secara tepat, kurang memberikan variasi dalam latihan dan cenderung monoton, setiap sesi latihan pelatih hanya memberikan pemanasan dengan mengelilingi lapangan beberapa kali dan setelah itu dilanjutkan dengan *game*.

Keterampilan dasar dan kondisi fisik bermain sepakbola siswa peserta anggota ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I tidak sama hal tersebut dikarenakan tingkat intensitas latihan di luar jam ekstrakurikuler. Tidak sedikit para siswa yang juga mengikuti latihan di sekolah sepakbola (SSB) yang ada di kabupaten Bantul. Akan tetapi, keterampilan dasar bermain sepakbola siswa ada yang sudah baik dan juga banyak yang masih lemah untuk beberapa keterampilan dasar sepakbola.

Melihat kenyataan tersebut peneliti melihat adanya permasalahan dalam usaha peningkatan keterampilan dan kondisi fisik sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I, komponen yang dominan mempengaruhi prestasi sepakbola yaitu keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi *passing*, *dribbling*, *controlling*, *shooting*, *stopping*, dan *heading*. Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I.



Diharapkan dengan adanya penelitian tentang keterampilan dasar sepakbola, dapat diketahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki oleh para peserta didik. Selanjutnya dapat dibuat program latihan yang tepat dengan menambah porsi latihan yang bermaterikan keterampilan dasar sepakbola yang belum banyak dikuasai (masih lemah) oleh peserta ekstrakurikuler. Sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut:

1. Penguasaan keterampilan dasar sepakbola belum semuanya dikuasai dengan baik seperti *passing, dribble, shooting, heading, controlling*.
2. Sarana dan prasarana yang ada di SD Muhammadiyah Blawong I kurang memenuhi bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
3. Masih banyaknya siswa kurang memahami keterampilan dasar dan kondisi fisik bermain sepakbola.
4. Pelatih belum membuat program latihan dan evaluasi yang tepat.
5. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar dan Kondisi fisik bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I.

## **C. Batasan Masalah**

Memperhatikan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “belum diketahui status kondisi fisik dan keterampilan bermain

sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka perlu perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa baik kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek yang sama.
- b. Dapat mengetahui kesiapan keterampilan siswanya sebelum memasuki kompetisi.
- c. Dapat mengetahui kesiapan kondisi fisik siswanya sebelum memasuki kompetisi.

d. Sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program latihan selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Dapat mengetahui tingkat keterampilan dalam bermain sepakbola, sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa dapat meningkatkan keterampilannya untuk berprestasi.

### b. Bagi guru atau pelatih

Guru atau pelatih dapat menentukan program latihan dan mengoptimalkan siswa yang memiliki bakat guna dibina dan ditingkatkan prestasi sepakbolanya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Keterampilan Dasar Sepakbola**

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Rusli Lutan (1998 : 94), “keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai indikator dari tingkatan kemahiran”. Sedangkan menurut Yanuar Kiram (1992 : 11), “Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar”. Sedangkan menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2010: 15) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola” (Sucipto, dkk. 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses

latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut. Menurut Sukatamsi (2001: 21), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu, pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

## **2. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan lengan dan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000:7).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010 : 3). Sedangkan menurut Herwin, (2006 : 78), Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental

Menurut Sucipto (2000: 7) batasan-batasan dan tujuan dari sepak bola yaitu sebagai berikut: Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya. Dan apabila sama, maka permainan dinyatakan draw/seri.

Dengan demikian, sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

### **3. Teknik Dasar Sepakbola**

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan.

Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Menendang bola (*passing*).
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- f. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- g. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- h. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- i. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

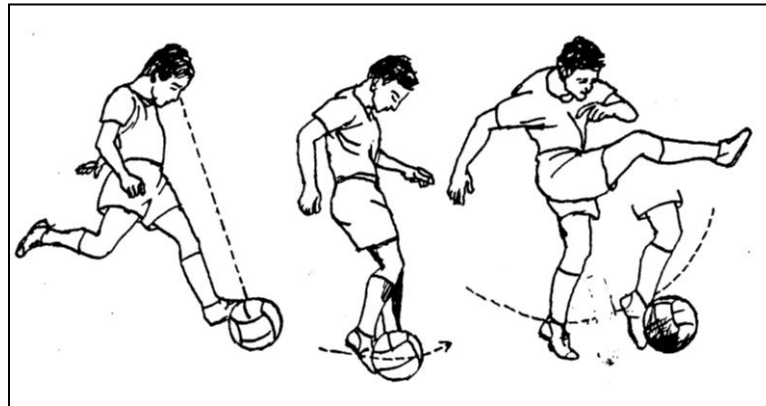
#### **a. Menendang bola (*kicking*)**

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan



kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki.

Sumber buku : Remmy Muchtar, 1992: 31

**b. Menghentikan bola (*stopping*)**

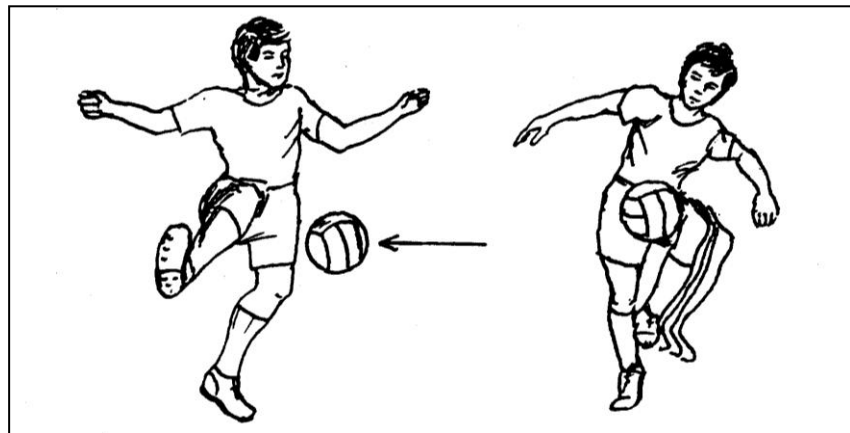
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk

melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

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

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



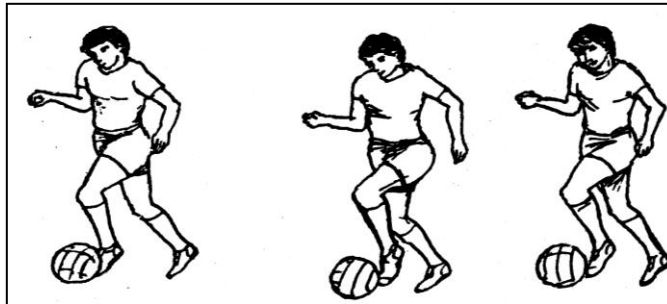
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha  
Sumber buku : Remmy Muchtar, 1992: 33

### c. Menggiring bola (*dribbling*)

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

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

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



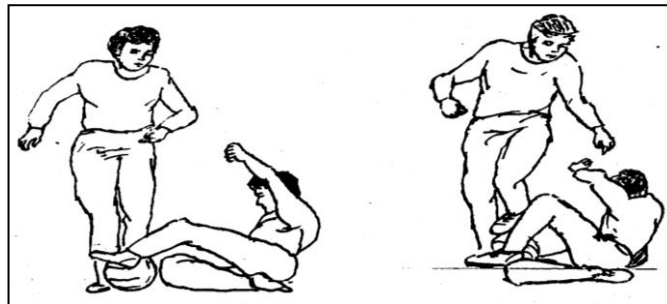
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki  
Sumber buku : Remmy Muchtar, 1992: 4

### d. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan.

Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004 : 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

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



Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur  
Sumber buku : Remmy Muchtar, 1992: 48

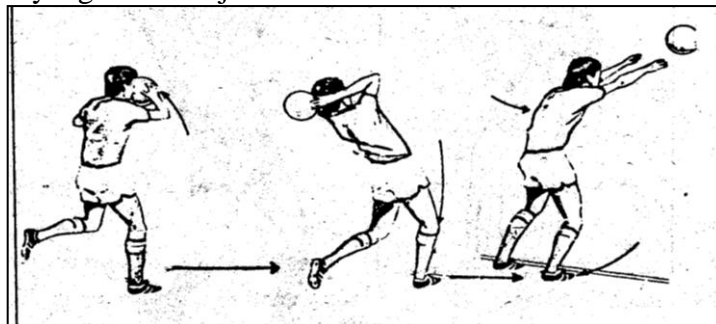
#### e. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004 : 48) tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan/memulai permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan.

Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004 : 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut ;

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



Gambar 5. Melempar bola ke dalam  
Sumber gambar : Sucipto dkk., 2000: 3

#### f. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. “Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola

adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan membuang bola” (Sucipto, 2000 : 32).

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



Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat  
Sumber buku : Remmy Muchtar, 1992: 45

#### **g. Menjaga gawang (*goal keeping*)**

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan melompat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000 : 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

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



Gambar 7. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang  
Sumber buku :Remmy Muchtar, 1992: 51)

#### **4. Pengertian Kondisi Fisik**

Untuk memiliki kondisi fisik yang prima diperlukan latihan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik yang terdiri dari “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mencapai perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharanya” (Sajoto 1988:8).

Hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi seseorang sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

## 1) Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Menurut Frohner Cs yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

Latihan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola (*General Physical Conditioning*) merupakan latihan fisik yang belum dikaitkan dengan cabang olahraga tertentu. Dengan kata lain pembentukan kondisi fisik tersebut masih bersifat umum dan dasar. Program latihan yang dilakukan untuk melatih kondisi fisik umum pemain sepak bola antara lain Lari 30 meter, lari 600 meter, lari 12 menit, *vertical jump*, lari *zigzag*

## 2) Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.



Latihan kondisi fisik khusus ditujukan kearah otot-otot yang terlibat secara langsung aktif menyebabkan gerakan, mengembangkan otot-otot sinergis dan otot-otot yang bekerjasama dengan penggerak utama untuk melakukan aktivitas gerak, dipilih pola teknik dan struktur gerak yang menyerupai gerakan yang ada dalam olahraga , latihan khusus dengan gerakan yang menyerupai sangat menguntungkan untuk teknik atlet dan untuk memperbaiki fisik.

Bentuk latihan kekuatan dengan berbagai kombinasi kekuatan yang dikenal dengan *circuit training*, yaitu urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4 — 12 pos. Dalam hal ini pada setiap pos dilatih otot/sekelompok otot tertentu. Selain mudah dilakukan, *circuit training* tidak memerlukan alas-alas yang rumit, juga menarik dan tidak membosankan karena bervariasi.

Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8).

Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik” (Bouchard, Claude, et.al. (1992) yang dikutip oleh Herwin, 2006: 78).

Sedangkan menurut Harsono (1988: 153) apabila kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

- a) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b) Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan/kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain, dari komponen kondisi fisik
- c) Ekonomi (efisiensi dan efektifitas) gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d) Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan
- e) Respons/tanggapan yang cepat dari organisme tubuh atlet, apabila sewaktu-waktu respons/tanggapan demikian diperlukan.

Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan

dan pertandingan. Maka peran seorang pelatih dituntut untuk harus mengerti komponen-komponen kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik dalam sepakbola.

## **5. Komponen-komponen kondisi fisik**

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (1988: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan/kelenturan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharto (2000: 108), komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan *Power*.

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 65-67), menjelaskan macam-macam kekuatan secara lebih rinci, antara lain:

### 1) Kekuatan Umum

Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan. Olahragawan yang tidak memiliki kekuatan umum secara baik, akan mengalami keterbatasan dalam proses peningkatan kemampuannya.

### 2) Kekuatan Khusus

Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Setiap cabang

olahraga dalam pengembangan unsur kekuatan khusus ototnya berbeda-beda, tergantung dominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas. Kekuatan khusus dilatihkan pada periodisasi persiapan tahap akhir, dan perlu dikembangkan sesuai dengan kebutuhannya.

### 3) Kekuatan Maksimal

Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja. Kekuatan maksimal digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (*one repetition* maksimum = 1 RM) Cabang olahraga yang sifatnya *body contact* sangat diperlukan unsur kekuatan maksimal, dan olahraga yang dalam aktivitasnya harus mengatasi beban yang berat, seperti angkat berat dan lontar martil.

### 4) Kekuatan Ketahanan

Kekuatan ketahanan (ketahanan otot) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal ini merupakan perpaduan dari kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan. Bentuk aktivitas dari kekuatan ketahanan adalah ulangan (repetisi) banyak, beban ringan, dan durasinya lama. Untuk itu, diperlukan peralatan organ tubuh yang baik agar seseorang mampu

melawan atau mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung yang memerlukan kekuatan otot.

5) Kekuatan Kecepatan

Kekuatan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dengan baik, dalam waktu yang tersingkat menggunakan kekuatan otot. Kekuatan kecepatan sama dengan *power*. *Power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Pendapat lain menyatakan bahwa kekuatan kecepatan (*power*) sama dengan kekuatan eksplosif atau kekuatan elastis. Kekuatan eksplosif adalah kecepatan kontraksi otot saat mengatasi beban secara eksplosif.

6) Kekuatan Absolut

Kekuatan absolut adalah kemampuan otot seseorang untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Kekuatan absolut dapat diketahui dengan cara mengukur kekuatannya menggunakan *dynamometer*, dan atau kemampuan otot maksimal mengangkat beban dalam satu kali kerja.

7) Kekuatan Relatif

Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Kekuatan relatif lebih banyak digunakan untuk menentukan kelas dalam pengelompokan olahragawan pada cabang olahraga beladiri, binaraga, dan angkat berat.

## 8) Kekuatan Cadangan

Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga.

## 6. Karakteristik Siswa SD

Menurut Sukintaka (2001: 54) bahwa untuk tahap kerja kemampuan motorik dan fisik anak kelas IV, V dan VI atau usia 10 – 12 tahun adalah:

- a. Aktivitas rekreasi
  - 1) Mengembangkan pengetahuan ketrampilan dalam permainan, masyarakat dan aktivitasnya.
  - 2) Mengembangkan ketrampilan sosial yang berguna bagi hidup kemudian.
  - 3) Menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial untuk dilaksanakan.
- b. Aquatik
  - 1) Daya tahan bertambah.
  - 2) Adanya penambahan koordinasi antara lengan dan tungkai.
  - 3) Ada perbaikan dalam pernafasan.
- c. Aktivitas ritmis
  - 1) Pengembangan ketenangan dan keseimbangan.
  - 2) Mampu menampilkan dasar langkah
  - 3) Berkembangnya koordinasi tungkai, lengan, mata dan tangan.
- d. Aktivitas pengembangan
  - 1) Perbaikan kekuatan lengan, bahu, punggung, tungkai.
  - 2) Mengoreksi kekurangan kekuatan otot bilamana mungkin dengan frekuensi latihan yang banyak.
  - 3) Koreksi yang kuat pada bentuk tubuh melalui kebiasaan sehari-hari.
  - 4) Perbaikan parameter fisik.
- e. Tes terhadap diri sendiri
  - 1) Termotivasi bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik
  - 2) Koordinasi otot berkembang

Menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2007: 8.54), pada kelas V dan VI di Sekolah Dasar terdapat anak-anak berumur

sekitar 11–12 tahun, anak-anak kelompok ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Segi fisik
  - 1) Mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex (jenis kelamin) mulai kelihatan.
  - 2) Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
  - 3) Waktu reaksinya semakin baik.
  - 4) Koordinasi semakin baik.
  - 5) Kelihatan sehat dan kokoh.
  - 6) Pertumbuhan tungkai lebih cepat daripada bagian atas.
  - 7) Paru-paru hampir terbentuk secara penuh
  - 8) Laki-laki dan perempuan mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan ketrampilan.
- b. Segi mental
  - 1) Menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
  - 2) Lebih tertarik pada permainan dengan bola.
  - 3) Lebih tertarik pada permainan beregu.
  - 4) Belum mengenal masalah kesehatan.
  - 5) Waktu perhatian dan konsentrasi lebih panjang.
  - 6) Sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
  - 7) Sebagian cepat putus asa bila gagal, sukar disuruh untuk mencoba kembali.
  - 8) Sudah besar (dewasa)
  - 9) Kemampuan membaca lebih baik, menghargai waktu, sehingga senang apabila segala sesuatu tepat waktu.
- c. Segi sosial dan perasaan
  - 1) Rasa sosial dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.
  - 2) Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing.
  - 3) Sangat kritis terhadap tindakan orang dewasa.
  - 4) Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.
  - 5) Sedang apabila keanggap oleh kelompoknya, bangga dengan prestasinya dan benci pada kegagalan atau berbuat salah.
  - 6) Akan bekerja keras bila ada dorongan dari orang dewasa.
  - 7) Kerjasama meningkat terutama pada siswa putra.

Dengan demikian, beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia 10 -12 tahun ataupun siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI sudah mulai beranjak dewasa juga sudah mengerti mengenai perbedaan

antar laki-laki dan perempuan. Sedangkan dalam pendidikan jasmani, usia 10 -12 tahun lebih menyukai permainan beregu dan menggunakan bola. Akan tetapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa lebih baik diberikan permainan yang tidak mengabaikan teknik olahraga itu sendiri. Suasana kompetitif juga sudah ada dan unsur prestasi sebaiknya harus mulai diprioritaskan.

## **7. Hakikat Ektrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih oleh peserta didik berdasarkan bakat dan minat. Menurut Suryosubroto (2002: 270), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program pada yang umumnya merupakan kegiatan pilihan. Ektrakurikuler akan bertambah jenis dan macamnya seiring dengan kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan jaman, serta ekstrakurikuler akan teta eksis dan diakui keberadaanya di sekolah tergantung oleh beberapa faktor antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana serta minat siswa itu sendiri.

Terdapat beberapa jenis ekstrakurikuler di sekolah antara lain: sepakbola, bolabasket, bola voli, bulutangkis, dan tenis meja. Selain ekstrakurikuler olahraga ada juga ekstrakurikuler pramuka, kesenian, musik serta Karya Ilmiah Remaja (KIR).

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah diadakan bertujuan untuk menambah wawasan, kemampuan dan keterampilan siswa menurut kegiatan yang mereka ikuti. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 16), kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada



perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku, merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui ekstrakurikuler.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan siswa menurut kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa.

Agar pelaksanaan program ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik dalam mendukung dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian, maka perlu diusahakan adanya informasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan. Dengan informasi yang jelas diharapkan para pembina pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa serta pihak-pihak terkait dapat membantu dan melaksanakan ekstrakurikuler sesuai tujuan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan yaitu penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang akan digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian. Dalam

penelitian ini peneliti mengambil beberapa penelitian yang relevan yang akan dilakukan antara lain :

1. Hendri Tauffiquriza (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Siswa SD Negeri 2 Bandungharjo Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar permainan sepak bola siswa putra kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 Bandungharjo kategori kurang 27,78%, untuk kategori sedang 61,11%, dan untuk kategori baik 11,11%. Kesimpulannya tingkat keterampilan dasar permainan sepak bola pada siswa putra kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 Bandungharjo dalam kategori sedang.
2. Nur Cahyo Ibnu W (2011) yang berjudul “tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri 1 Karanggambas Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut: sebanyak 0 siswa atau sebesar 0% yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 13, 793%, kategori sedang sebanyak 21 siswa atau sebesar 72, 414%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 13, 793%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri 1 Karanggambas Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk kategori “Sedang”, yaitu sebanyak 21 siswa dari jumlah 29 siswa putra atau sebesar 72, 414%.

### C. Kerangka Berpikir

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, di samping fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Baik kemampuan individu maupun kemampuan secara tim. Semua keterampilan dasar yang diperlukan dalam sepakbola harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Sepakbola merupakan permainan tim yang memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Teknik dan keterampilan dasar akan mendukung permainan individu yang baik, sehingga ada saat permainan sesungguhnya berlangsung maka pemain yang tampil maksimal akan memudahkan kerjasama tim, baik saat menyerang maupun saat bertahan.

Keterampilan dasar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler secara dapat diketahui dari bagaimana siswa yang bersangkutan menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), dan menghentikan bola (*stopping*).

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dalam langkah penelitian deskriptif tidak perlu melakukan hipotesis. Suharsimi Arikunto (2003: 309), penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Penelitian survei menurut Sugiyono (2006: 7), adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Salah satu tujuan penelitian survei adalah mendeskripsikan atau menggambarkan suatu gejala maupun keadaan.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Operasionalisasi variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola.

- 1) Kondisi fisik adalah faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. status kondisi fisik dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa sepakbola kelas khusus olahraga sepakbola di Sekolah Dasar Muhammadiyah Blawong I untuk melakukan tes kondisi fisik. Tes kondisi fisik dapat dilakukan baik di laboratorium maupun di lapangan. Pada umumnya tes di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal,

sedangkan tes di lapangan relatif lebih murah. Tes dan pengukuran kondisi fisik dalam penelitian ini menggunakan tes di lapangan. Adapun item-item tes kemampuan fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Muhammadiyah Blawong I menggunakan beberapa tes untuk usia 10 -12 tahun yang telah dibakukan tesnya antara lain:

- a. Tes Daya Tahan dengan menggunakan test lari 600 meter
- b. Tes Power Otot Tungkai dengan menggunakan test standing long jump
- c. Tes Kecepatan dengan menggunakan test Lari 30 meter
- d. Tes Kelincahan dengan menggunakan test illinois Agilility Test.

(Getchell B. Kebugaran Fisik: A Way of Life, ed 2. New York: John Wiley and Sons, Inc, 1979).

- 2) Keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau teknik dasar dalam permainan sepakbola yang terdiri atas kemampuan *dribbling*, *passing*, *stopping*, dan *shooting* secara efektif dan efisien. Keterampilan bermain sepakbola dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I yang diukur dengan menggunakan tes kemampuan sepakbola usia 10 -12 tahun menurut buku pedoman pengukuran Daral Fauzi R.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

- 1) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I.

- 2) Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I yang berjumlah 25 siswa. Sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

#### **D. Instrumen Teknik Pengumpulan Data**

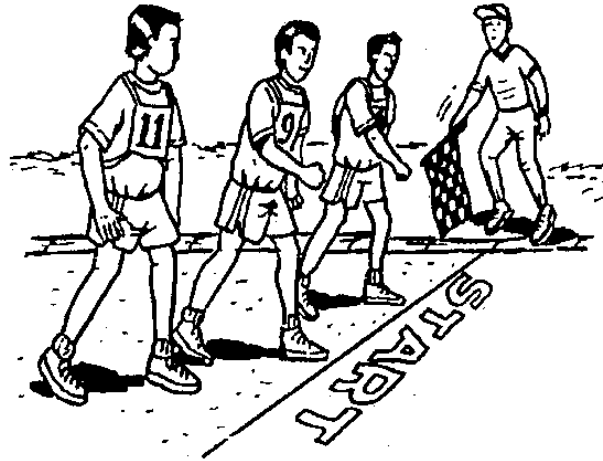
Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 150), instrumen dibagi menjadi 2 macam, yaitu *tes* dan *non tes*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes praktek kepada responden mengenai kemampuan dasar sepakbola. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:128), yang dimaksud teknik pengumpulan data adalah cara yang ditempuh untuk memperoleh data sesuai dengan pengumpulan yang dibutuhkan.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable (Suharsimi Arikunto, 2002:135).

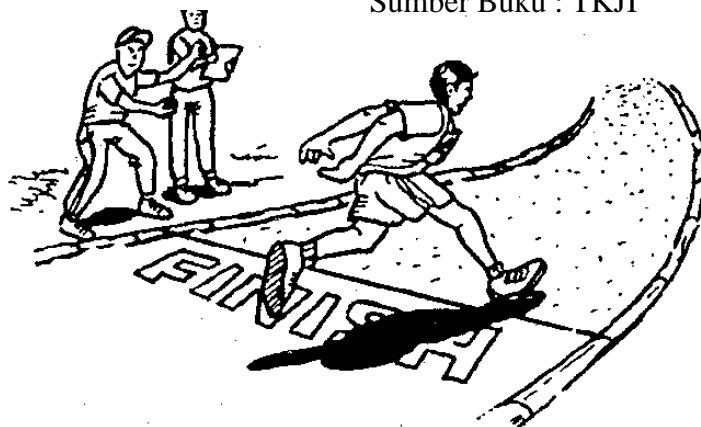
Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari empat item tes, adapun tes dan pengukuran kondisi fisik yang digunakan antara lain:

a. Tes Daya Tahan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan Lari 600 meter sebagai tes daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong I. Adapun Petunjuk pelaksanaan: peserta berlari dimulai dari *start* menuju *finish* dengan jarak 600 meter dan berusaha sampai garis *finish*. Penilaian tes dilakukan dengan cara: waktu diambil pada saat dada melewati garis *finish*, catat lama waktunya.



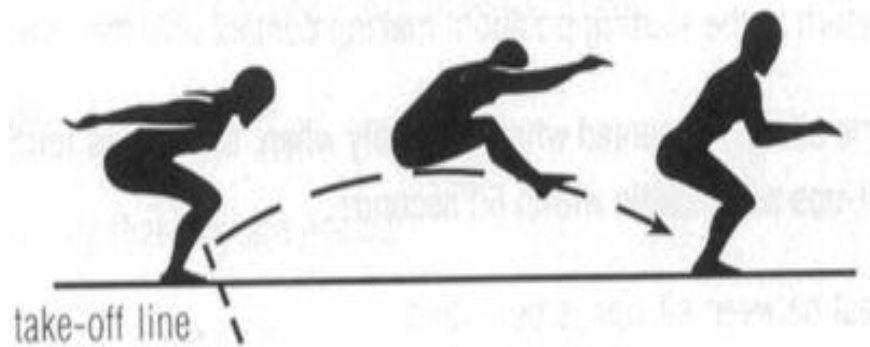
Gambar 8. Start Lari 600 meter  
Sumber Buku : TKJI



Gambar 9. Finish Lari 600 meter  
Sumber buku : TKJI

b. Tes Power Otot Tungkai dengan Lompat jauh tanpa awalan.

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes kedua ujung jari kakinya tepat di belakang garis batas tolakan, setelah siap peserta melakukan persiapan untuk lompatan bersamaan dengan mengayunkan lengan kedepan, kemudian dengan seluruh tenaganya kedua kaki menolak, melakukan lompatan sejauh mungkin, setiap peserta di beri 2 kali kesempatan, dan diambil jarak yang terbaik. Penilaian tes dilakukan dengan cara; hasil yang di catat adalah hasil yang dicapai, diukur dengan centimeter. Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan ke titik terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

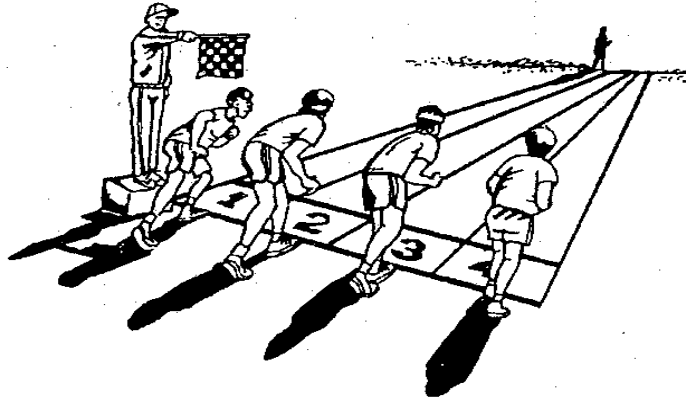


Gambar 5. Lompat Jauh Tanpa Awalan  
Sumber buku : Harsuki, 2003: 337

c. Tes Kecepatan

Petunjuk pelaksanaan: testi berlari secepat mungkin sejauh 40 meter dan berusaha melewati garis *finish*. Penilaian dilakukan dengan cara: waktu diambil pada saat dada peserta melewati garis *finish*, catat waktu dengan tingkat ketepatan 0,1 detik peserta melakukan lari cepat 30 meter sebanyak 2 kali, catat kedua waktunya dan ambil waktu terbaik.

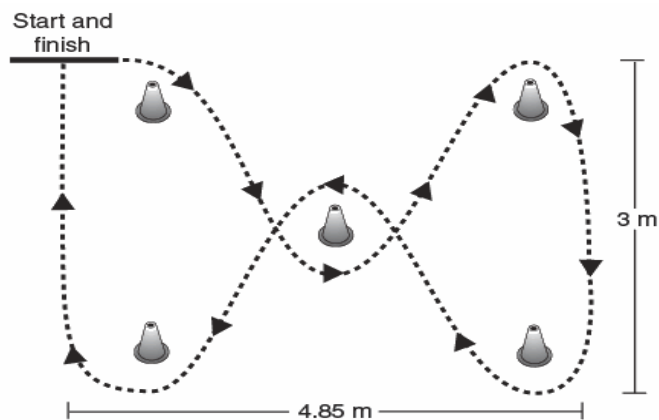




Gambar 11. Tes lari 30 meter  
Sumber buku : TKJI

d. Tes Kelincahan

Petunjuk pelaksanaan: testi berlari menurut lintasan yang telah di tentukan, ukuran lintasan panjang 4,85 meter, lebar 3 meter. Penilaian tes dilakukan dengan cara : waktu diambil pada saat dada peserta melewati garis finish, catat waktu dengan tingkat ketepatan 0,1 detik peserta melakukan dodging run sebanyak 2 kali, catat kedua waktunya dan ambil yang terbaik.



Gambar 12. Lari Zig-zag.

Sumber buku : Getchell B. Kebugaran Fisik: Way of Life, ed 2. New York: John Wiley and Sons, Inc, 1979

Adapun tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun menurut pedoman pengukuran Daral Fauzi R terdiri dari :

Tabel 1. Validitas dan Realibitas Tes Keterampilan Sepakbola

<b>NO</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>VALIDITAS</b>	<b>REABILITAS</b>
1.	<i>Dribbling</i>	0,72	0,61
2.	<i>Short Passed</i>	0,66	0,69
3.	<i>Throw In</i>	0,78	-
4.	<i>Running With The Ball</i>	0,75	0,79
5.	<i>Heading the Ball</i>	0,80	0,74
6.	<i>Shoting at The Ball</i>	0,82	0,76
7.	Rangkaian	0,98	-

a. Menggiring bola (*Dribbling*)

Petunjuk pelaksanaan: Peserta tes berdiri dibelakang garis *start* dengan sebuah bola digaris *start*. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribble bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis *finish*. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik dengan jarak 6

b. Menendang bola kesasaran (*Short Passed*)

Petunjuk pelaksanaan: Peserta tes berada dibelakang garis *start*. Pada aba-aba “ya” peserta tes lari ke arah bola satu dan menendang ke sasaran satu, lari menuju bola dua dan menendang ke sasaran dua, selanjutnya lari menuju bola tiga dan menendang ke sasaran bola tiga, selanjutnya lari menuju ke sasaran bola empat dan akhirnya lari menuju *finish*. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari

*start* sampai *finish* dalam waktu persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

c. Lemparan ke dalam (*Throw In*)

Petunjuk pelaksanaan: Peserta tes berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola. Pada aba-aba “ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan: bola harus dilempar dengan kedua tangan, gerakan melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya menuju sasaran melewati atas kepala, saat melempar tidak boleh melewati garis batas, saat melempar kedua kaki tidak boleh terangkat lemparan dilakukan sebanyak 2 kali. Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 2 kali lemparan.

d. Menyundul bola (*Heading the ball*)

Petunjuk pelaksanaan: Pelaksana tes berada dihadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes. Peserta tes berada pada garis *start* dengan memegang sebuah bola. Peserta tes melambungkan bola ke atas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin. Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung. Sundulan ini dilakukan sebanyak 2 kali. Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 2 kali sundulan

- e. Menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu (*Shoting at the ball*)  
Petunjuk pelaksanaan: Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola berada di kiri, 2 bola berada di tengah. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah sasaran gawang. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang. Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan.
- f. Berlari dengan bola (*Running With The Ball*)  
Petunjuk pelaksanaan: Pelaksana tes berada di garis *finish* dengan perlengkapan *stopwacth*, peluit dan alat pencatat. Peserta tes berada pada 50 cm dari garis *start* dengan menghadap bola pada garis *start*. Apabila aba-aba *start* dibunyikan maka peserta tes tersebut melakukansentuhan bola pertama sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhankedua dan ketiga sampai garis *finish*. Apabila peserta tes tidak dapat menyentuh bola 2 kali, maka harusdilakukan tes ulang sampai peserta tes dapat menyentuh bola 2 kali. Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah- langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan, Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan siswa yang akan di tes.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes dilaksanakan hari sabtu tanggal 30 Mei 2013, jam 07.00- 10.30 di lapangan Kembangsono Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Dalam pelaksanaan tes di bantu oleh 2 orang dan tes yang dilakukan untuk kondisi fisik sebagai berikut; lari 40 meter, lari *zigzag*, lari 600 meter, lompat jauh tanpa awalan, dan untuk kemampuan dasar sepakbola melakukan tes *passing, shooting, dribble, heading, running with the ball, short passed.*

c. Pengukuran tes

Dalam proses pengukuran ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari objek peneliti.

d. Pencatatan data tes

Pada tahap ini merupakan proses akhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Keterampilan Dasar Sepakbola

Analisa data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian . Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1998 : 21), Bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik.

Teknik analisa data ini menggunakan teknik analisa deskriptif dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Analisa data ini di kategorikan menjadi 5 yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Adapun norma tes dari setiap teknik dasar dalam kemampuan bermain sepakbola usia 10 – 12 tahun sebagai berikut :

Tabel 1. Norma Penilaian dalam Tes Keterampilan Dasar Sepakbola.

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>		
		<i>Dribbling</i>	<i>Short Passed</i>	<i>Throw In</i>
1.	Baik Sekali	$\geq 66$	$\geq 124$	$\geq 70$
2.	Baik	53 - 65	104 - 123	59 - 69
3.	Sedang	41 - 52	85 - 103	47 - 58
4.	Kurang	28 - 40	65 - 84	36 - 46
5.	Kurang Sekali	$\leq 27$	$\leq 64$	$\leq 35$

Tabel 2. Norma Penilaian dalam Tes Keterampilan Dasar Sepakbola.

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>			
		<i>Running</i>	<i>Shoting</i>	<i>Heading</i>	Total Skor
1.	Baik Sekali	$\leq 29$	$\leq 31$	$\leq 36$	$\leq 245$
2.	Baik	30 - 38	32 - 43	37 - 51	246 - 322
3.	Sedang	39 - 47	44 - 54	52 - 66	323 - 400
4.	Kurang	48 - 56	55 - 66	67 - 81	401 - 478
5.	Kurang Sekali	$\geq 57$	$\geq 67$	$\geq 82$	$> 479$

## 2. Analisis Kondisi fisik

Teknik dalam pengumpulan data yang akan digunakan untuk kondisi fisik adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam suatu rencana. Cara pengumpulan data yaitu hasil kotor dari 5 butir tes kemampuan dasar di masukan ke dalam formulir yang telah di sediakan, kemudian menstranformasikan nilai masing- masing butir tes yang ada di formulir ke nilai *T-score*.

Untuk mengetahui tiap masing-masing kategori yaitu dengan menggunakan skor baku. Rumus *T-score* menurut Sudjana (2002 : 104).

Rumus *T-score* data reguler

$$T - Score = 50 + 10 \left( \frac{x - M_x}{SD_x} \right)$$

Rumus *T-score* data inversi

$$T - Score = 50 + 10 \left( \frac{M_x - x}{SD_x} \right)$$

Keterangan:

<i>T-Score</i>	: nilai T-skor	x	: data mentah
$M_x$	: rata-rata dari nilai	$SD_x$	: standar deviasi

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul.

#### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul, Jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 25 siswa.

#### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis dan Sabtu jam 07.00-10.30 WIB tanggal 30 Mei 2015, dilapangan Kembang Songo, Desa Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil penelitian tentang keterampilan dasar sepakbola dan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul diperoleh dari 6 macam item tes, yaitu *Dribble, Short Passed, Throw In, Shoting, Heading, Running with the ball* untuk keterampilan dasar sepakbola dan 3 item tes kondisi fisik yaitu, lari 600 meter, lari 40 m, lari zigzag, dan *vertical jump* sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing item tes.



Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan serta dilakukan pada data kemampuan dasar sepakbola secara keseluruhan maupun berdasarkan item tes yang digunakan. Satuan data yang terkumpul tidaklah sama, sehingga agar data keterampilan dasar sepakbola dapat diperoleh, data harus disamakan satuannya dengan merubah satuan data dalam *T-score*. Setelah data dirubah ke dalam *T-score* kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh.

### **C. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Deskripsi data hasil penelitian akan dijabarkan tentang kemampuan dasar sepakbola secara keseluruhan dan berdasarkan masing-masing item. Berikut hasil penelitian yang diperoleh :

#### **1. Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul**

Data yang di analisis telah dirubah dalam bentuk T-score, sehingga satuannya sama. Sehingga secara keseluruhan, hasil penelitian tentang keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

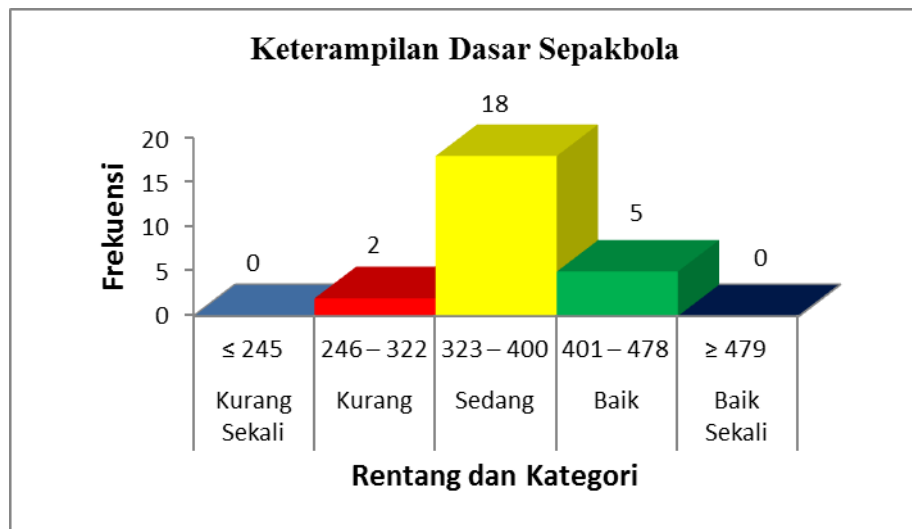
Mengacu pada kategorisasi norma yang ada, maka distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 3 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 479$	Baik Sekali	0	0.00%
2	401 – 478	Baik	5	20.00%
3	323 – 400	Sedang	18	72.00%
4	246 – 322	Kurang	2	8.00%
5	$\leq 245$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			25	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang sekali, 2 siswa (8.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang, 18 siswa (72%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola sedang, 5 siswa (20.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai kemampuan dasar sepakbola sedang. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka keterampilan dasar sepakbola siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 13. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

**2. Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan masing-masing tes.**

Secara jelas berikut akan dideskripsikan data mengenai masing-masing unsur yang mendasari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

**a. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribling*)**

*Dribble* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil penelitian tentang

keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

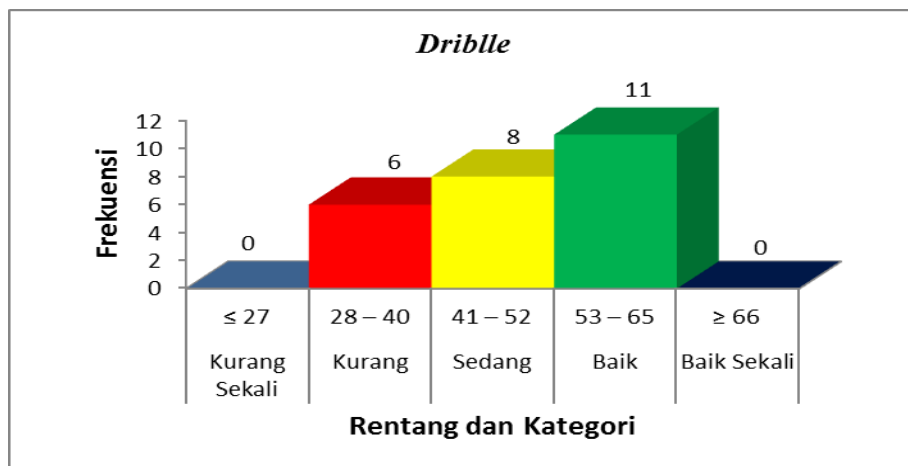
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah ditentukan tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *Dribble* berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 4 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *dribble* (menggiring bola).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Dribble*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 66$	Baik Sekali	0	0.00%
2	53 – 65	Baik	11	44.00%
3	41 – 52	Sedang	8	32.00%
4	28 – 40	Kurang	6	24.00%
5	$\leq 27$	Kurang Sekali	0	0.00%
			25	100.00%

berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong

Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *dribble* (menggiring bola) meter sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 6 siswa (24,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang, 8 siswa (32,00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 11 siswa (44,00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 53 – 65 dan , maka keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes dribble (menggiring bola) adalah baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 14. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Dribbling*

**b. Keterampilan Mengoper bola pendek (*Short Passed*)**

*Short passed* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil penelitian tentang dari

keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

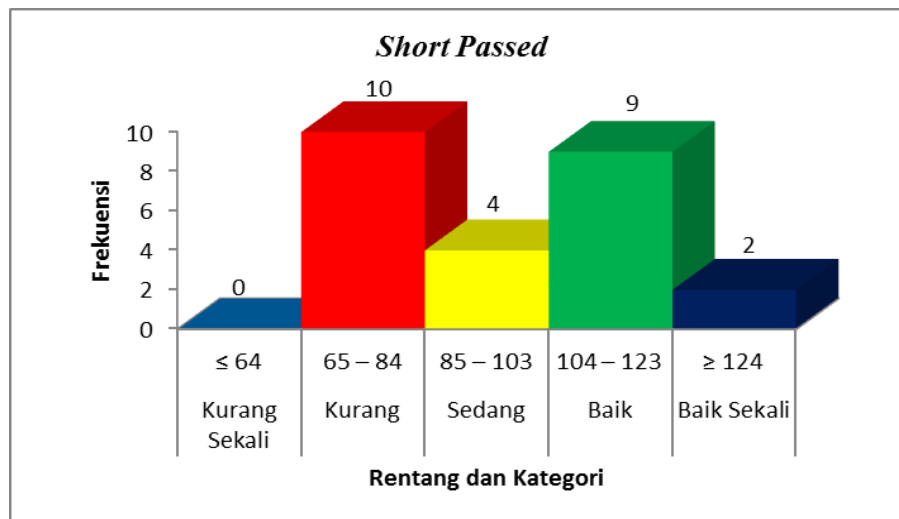
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *short passed* berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 5 berikut merupakan distribusi frekuensi dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *short passed*.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Short Passed*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 124$	Baik Sekali	2	8.00%
2	104 – 123	Baik	9	36.00%
3	85 – 103	Sedang	4	16.00%
4	65 – 84	Kurang	10	40.00%
5	$\leq 64$	Kurang Sekali	0	0.00%
			25	100.00%

berdasarkan tabel di atas diperoleh dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong

Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *short passed* sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 10 siswa (40,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang, 4 siswa (16,00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 9 siswa (36,00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 2 siswa (8,00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 65 – 84, maka dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *Short Passed* adalah KURANG. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 15. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Short Passed*

### c. Keterampilan Lemparan Kedalam (*Throw In*)

*Throw In* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah

Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil penelitian tentang keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tes *throw in*, maka tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 6 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *throw in*.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

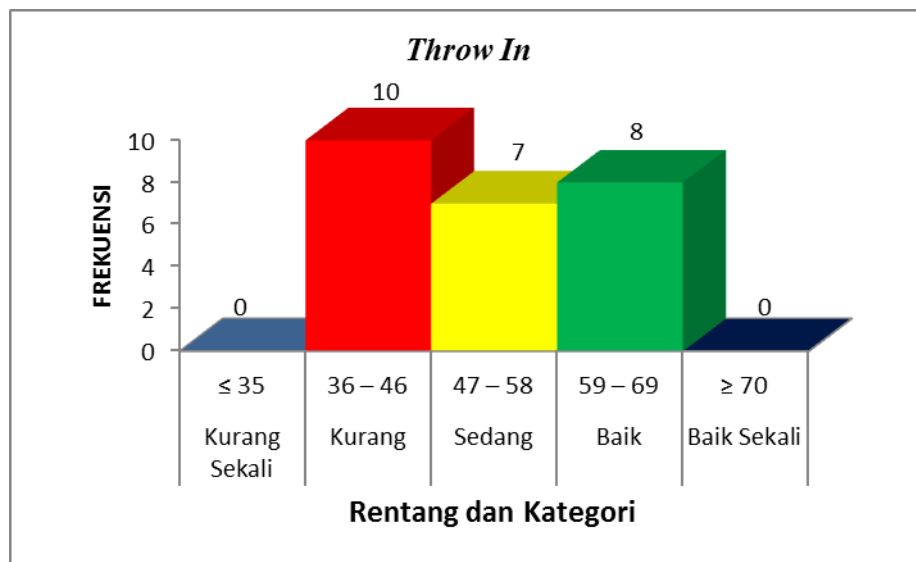
No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 70$	Baik Sekali	0	0.00%
2	59 – 69	Baik	6	24.00%
3	47 – 58	Sedang	7	28.00%
4	36 – 46	Kurang	10	40.00%
5	$\leq 35$	Kurang Sekali	2	8.00%
			25	100.00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *throw in* sebanyak 2 siswa



( 8,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 10 siswa (40,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang, 7 siswa (28,00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 6 siswa (24,00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 36 - 46,

maka keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *Throw in* adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 16. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tes *Throw in*.

**d. Keterampilan Menembak bola (*Shoting*)**

*Shoting* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil penelitian tentang

keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

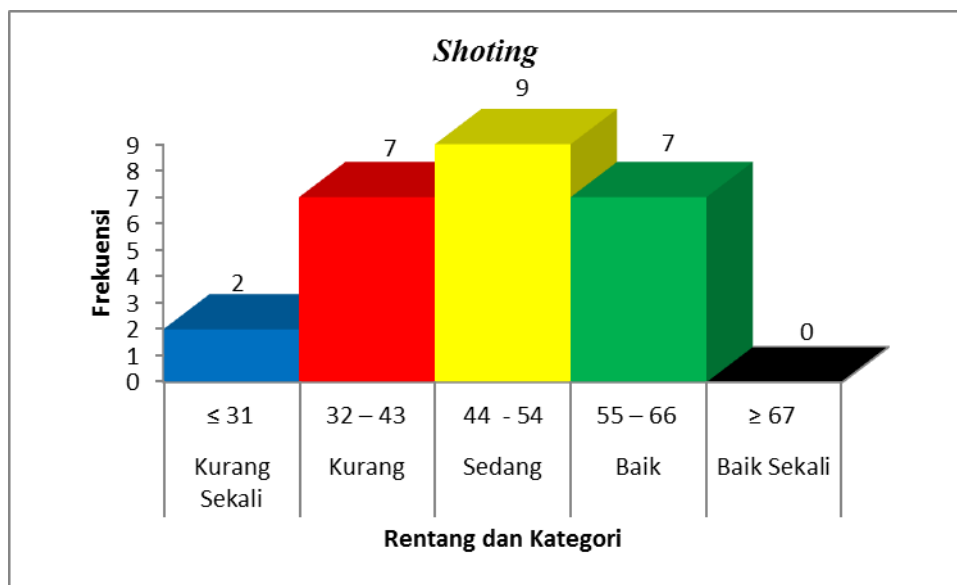
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *Shoting* berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 7 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *Shoting*.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul Tes *Shoting*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 67$	Baik Sekali	0	0.00%
2	55 – 66	Baik	7	28.00%
3	44 - 54	Sedang	9	36.00%
4	32 – 43	Kurang	7	28.00%
5	$\leq 31$	Kurang Sekali	2	8.00%
			25	100.00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *shoting* meter sebanyak 2 siswa (8,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 7 siswa

(28,00%) mempunyai keterampilan dasar kurang, 9 siswa (36,00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 7 siswa (28,00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 44 – 54, maka keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tes *shoting* adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 17. Histogram Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Shoting*

**e. Keterampilan Menyundul bola (*Heading*)**

*Heading* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil penelitian tentang

keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

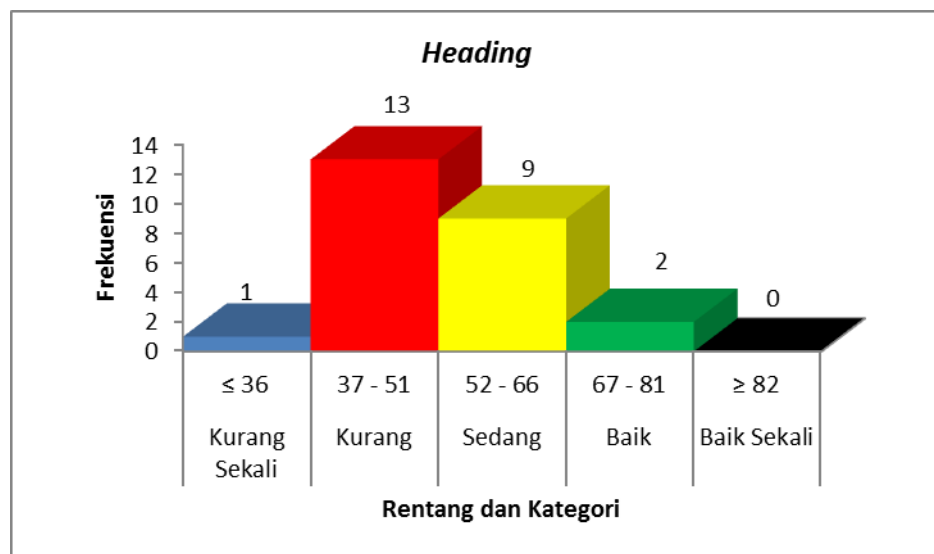
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tes *heading* tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 8 berikut ini merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *heading*.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *heading*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 82$	Baik Sekali	0	0.00%
2	67 - 81	Baik	2	8.00%
3	52 - 66	Sedang	9	36.00%
4	37 - 51	Kurang	13	52.00%
5	$\leq 36$	Kurang Sekali	1	4.00%
			25	100.00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *heading* sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 13 siswa (52.00%)

mempunyai keterampilan dasar kurang, 9 siswa (36.00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 2 siswa (8.00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 37 - 51, maka keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *heading* adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 18. Histogram Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *heading*

**f. Menggiring bola sambil berlari (*Running With The Ball*)**

*Running With The Ball* merupakan salah satu bagian dari keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. hasil

penelitian tentang keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

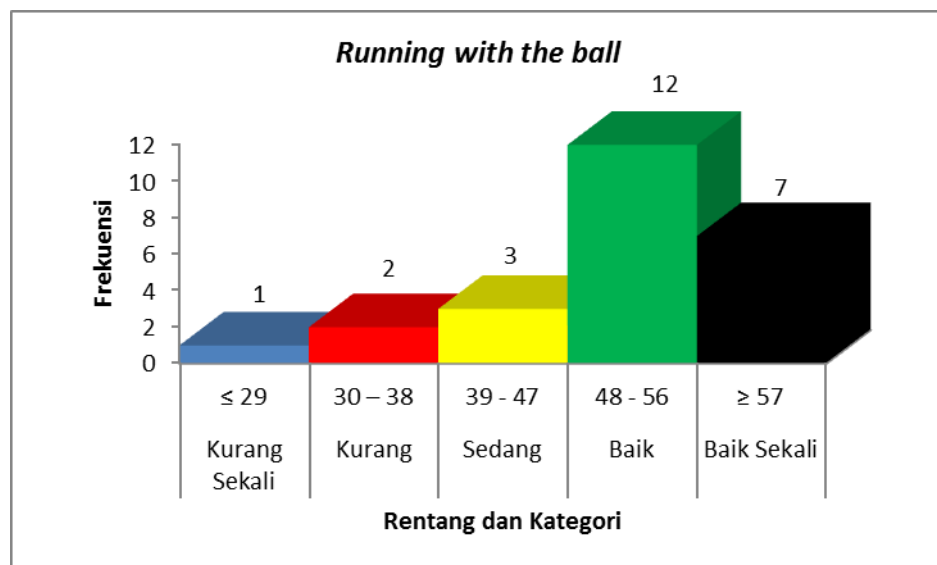
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *running with the ball* berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 9 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *running with the ball*.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *Running With The Ball*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 57$	Baik Sekali	7	28.00%
2	48 - 56	Baik	12	48.00%
3	39 - 47	Sedang	3	12.00%
4	30 - 38	Kurang	2	8.00%
5	$\leq 29$	Kurang Sekali	1	4.00%
			25	100.00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *running with the ball* sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai keterampilan dasar kurang sekali, 2

siswa (8.00%) mempunyai keterampilan dasar kurang, 3 siswa (12.00%) mempunyai keterampilan dasar sedang, 12 siswa (48.00%) mempunyai keterampilan dasar baik, dan 7 siswa (28.00%) mempunyai keterampilan dasar baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 48 - 56, maka keterampilan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes *running with the ball* adalah baik . Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 19. Histogram Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes *running with the ball*

**3. Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan masing-masing tes.**

Data yang di analisis telah dirubah dalam bentuk T-score, sehingga satuannya sama. Sehingga secara keseluruhan, hasil penelitian tentang Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul memperoleh nilai maksimum sebesar 249.36 dan nilai minimum 135.76. Rerata diperoleh sebesar 208.17, dan standar deviasi 31.68, *Median* sebesar 208.29. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Tabel 11 merupakan penghitungan norma kategori Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

Tabel 10. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

Formula	Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 255.69$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	224.01 – 255.68	Baik
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	192.34 – 224.00	Sedang
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	160.67 – 192.33	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 160.66$	Kurang Sekali

Keterangan : SD: Standar Deviasi (31.68) M : Mean (208.17)

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat

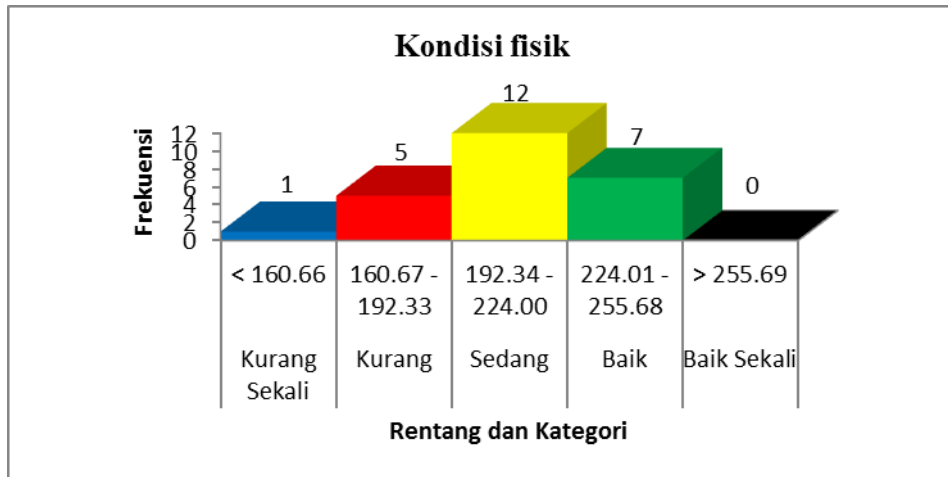


diketahui. Tabel 11 berikut merupakan distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 255.69	Baik Sekali	0	0.00%
2	224.01 – 255.68	Baik	7	28.00%
3	192.34 – 224.00	Sedang	12	48.00%
4	160.67 – 192.33	Kurang	5	20.00%
5	< 160.66	Kurang Sekali	1	4.00%
Jumlah			25	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (20.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 12 siswa (48.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 7 siswa (28.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 20. Histogram Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

**4. Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan masing-masing tes.**

Secara jelas berikut akan dideskripsikan data mengenai masing-masing unsur yang mendasari Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul:

**a. Kemampuan Kecepatan**

Kecepatan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 66.95 dan nilai minimum 24.53. Rerata diperoleh sebesar 49.95 dan standar deviasi 11.96. *Median* sebesar 50.63 dan *modus* sebesar 43.37. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan nilai *Mean* dan standar deviasi.

Tabel 12 merupakan penghitungan norma kategori kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kecepatan.

Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kecepatan

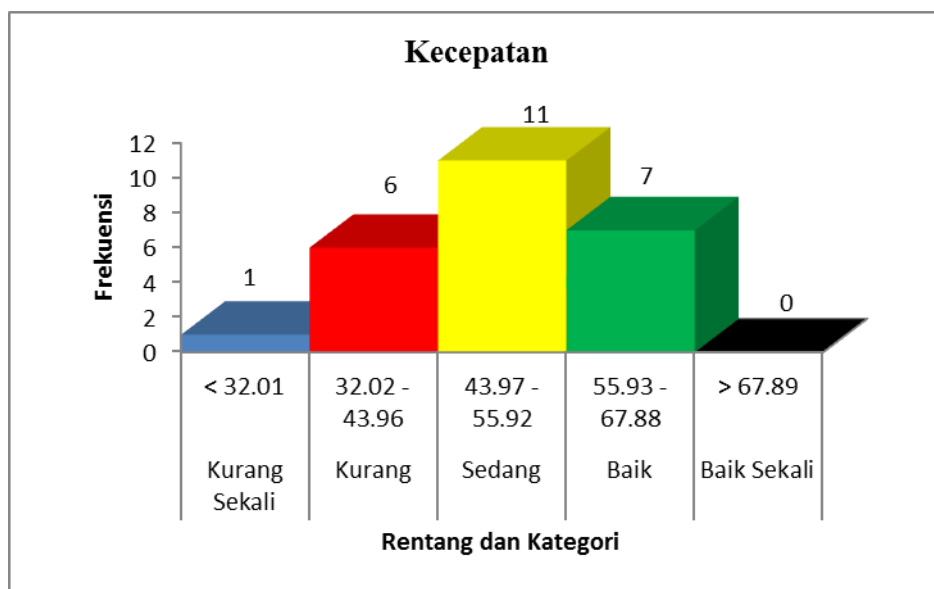
Formula	Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 67.89$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	$55.93 - 67.88$	Baik
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	$43.97 - 55.92$	Sedang
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	$32.02 - 43.98$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 32.01$	Kurang Sekali

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes lari 40 meter berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 13 berikut merupakan distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kecepatan.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kecepatan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$> 67.89$	Baik Sekali	0	0.00%
2	$55.93 - 67.88$	Baik	7	28.00%
3	$43.97 - 55.92$	Sedang	11	44.00%
4	$32.02 - 43.98$	Kurang	6	24.00%
5	$< 32.01$	Kurang Sekali	1	4.00%
			25	100.00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes lari 40 meter sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 7 siswa (28.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 11 siswa (44.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (24.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 43.97 – 55.92, maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kecepatan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 21. Histogram Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kecepatan

## b. Kemampuan Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 67.71 dan nilai minimum 26.67. Rerata diperoleh sebesar 50.00, dan standar deviasi 12.02. *Median* sebesar 48.85 dan *modus* sebesar 51.15. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan nilai Mean dan standar deviasi. Tabel 14 merupakan penghitungan norma kategori kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kelincahan.

Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kelincahan

Formula	Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 68.04$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	56.02 – 68.03	Baik
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	43.99 – 56.01	Sedang
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	31.98 – 43.98	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 31.97$	Kurang Sekali

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD: Standar Deviasi (12.02)

M : *Mean* (50.00)

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan motorik siswa kelas V di

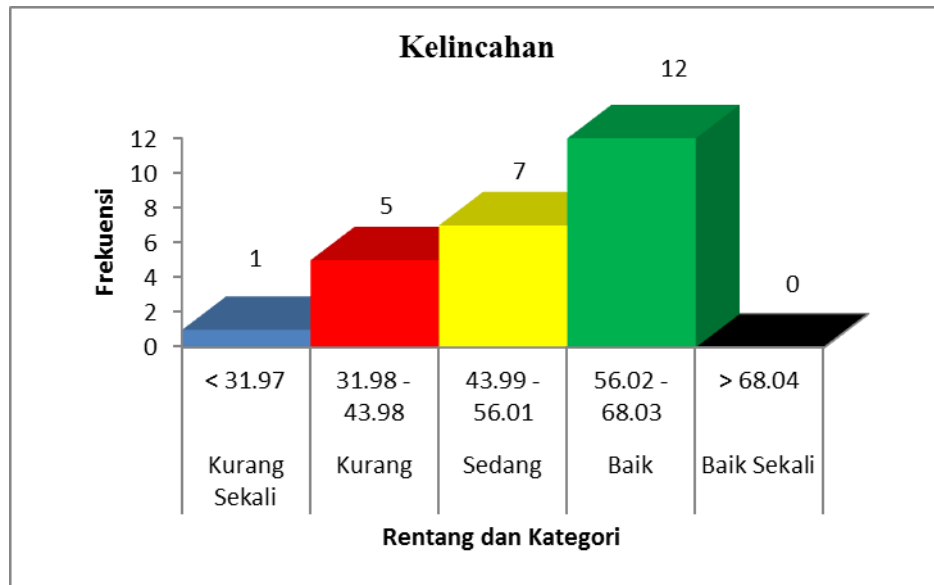
Sekolah Dasar Se Gugus I UPT PPD Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berdasar tes kelincahan berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 15 berikut merupakan distribusi frekuensi kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kelincahan.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kelincahan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 68.04	Baik Sekali	0	0.00%
2	56.02 – 68.03	Baik	12	48.00%
3	43.99 – 56.01	Sedang	7	28.00%
4	31.98 – 43.98	Kurang	5	20.00%
5	< 31.97	Kurang Sekali	1	4.00%
			25	100.00%

Dari tabel di atas diperoleh kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kelincahan sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (20.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 7 siswa (28.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 12 siswa (48.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 56.02 – 68.03, maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kelincahan adalah baik. Apabila

digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 22. Histogram Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kelincahan

### c. Kemampuan Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu bagian dari Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 63.05 dan nilai minimum 25.93. Rerata diperoleh sebesar 49.99, dan standar deviasi 10.03. *Median* sebesar 55.08 dan *modus* sebesar 47.46. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan nilai Mean dan standar deviasi. Tabel 16 merupakan penghitungan norma kategori Kondisi Fisik Siswa

yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes daya tahan.

Tabel 16. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes daya tahan

No	Formula	Interval	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	$> 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	55.00 – 65.02	Baik
3.	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	44.97 – 54.99	Sedang
4.	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	34.95 – 44.96	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$< 34.94$	Kurang Sekali

Keterangan : SD: Standar Deviasi (10.03) M : Mean (49,99)

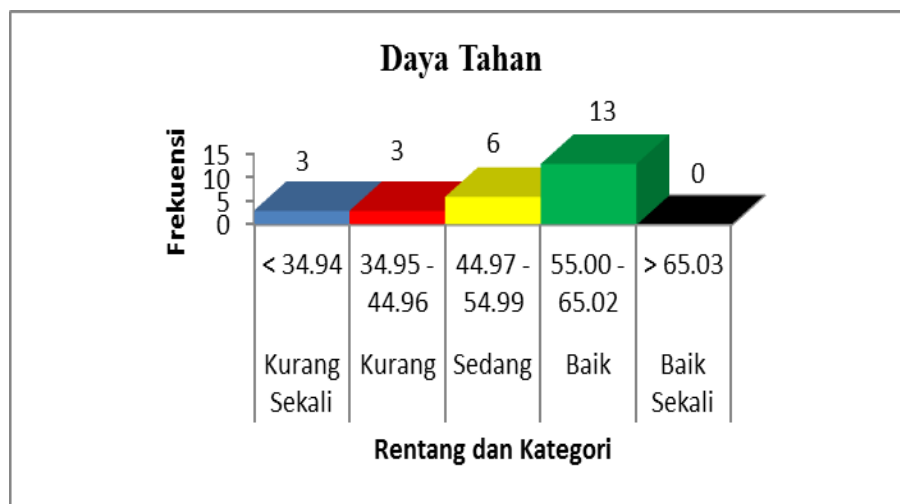
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes daya tahan berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. Tabel 10 berikut merupakan distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes daya tahan.

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$> 65.03$	Baik Sekali	0	0.00%
2	55.00 – 65.02	Baik	13	52.00%
3	44.97 – 54.99	Sedang	6	24.00%
4	34.95 – 44.96	Kurang	3	12.00%
5	$< 34.94$	Kurang Sekali	3	12.00%
			25	100.00%



Dari tabel di atas diperoleh Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes daya tahan sebanyak 3 siswa (12.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 3 siswa (12.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 6 siswa (24.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 13 siswa (52.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 55.00 – 65.02, maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes daya tahan adalah baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 23. Histogram Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul.

#### d. Kemampuan Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu bagian dari Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 64.41 dan nilai minimum 55.84. Rerata diperoleh sebesar 58.23, dan standar deviasi 1.77. *Median* sebesar 57.70 dan *modus* sebesar 59.57. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan nilai Mean dan standar deviasi. Tabel 18 merupakan penghitungan norma kategori Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kekuatan.

Tabel 18. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kekuatan

Formula	Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 60.89$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	$59.12 - 60.89$	Baik
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	$57.35 - 59.11$	Sedang
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	$55.59 - 57.34$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 55.58$	Kurang Sekali

Keterangan :

SD: Standar Deviasi (1.77) M : *Mean* (58.23)

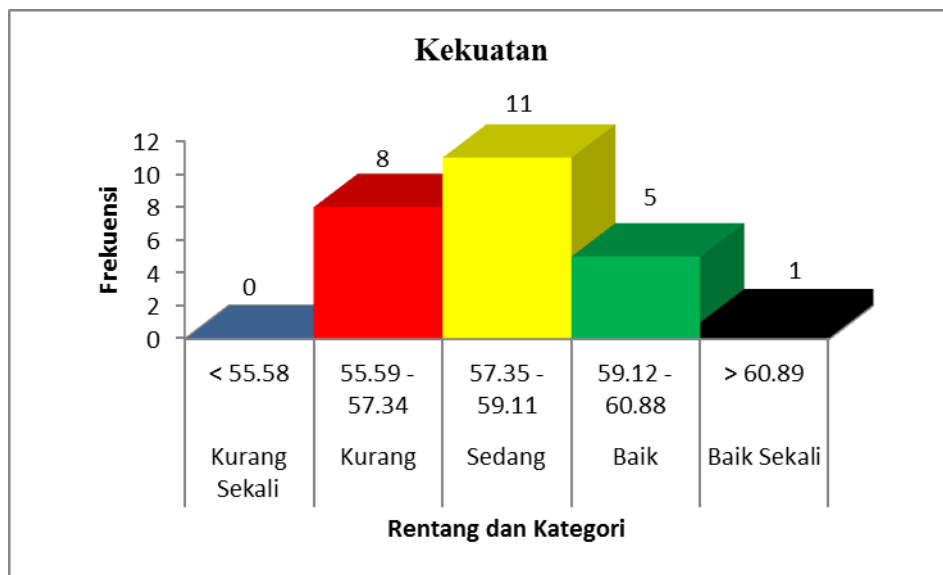
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kekuatan berdasarkan tanggapan subyek

penelitian dapat diketahui. Tabel 19 berikut merupakan distribusi frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes kekuatan.

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul Tes Kekuatan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 60.89	Baik Sekali	1	4.00%
2	59.12 – 60.89	Baik	5	20.00%
3	57.35 – 59.11	Sedang	11	44.00%
4	55.59 – 57.34	Kurang	8	32.00%
5	< 55.58	Kurang Sekali	0	0.00%
			25	100.00%

Dari tabel di atas diperoleh Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar tes lari 600 meter sebanyak 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 8 siswa (32.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 11 siswa (44.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 5 siswa (20.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 57.35 – 59.11, maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasarkan tes daya tahan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 24. Histogram Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul berdasar Tes Kekuatan

#### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh diperoleh Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang sekali, 2 siswa (8.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang, 18 siswa (72%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola sedang, 5 siswa (20.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai kemampuan dasar sepakbola baik. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang, Keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler termasuk diatas rata-

rata kategori sedang yaitu sebanyak 18 siswa (72%). hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan pelatih dalam mengaplikasikan program latihan, terutama untuk latihan teknik dasar yang erat kaitanya dengan kemampuan keterampilan bermain sepakbola. Sedangkan tingkat keterampilan siswa kelas khusus olahraga sepakbola yang termasuk dibawah rata-rata kategori kurang dan kurang yaitu sebanyak 2 siswa (8.00%).

Hasil Penelitian Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (20.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 12 siswa (48.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 7 siswa (28.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

Walaupun hasil tersebut sudah masuk dalam kategori baik dan sedang namun masih sulit untuk dipertahankan dan perlu ditingkatkan kearah baik sekali, sedangkan untuk kategori kurang dan kurang sekali masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkan tingkat keterampilan siswa. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Dalam pengamatan peneliti di sekolah tersebut pada saat siswa sedang melakukan rangkaian pengembangan tes kemampuan dasar sepakbola ini, rata-rata siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar tersebut. Apabila dilihat dari keseluruhan kendala utama yang ada adalah kurangnya kemampuan pelatih dalam mengaplikasikan program latihan, seharusnya konsep latihan harus menekankan pada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimasukkan di dalam program latihan secara menyeluruh serta perlu pembinaan siswa/atlet sesuai dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang sekali, 2 siswa (8.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola kurang, 18 siswa (72%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola sedang, 5 siswa (20.00%) mempunyai Keterampilan dasar sepakbola baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai kemampuan dasar sepakbola sedang. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang, Keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler termasuk diatas rata-rata kategori sedang yaitu sebanyak 18 siswa (72%). hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan pelatih dalam mengaplikasikan program latihan, terutama untuk latihan teknik dasar yang erat kaitanya dengan kemampuan keterampilan bermain sepakbola.

Hasil Penelitian Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 7 siswa (28.00%) mempunyai kondisi fisik kurang, 12 siswa (48.00%) mempunyai kondisi fisik sedang, 5 siswa (20.00%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0.00%)

mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul adalah sedang.

## **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian ini berimplikasi praktis, yaitu:

1. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, sehingga lebih terpacu untuk meningkatkan keterampilan teknik bermain sepakbola bagi para siswanya, sehingga upaya untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal dapat tercapai.
2. Timbul semangat dari para siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul untuk meningkatkan ketrampilan bermain sepakbola mereka demi mencapai prestasi yang maksimal..
3. Sebagai gambaran bagi pelatih maupun manajemen sekolah di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul tentang perkembangan anak latihnya terhadap proses latihan yang telah dilakukan selama ini.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih sepakbola SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul untuk dapat menggunakan pengembangan tes keterampilan bermain sepakbola “*Daral*



*Fauzi R*” yang mempunyai kualitas standar sebagai alat untuk mengevaluasi latihan yang telah diberikan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui keterampilan bermain sepakbola siswa sekolah di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, namun bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti materi pembelajaran sepakbola telah melakukan aktivitas fisik atau tidak melakukan sebelumnya.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola dan kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul tanpa membahas lebih jauh aktivitas siswa yang mengikuti pembelajaran sepakbola.
3. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara.
4. Alat ukur yang digunakan masih menggunakan yang lama dan belum di tera ulang

### **D. Saran Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan di antaranya:

1. Bagi pelatih sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, untuk lebih giat lagi dan memiliki komitmen kuat untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dan keterampilan teknik bermain sepakbola para siswanya.
2. Bagi pelatih sepakbola di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, hendaknya menambah pengetahuan tentang metode melatih dan menerapkan sistem latihan yang teruji secara ilmiah agar proses latihan berlangsung secara efektif, efisien, dan terhindar dari cedera.
3. Penelitian selanjutnya, supaya sampel yang digunakan dalam penelitian berikutnya lebih diperluas lagi dan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung, Ma'mun dan M. Saputra Yudha. (1999/2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani danRekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Silabus mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta:PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Harsuki. MA. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hendri Tauffiquriza (2010) Keterampilan dsar permainan sepakbola siswa SDN 2 Bandungharjo Kec Donoharjo Kab. Jepara.*Skripsi*.FIK UNY
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." **Diktat**. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin (2006 ). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Nurchahyo Ibnu W (2011). Keterampilan Dasar Permainan sepakbola Siswa Putra Kelas IV, V, VI SD N Tegalmulyo Wirobrajan Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan .(1998). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah,
- .....(2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

- Setyo Nugroho. (2006). *Pengembangan Instrumen Identifikasi Bakat Olahraga*. Jurnal Iptek Olahraga (Vol.8. Nomor 3 Tahun 2006). Hal 163-177
- Suharto. (2000). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- .....(2006) *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Sudjono. (2002). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukatamsi. (1998). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.
- ..... (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.
- ..... (2005). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo : ESA Grafika.
- (2005). *Teori dan Metodologi melatih Fisik*. Yoyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1998). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Tamat, Trisnowati dan Mirman, Moekarto. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Universitas Negeri Yogyakarta. 2011. *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknas.

# LAMPIRAN



**BAGIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH JETIS  
SD MUHAMMADIYAH BLAWONG I**

Alamat: Blawong, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta Telp. (0274) 4415122

**SURAT KETERANGAN**  
**No. 066/SDM/BLW.1/VI/2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Muhammadiyah Blawong I  
UPT PPD Kecamatan Jetis menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

**NAMA : EDI HARTANTO**

**NIM : 11601247163**

**JURUSAN : S.1 PGSD PENJAS**

nama tersebut di atas benar-benar sudah melakukan penelitian di SD  
muhammadiyah Blawong I pada bulan Mei – Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana  
mestinya.

Blawong, 24 Juni 2015

Kepala Sekolah

**SUDIPARNO, S.Pd**

NIP. 19570412 197912 1 006



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN DASAR**  
**UPT PPD KECAMATAN JETIS**

Alamat: Jl. Imogiri Barat Km. 12 Jetis Telp. 08112635662

**SURAT KETERANGAN**

No. 070/369

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT PPD Kecamatan Jetis menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

**NAMA** : EDI HARTANTO  
**NIM** : 11601247163  
**JURUSAN** : S.1 PGSD PENJAS

nama tersebut di atas benar-benar sudah melakukan penelitian di SD muhammadiyah Blawong I pada bulan Mei – Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Blawong, 24 Juni 2015  
Kepala Sekolah  
  
Drs. WAHDINI, MM  
NIP. 196009121980121006



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

Nomor : 393/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

13 Mei 2015

Yth : Ka. UPTD Kec. Jetis  
Kab. Bantul, Yogyakarta

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

Nama : Edi Hartanto  
NIM : 11601247163  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015  
Tempat/obyek : SD Muhammadiyah Blawong I  
Judul Skripsi : Keterampilan Dasar dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Blawong I
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs



Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Edi Hartanto

Nomor Mahasiswa : 11601247163

Program Studi : PGSD Penjas

Judul Skripsi : Ketrampilan Dasar dan status Kondisi Fisik  
siswa yang mengikuti Ekstra kurikuler sepak bola di  
SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul

Pelaksanaan pengambilan data :

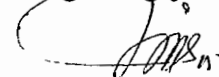
Bulan : Mei s.d Juni

Tempat / Objek : SD Muhammadiyah Blawong I

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 6 Mei 2015

Yang mengajukan,



Edi Hartanto  
NIM. 11601247163

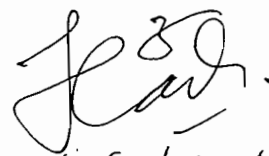
Mengetahui :

Kaprodi PGSD



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003






Dosen Pembimbing



Nurhacli Santoso M.pd  
NIP. 19740317 200812 1 003

**KARTU BIMBINGAN**  
**TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : *Edi Hartanto*  
 NIM : *11601247163*  
 Program Studi : *PJKR - S1.*  
 Jurusan : *PKS PJKR.*  
 Pembimbing : *Nurhadi Santoso, M. Pd.*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	28-5-2014	Kondisi Fisik ke <trampilan bola<br="" sepak=""></trampilan> - Kondisi SD dan anak secara <sup>Sum Bernya</sup> umum dan keadaanya mohon di ceritakan - Tata tulis penulisan skripsi	
2.	30-6-2014.	- Latar belakang masalah di telakan kan pada police Elstra sepak bola - 4-5 halaman saja (sp. umum & khusus). - identifikasi masalah 10 point	
3.	1-7-2014	- tentang spasi penulisan dan jarak tata cara penulisan, font.	
4.	26-11-2014	- di metapel. ditambahi penjabaran 2 (1. status kondisi fisile). ke. ke <trampilan bermain="" dasar="" sepak<br=""></trampilan> bola siswa yang mengikuti Elstra kurikulum di SD M. Blawong I). - pengertian kondisi fisile mohon di tamban lagi dari sumber laen.	
5.	23-6-2015.	- kerangka berfilin ditambah, daftar pustaka - Teknik pengumpulan data / T-score. - Populasi dan sample.	

Mengetahui  
 Kaprodi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.  
 NIP 19580830 198703 1 003



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
 CALIBRATION CERTIFICATE  
 Nomor : 175 / SW - 09 / 1 / 2014

Number

No. Order : 004949  
 Diterima.tgl : 13 Januari 2014

**ALAT**  
 Equipment

Nama : Stopwatch  
 Tipe/Model :  
 Kapasitas : 9 jam  
 Nomor Seri : 2  
 Daya Baca : 0,01 detik  
 Merek/Buatan : Diamond  
 Trade Mark/Manufaktur :

**PEMILIK**  
 Owner

Nama : Septian Widiyanto  
 Alamat : Jl Tutul 20 A Papingan Depok Sleman

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
 Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
 Standar : Casio HS-80TW.IDF  
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
 Date of Calibration

: 13 Januari 2014

**LOKASI KALIBRASI**  
 Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
 Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL**  
 Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 16 Januari 2014  
 Kepala Balai Metrologi  
**BALAI METROLOGI**  
 Iga Suryanti Lestari, MH  
 14680525 199102 2 001

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration date*

1. Referensi : Septian Widiyanto

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"03

Penyerah

Sukardjono

NIP. 19591010.198203.1.023



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 183 / UP : 020 / 11 / 2014

Number

No. Order : 004949

Diterima tgl. : 13 Januari 2014

### ALAT

Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Daya Baca

Readability

Ukuran Panjang

50 meter

1 mm

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Septian Widiyanto

: Jl Tutul 20 A Papringan Depok Sleman

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 13 Januari 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

: 13 Januari 2015



Yogyakarta, 16 Januari 2014

Kepala Balai Metrologi

*[Signature]*

Suryanti Lestari, MH

19680525 199102 2 001

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi :-

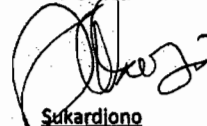
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Penera



Sukardjono

NIP. 19591010.198203.1.023

## Lampiran 2.

### Petunjuk Pelaksanaan

Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain

sepakbola menggunakan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral

Fauzi R

#### 1. *Dribbling.*

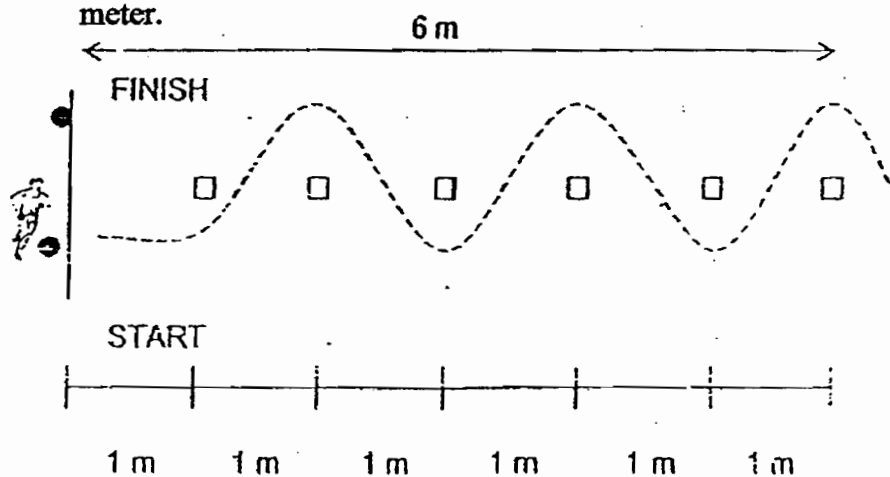
Peserta tes berdiri dibelakang garis *start* dengan sebuah bola digaris *start*.

Pada aba-aba "ya" peserta tes mendribble bola secepat mungkin melewati

semua rintangan zig-zag sampai garis *finish*. Hal yang diambil adalah lama

waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik dengan jarak 6

meter.



#### 2. *Passing bawah.*

Peserta tes berada dibelakang garis *start*. Pada aba-aba "ya" peserta tes lari ke

arah bola satu dan menendang ke sasaran satu, lari menuju bola dua dan

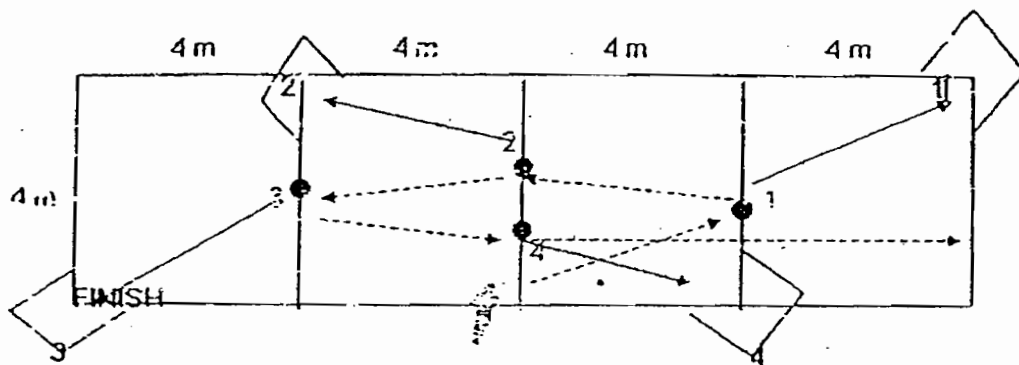
menendang ke sasaran dua, selanjutnya lari menuju bola tiga dan menendang

ke sasaran bola tiga, selanjutnya lari menuju ke sasaran bola empat dan

akhirnya lari menuju *finish*. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh

dari *start* sampai *finish* dalam waktu persepuluh detik dan jumlah bola yang

masuk ke sasaran.



### 3. Lemparan ke dalam.

Peserta tes berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola.

Pada aba-aba "ya" peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran

dengan ketentuan: bola harus dilempar dengan kedua tangan, gerakan

melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya

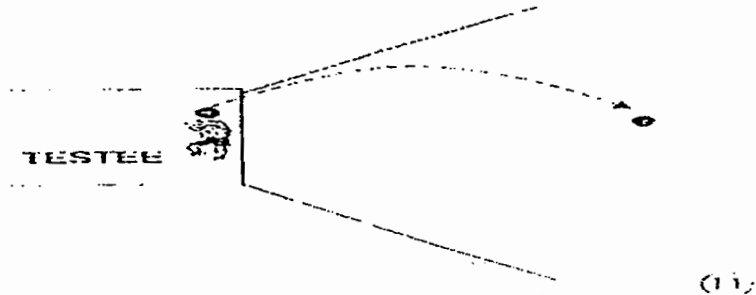


menuju sasaran

melewati atas kepala, saat melempar tidak boleh melewati garis batas, saat

melempar kedua kaki tidak boleh terangkat lemparan dilakukan sebanyak 3

kali. Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.



4. Berlari dengan bola.

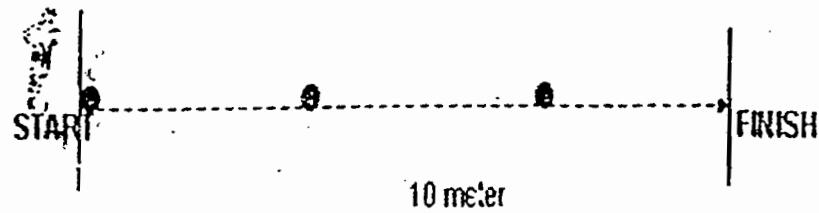
a. Pelaksana tes berada di garis *finish* dengan perlengkapan stopwatch, pelut dan alat pencatat.

b. Peserta tes berada pada 50 cm dari garis *start* dengan menghadap bola pada garis *start*.

c. Apabila aba-aba *start* dibunyikan maka peserta tes tersebut melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.

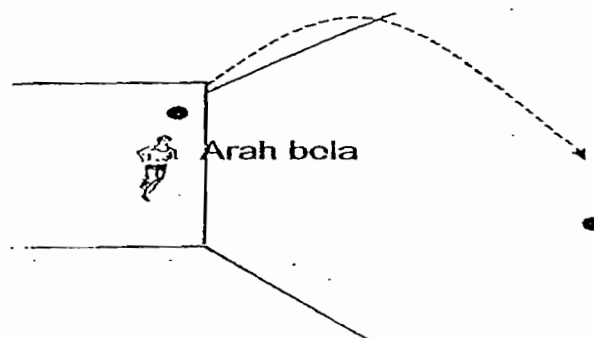
d. Apabila peserta tes tidak dapat menyentuh bola 3 kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai peserta tes dapat menyentuh bola 3 kali.

- e. Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik.

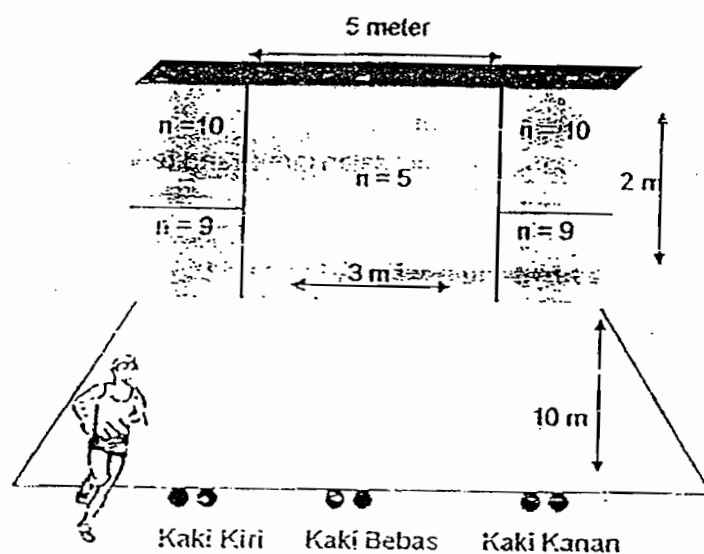


5. *Heading* dengan bola.

- a. Pelaksana tes berada dihadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.
- b. Peserta tes berada pada garis *start* dengan memegang sebuah bola.
- c. Peserta tes melambungkan bola ke atas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- d. Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung.
- e. Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.
- f. Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali sundulan.



6. Tendangan ke gawang dengan bola.
- Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola berada di kiri, 2 bola berada di tengah.
  - Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah sasaran gawang.
  - Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
  - Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
  - Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
  - Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan.



LAMPIRAN 3. DATA PENELITIAN

TABULASI DATA PENELITIAN  
KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA

No. Subjek	Usia	Dribble		Short Passed		Jumlah		Run with the ball		Shooting		Heading		Trhrow in		TOTAL	
		Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor		
1	10	11.02	61	7.45	62	4	63	125	4.55	49	52	60	4.56	53	15.20	67	416
2	10	11.24	61	7.68	60.7	3	53	113	3.4	59	46	51	3.60	45	10.20	49	377
3	10	10.06	64	6.86	66	2	42	108	4.50	50	54	63	3.60	45	15.30	67	397
4	10	17.98	39	7.86	60	3	53	112	2.55	66	54	63	3.54	44	9.30	45	370
5	10	16.05	46	11.56	37	3	53	89	3.23	60	50	57	2.90	39	11.60	54	345
6	10	17.39	41	9.23	51	2	42	93	4.22	52	40	42	4.50	53	12.40	57	337
7	11	12.83	56	8.77	54	4	63	117	6.44	33	40	42	3.90	48	13.80	62	358
8	11	13.43	54	8.77	54	1	31	85	5.33	43	48	54	3.40	43	12.30	56	335
9	11	15.38	48	9.12	52	2	42	94	4.22	52	50	57	7.50	79	14.80	65	394
10	11	16.82	43	12.02	34	2	42	76	3.88	55	48	54	4.55	53	14.30	63	344
11	11	17.44	41	11.15	39	3	53	92	4.55	49	42	45	3.20	41	12.30	56	325
12	11	18.33	38	9.44	50	3	53	102	5	45	42	45	5.45	61	13.35	60	352
13	11	12.24	58	9.12	52	4	63	115	4.33	51	48	54	6.50	70	10.20	49	396
14	11	19.4	35	8.05	58	3	53	111	6.45	33	30	27	3.40	43	10.25	49	298
15	12	10.25	64	9.99	46	3	53	99	3.44	58	38	39	4.50	53	8.80	44	357
16	12	10.88	62	7.77	60	4	63	124	4.55	49	38	39	5.50	61	6.70	36	371
17	12	18.87	37	8.32	57	2	42	99	7.55	24	40	42	3.40	43	9.40	46	290
18	12	17.64	41	8.72	54	2	42	96	4.44	50	48	54	2.50	35	8.40	42	318
19	12	17.66	40	8.44	56	4	63	119	2.88	63	54	63	3.00	40	6.55	35	361
20	12	10.86	62	9.93	47	4	63	110	2.55	66	55	65	4.80	55	8.45	42	400
21	12	16.45	44	8.22	57	3	53	110	4.55	49	48	54	4.80	55	6.45	35	348
22	12	19.44	35	12.02	34	2	42	76	5.55	41	38	39	3.45	44	8.00	41	275
23	12	11.34	60	11.15	39	2	42	81	4.55	49	50	57	3.40	43	9.25	45	336
24	12	12.44	57	11.86	35	3	53	88	4.55	49	38	39	4.40	52	8.15	41	326
25	12	15.33	48	12.08	34	1	31	65	3.66	57	40	42	4.30	51	9.20	45	307
Min		10.06		6.86		1.00			2.55		30.00		2.50		6.45		274.67
Max		19.44		12.08		4.00			7.55		55.00		7.50		15.30		416.08
Jumlah		370.77		235.58		69.00			110.92		1131.00		104.65		264.65		8733.85
Rata²		14.83		9.42		2.76			4.44		45.24		4.19		10.59		349.35
SD		3.24		1.62		0.93			1.20		6.62		1.16		2.77		43.56
Median		15.38		9.12		3.00			4.50		48.00		3.90		10.20		347.83
Modus		#N/A		8.77		3.00			4.55		48.00		3.40		10.20		185.13





Lampiran Foto Penelitian





## DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA

LARI CEPAT 40 M	Lari 600 meter
	
STORK STAND POSITIONAL BALANCED	LEMPAR TANGKAP BOLA
Lompat Jauh Tanpa Awalan	Lari Zig Zag
