

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 JOGONALAN
KLATEN**

SKRIPSI

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



**Oleh:
Andri Oktavianus
09601244217**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten” yang disusun oleh Andri Oktavianus, NIM. 09601244217 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan 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, April 2016
Yang menyatakan,



Andri Oktavianus
NIM. 09601244217

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten” yang disusun oleh Andri Oktavianus, NIM. 09601244217 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 10 Maret 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Ketua Penguji		22/4 -16
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		15/4 -16
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		4/4 -16
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		10/4 -16

Yogyakarta, April 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Belajarlah kepada pencipta pencipta buku (Amat Komari).
2. Jika ada orang-orang yang tidak suka dan iri dengan keberadaan dan apa yang kamu lakukan, maka perlihatkanlah balas dendammu yang terbaik kepada mereka, yaitu kesuksesan (Mario Teguh).
3. Semangat adalah gunung berapi yang di puncaknya rumput keragu-raguan tidak dapat tumbuh (Anonim).
4. Hidup itu tak perlu pandai, tapi pandai-pandailah untuk hidup (Anonim).
5. Masa lalu itu *history*, masa depan itu misteri (Anonim).
6. Bagai mana kamu akan tau jika kamu tidak mencobanya (Wisnu Aji N).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Orang Tua saya yang tercinta (Ayahnda Sole Liang dan Ibunda Mince Seri) yang selalu memberikan do'a dan kasih sayang serta pengorbanannya yang luar biasa.
2. Adik saya Darli Orprinatalia dan Harmini Salora, yang selalu memberi saran, semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras serta kasih sayang yang tulus.
3. Coach Melius Mau' yang selalu memberi bimbingan, motivasi dan semangat.
4. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA
SISWA PESERTA ESKTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 JOGONALAN
KLATEN**

Oleh
Andri Oktavianus
NIM 096012442

ABSTRAK

Belum diketahuinya tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan Kab. Klaten mempengaruhi *skill* dan cara bermain anak didik (siswa), sehingga perlu adanya peningkatan dalam hal keterampilan bermain sepakbola yang di dalamnya terdapat beberapa komponen teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap anak didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten, selain itu juga dapat dijadikan sebagai cara untuk mengevaluasi siswa tentang pemahaman dalam menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola yang telah diajarkan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan sebanyak 25 anak. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pengembangan tes kecakapan *David Lee* dari Subagyo Irianto (2010). Analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan bermain sepakbola adalah dengan menggunakan deskriptif persentase dengan pengkategorian yang dibagi menjadi 5 kategori (sangat baik, baik, cukup, kurang, kurang sekali).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan memiliki keterampilan dengan kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (12 %), kategori baik sebanyak 5 siswa (20%), kategori cukup sebanyak 10 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (20%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (8%).

Kata kunci : Keterampilan, Sepakbola, Siswa Peserta Ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten” dengan lancar. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Nurhadi Santoso M.Pd., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Sujarwo, M.Or, selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama study di FIK UNY.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Rekan-rekan seperjuangan khususnya PJKR F 2009, Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
8. Teman-teman TNH yang selalu mendukung dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Anggota kontrakan Gang. Bawal. Junaedi, Mahi & Marko.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2016

Andri Oktavianus

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Keterampilan	7
2. Hakikat Sepakbola	10
3. Teknik Dasar Sepakbola	11
a. Menendang	12
b. Menggiring Bola	14
c. Mengontrol dan Menghentikan Bola	16
d. Menyundul Bola	20
e. Melempar Bola Ke dalam	22
f. Merampas atau Merebut Bola	23
g. Gerak Tipu dengan bola	25

h. Teknik Khusus Penjaga Gawang.....	26
4. Hakikat Ekstrakurikuler	27
5. Karakteristik Siswa SMP	29
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	31
 BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisi Data	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan	40
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi Hasil Penelitian	43
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	44
D. Saran-saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	46
 LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skala Penilaian Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee	37
Tabel 2. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar	14
Gambar 3. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 4. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki	17
Gambar 5. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar	18
Gambar 6. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki	18
Gambar 7. Menghentikan Bola Dengan Paha	19
Gambar 8. Menghentikan Bola Dengan Dada	20
Gambar 9. Menyundul Bola Sambil Berdiri	21
Gambar 10. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 11. Menyundul Bola Sambil Melompat	22
Gambar 12. Lemparan Bola Kedalam	23
Gambar 13. <i>Sledding tackle</i>	25
Gambar 14. Teknik Menangkap Bola	27
Gambar 15. Hasil Deskriptif Statistik	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	52
Lampiran 3. Skala Penilaian	55
Lampiran 4. Hasil Catatan Waktu	56
Lampiran 5. Data statistik	57
Lampiran 6. Dokumentasi / foto	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Tidak terkecuali di Indonesia, bahkan di Indonesia mendapat simpati di hati masyarakat, walaupun dalam kenyataannya prestasi sepakbola Indonesia masih jauh dibandingkan dengan negara-negara asia lainnya. Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua, dan dimainkan dari kota sampai ke pelosok desa.

Bermacam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola, misalnya untuk pencapaian prestasi, olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk kebugaran, dan olahraga untuk rekreasi. Bentuk-bentuk latihan perlu disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai untuk berolahraga, dalam hal ini adalah sepakbola.

Dalam peningkatan keterampilan bermain sepak bola, keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai. Hal ini untuk mengembangkan mutu permainan. Selain itu latihan dengan mengikuti program yang baik akan mempengaruhi kualitas bermain suatu tim/individu dalam mengolah si kulit bundar.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Sehubungan dengan itu perkembangan sepakbola perlu diketahui dan dipahami pelaku sepakbola dari zaman ke zaman terutama perkembangan

sepakbola di Indonesia. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sangat diperlukan.

Peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan 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 suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh perkembangan ilmu dan teknologi yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini.

Latihan untuk meningkatkan kecakapan bermain sepakbola, biasanya akan dilakukan pengulangan latihan mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling/stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada pemainnya dan setelah itu akan

memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kecakapan bermain sepakbola para pemainnya.

Banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi sepakbola seperti sarana prasarana, yaitu adanya lapangan sepak bola, adanya bola yang cukup dengan jumlah anak yaitu sebanyak 10 buah, adanya cone untuk latihan yang berjumlah 20 buah, baju latihan sebanyak 11 buah, selain itu di dukung oleh pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai, sarana pendukung yang lain yaitu pancang (6 buah), jaring gawang (2 buah)

Kegiatan olahraga sepakbola merupakan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Jogonalan. Olahraga sepakbola sangat diminati oleh sebagian siswa, baik kelas 1 maupun kelas 2, namun demikian, meskipun banyak peminatnya tingkat kecakapan bermain sepakbola siswa dalam bermain sepakbola masih tergolong rendah dari segi teknik, seperti kemampuan menggiring yang belum baik. Kemampuan menggiring anak kadang bola sering terlepas dari kaki terlalu jauh sehingga udah direbut oleh lawan. Kurangnya keterapatan dalam menendang bola, hal tersebut mengakibatkan akurasi daam mencetak gol kurang sehingga produktifitas skor kurang maksimal. Kontrol bola yang belum baik, hal tersebut menjadikan bola tidak dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sangat disayangkan karena SMP Negeri 1 Jogonalan ini cukup diperhitungkan prestasinya ditingkat kabupaten.

Menunjang kegiatan ekstrakurikuler, di SMP Negeri 1 Jogonalan mempunyai fasilitas penunjang yang sudah cukup memadai meskipun ada

beberapa sarana dan prasarana yang masih belum tercukupi seperti: kurangnya jumlah bola, belum tercukupinya baju latihan, jumlah cone yang kurang dan kadang kondisi lapangan yang becek saat hujan, namun sarana prasarana yang utama tetap ada yaitu seperti lapangan, tempat yang aman jauh dari keramaian kendaraan.

Dasar atau pondasi yang penting dan harus dimiliki pemain sepakbola yaitu teknik gerak dasar sepakbola yang baik, sehingga teknik gerak dasar mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain. Berdasarkan pengamatan peneliti, pelatih SMP Negeri 1 Jogonalan dalam melakukan latihan belum banyak yang mempunyai data perkembangan teknik pemain sehingga pelatih belum mengetahui sejauh mana tingkat ketercapaian kecakapan bermain sepakbola yang diberikan pelatih dalam melatih siswa.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan Kabupaten Klaten”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan belum dapat memberikan evaluasi terhadap tingkat keterampilan bermain sepakbola.
2. Belum diketahuinya tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan.

C. Batasan Masalah

Melakukan batasan masalah dengan hanya mengkaji tentang tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini rumusan masalah adalah seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan ?

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Secara teoritis

a. Bagi guru, Sekolah, dan Pelatih ekstra

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi khususnya kepada pembina olahraga dan pelatih sepakbola tentang teknik dasar bermain sepakbola.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa agar dapat mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola.

c. Bagi Orangtua dan Masyarakat Umum

Sebagai bahan referensi untuk penelitian yang sama atau sejenis guna pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga terutama sepakbola.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program telah dilakukan serta untuk menentukan program tambahan dalam latihan sepakbola selanjutnya.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh siswa yang mengikuti latihan sepakbola untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

c. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai pertimbangan penyusunan program untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga terutama sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Suatu pembelajaran gerak sangat erat kaitannya dengan istilah terampil. Seseorang dikatakan terampil jika ia mampu menguasai suatu gerak yang telah dilatihkan dengan baik. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 57), Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut.

Menurut Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003:17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Ada beberapa faktor yang menentukan keterampilan gerak. Faktor-faktor keterampilan gerak secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar; (2) faktor pribadi; (3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 70). Berikut penjelasannya :

a. Faktor Proses Belajar

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmakan pembelajaran pada setiap pesertanya. Dihilik lain proses belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, metode distribusi, atau metode pengajaran terprogram, kesemuanya merupakan poin-poin yang akan mengarahkan pada pencapaian keterampilan.

b. Faktor Pribadi

Setiap pribadi merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Ada ungkapan yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bahwa si A berbakat besar dalam tennis, si B berbakat dalam olahraga-olahraga individu. Semua itu tidak lain merupakan pertanda bahwa kita merupakan individu-individu yang memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Dengan mengakui adanya perbedaan tersebut di atas pada siswa yang mempelajari gerak, maka tidak mengherankan pula bahwa kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat. Singer dalam buku karangan Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 72) bahwa ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan, yaitu.

- 1) Ketajaman indera, kemampuan indera untuk mengenali rangsangan secara akurat

- 2) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung
- 3) Intelegensi, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- 4) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- 5) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- 6) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari.
- 7) Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- 8) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- 9) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- 10) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- 11) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- 12) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

c. Faktor situasional

Sesungguhnya faktor ini lebih mengarah kepada keadaan atau lingkungan sekitar, sehingga faktor ini berasal dari lingkungan ketika lingkungan mendukung berarti pribadi yang berada disekitarnya juga mengalami hal yang sama dalam hal ini mengenai pencapaian keterampilan.

Beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan diartikan sebagai kemampuan yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

2. Hakikat Sepakbola

Dijaman modernisasi saat ini siapa yang tidak suka olahraga, mungkin hanya segelintir orang yang tidak menyukai olahraga. Bagaimana tidak karena olahraga di saat jaman modern saat ini sangat dibutuhkan di seluruh perkotaan dan pedesaan bahkan di seluruh dunia juga menganggap olahraga adalah suatu aktivitas yang menjadi rutinitas untuk memberikan kesegaran bagi tubuh tatkala seharian atau sebulan penuh bekerja. Olahraga yang sangat digemari saat ini adalah sepak bola, karena sebagai dijadikan sebagai olahraga favorit, sepak bola juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa bahkan pemersatu negara. Dimulai dari kalangan anak-anak, dewasa, bahkan orang tua pun bisa memainkan permainan atau olahraga yang sangat terkenal ini. Tidak ada satu orang di dunia ini yang tidak mengetahui atau tidak kenal dengan sepak bola, karena setiap negara pasti memiliki beberapa kompetisi yang berhubungan dengan sepakbola.

Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan

tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit.

Sepakbola merupakan permainan secara beregu atau tim selama dua kali 45 menit. Dimainkan 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang biasanya disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta menggunakan peraturan yang sudah ditentukan.

3. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Teknik dasar yang utama dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar menendang bola, karena teknik menendang bola tidak hanya dibutuhkan oleh pemain depan, namun juga diperlukan pemain belakang, pemain tengah dan bahkan oleh penjaga gawang.

Sebelas individu menyatukan bakat dan kemampuan dalam satu unit yang bersatu padu merupakan tujuan utama dari tim sepakbola. Namun untuk mencapai tujuan tersebut hanyalah angan-angan kecuali jika semua anggota tim menguasai keterampilan mengoper dan menerima bola dengan baik.

Agara dapat bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang

baik, pemain itu cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain tersebut adalah:

a. Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola. Pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke gawang lawan.

Menurut pendapat A. Sarumpaet, (1992:5) menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola. Seperti pada teknik menghentikan bola, ketrampilan itu merupakan kebalikan dari alur gerak teknik menendang bola. Perbedaan dari kedua teknik tersebut terletak pada menendang dan mendorong bola ke depan, sedangkan pada menghentikan bola mengikuti bola ke belakang.

Teknik menendang bola paling sering dilakukan oleh para pemain pada saat pertandingan. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi teknik menendang bola harus

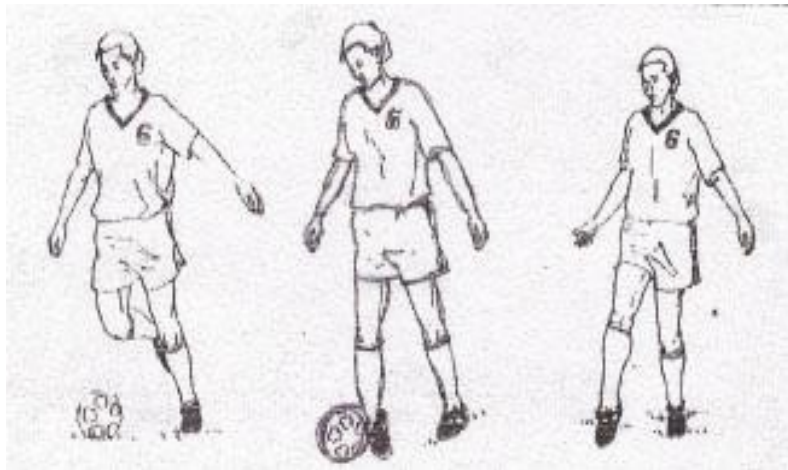
dikuasai dengan benar. Atas dasar bagian kaki yang digunakan, sucipto dkk (2000:18) menjelaskan teknik menendang bola dibagi menjadi beberapa macam antara lain:

- 1) Tendangan dengan kaki bagian dalam
 - a) Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.
 - b) Kaki tendang: kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan dan telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.



**Gambar 1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sucipto, dkk. 1999/2000: 18)**

- 2) Tendangan dengan kura bagian dalam
 - a) Kaki tumpu: mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45° , kaki ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki disamping belakang bola dan lutut sedikit dibengkokkan serta kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
 - b) Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
- 3) Tendangan dengan kura-kura bagian luar
 - a) Kaki tumpu: menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan, kaki tumpu kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola, kekuatan berada pada kaki tumpu.
 - b) Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan kaki bagian kura-kura, sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki, tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang, gerakan lanjutan dari kaki tendang (*follow through*).



Gambar 2. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar
(Sucipto, dkk. 2000: 19)

- 4) Tendangan dengan kaki kura bagian atas
 - a) Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan disamping bola, kaki tumpu diarahkan kearah tendangan, lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.
 - b) Kaki tendang: ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang, perkenaan kura-kura kaki bagian atas tepat ditengah bola, pergelangan kaki dikakukan atau dikuatkan, ujung kaki tendang diarahkan kebawah, pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada diatas bola.

b. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2003: 1). Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka pengaruhnya di dalam pertandingan akan sangat besar.

Menurut Agus Mukholid, (2007:8-9) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara :

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola

- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayun ke depan
- c) Di upayakan setiap melangkah secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan
- d) Bola bergulir harus dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah oenguasaan bola
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya di ayun ke depan
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan
 - d) Bola selalu dekat denga kaki agar bola tetap dikuasai
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola selanjutnya melihat situasi
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa melebihi dahulu
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola

Kemahiran menggiring bola merupakan tuntutan utama dalam teknik perorangan. Pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti.

c. Mengontrol dan Menghentikan bola (*Stopping*)

Terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak

dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *stopping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh atau kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

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

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Danny Mielke, (2003: 30) “dikebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”.



Gambar 3. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:23)

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara. Menurut Agus Mukholid, (2007:6) cara melakukan kontrol bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Pandangan menghadap ke arah bola.
- 2) Kaki penahan di angkat lutut ditekuk. Usahakan agar posisi punggung kaki saat menyentuh bola adalah rata agar tidak memantul.
- 3) Pada saat menerima bola turunkan kaki ke tanah, biarkan bolanya jatuh ke depan.



Gambar 4. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:25)

c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

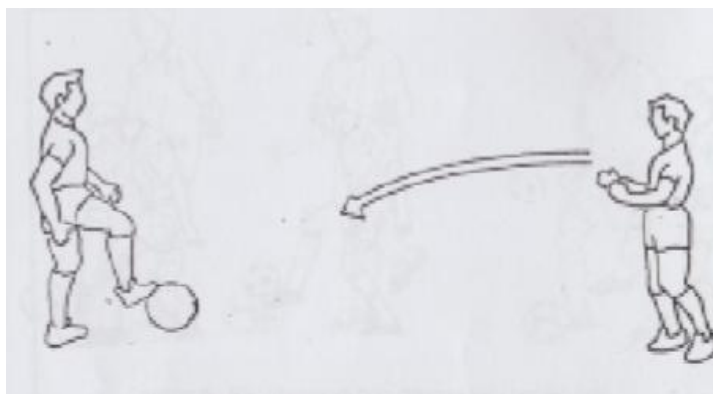
Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha.



Gambar 5. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:24)

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 25) “menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk bola pantul dari tanah”.

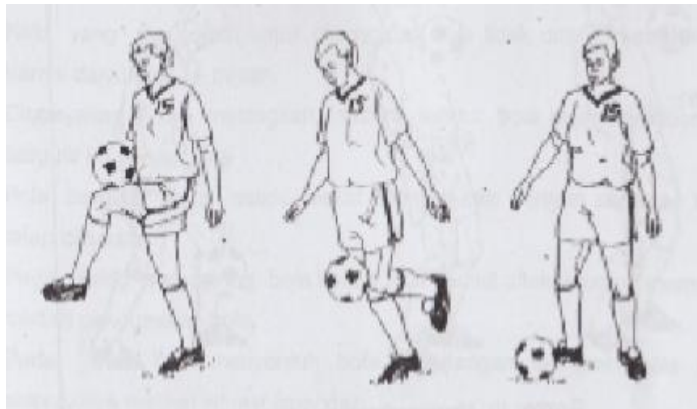


Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:26)

e) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara setinggi paha. Menurut Abdul Rohim (2008: 15) menahan bola dengan paha dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun.
- 2) Angkat kaki yang akan menerima bola.
- 3) Paha paralel dengan permukaan lapangan.
- 4) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan.
- 5) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- 6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- 7) Terima bola dengan bagian pertengahan paha.
- 8) Tarik paha ke bawah.

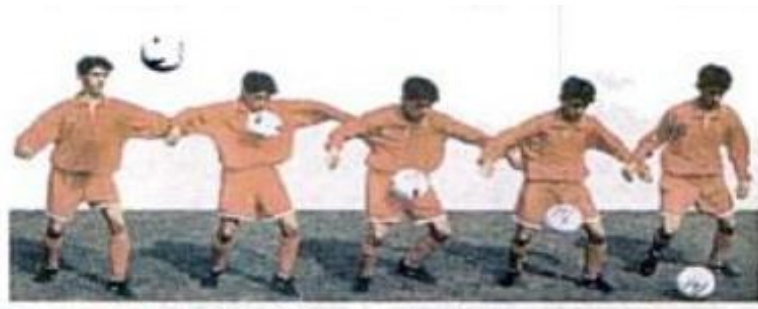


Gambar 7. Menghentikan Bola dengan Paha
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:27)

f) Menghentikan bola dengan dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara setinggi dada. Cara melakukan menurut Agus Mukholid (2007:7) sebagai berikut :

- 1) Posisi badan, menghadap ke arah datangnya bola
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk
- 3) Dada dibusungkan ke depan ke arah datangnya bola.
- 4) Pada saat bola mengenai dada, badan di lentingkan mengikuti arah bola.
- 5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- 6) Pandangan mengikuti bola berda di depan dada
- 7) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 8. Menghentikan Bola dengan Dada
Sumber: (Agus Mukholid. 2007:7)

d. Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola.

Heading memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

Heading memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Menurut Suciptodkk (2000: 33-35) menjelaskan bahwa ada dua cara untuk melakukan sundulan :

- a. Menyundul bola sambil berdiri :

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

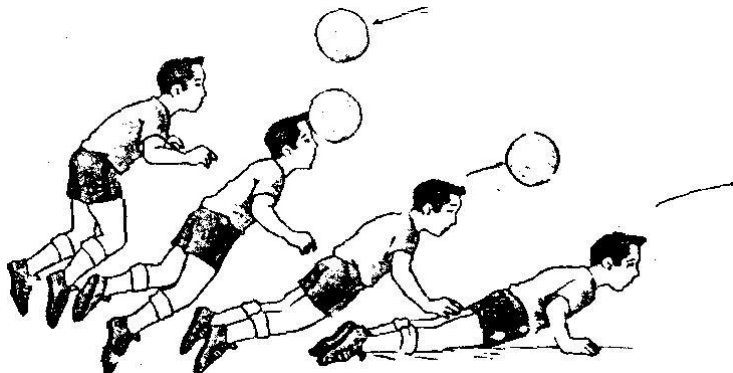


Gambar 9. Menyundul Bola sambil Berdiri

Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:33)

b. Menyundul bola sambil meloncat/ melompat :

- 1) Meloncat/ melompat sesuai dengan datangnya bola
- 2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentangkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher
- 3) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, panggul, dan badan didorong kedepan sehingga dahi mengenai bola.



Gambar 10. Menyundul Bola sambil Melompat

Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:34)

e. Melempar Bola ke dalam (*Throw-In*)

Memulai dalam pertandingan setelah bola keluar lapangan, bola harus dilemparkan dari titik saat bola melewati garis pinggir lapangan. Pelempar harus menggunakan kedua tangan dan mengayunkan dari belakang hingga melewati kepala dan posisi kedua kakinya tetap berada diluar lapangan.

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

Lemparan ke dalam *Throw-In* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola akan menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.



Gambar 11. Lemparan ke dalam
(Sumber : Adi Kurniawan: 2015: 2)

f. Merampas atau Merebut Bola

Teknik merampas bola pada dasarnya adalah teknik yang sama dengan menendang bola, yaitu mengambil bola dari penguasaan lawan dengan bagian kaki. Merampas bola dapat dilakukan dengan cara membendung, mendorong dan menendang bola.

Melakukan *tackling* memerlukan penentuan waktu yang sempurna. Ketika memutuskan untuk melakukan *tackling*, lakukan dengan tegas dan jangan alihkan pandanganmu dari bola, berusaha untuk berdiri tetap berdiri. Ini memungkinkan untuk mengumpan bola jika mendapatkan bola, atau mengejar lagi jika *tackling* gagal (Clive Gifford, 2007:26).

Menurut Arma Abdoellah (1981: 429) merebut bola adalah merampas bola dari penguasaan lawan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 34) ada beberapa cara untuk merebut bola dari lawan diantaranya yaitu:

- a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki

Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000:34) :

- 1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
- 2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan
- 3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit
- 4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat ke belakang kemudian ayunkan kedepan dan kenakan di tengah-tengah bola.
- 5) Dengan kaki bagian dalam atau luar dan dengan menguatkan otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
- 6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir ke atas kaki lawan kemudian kuasai bola.

- b) Merampas bola sambil meluncur

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan bila bola di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping, dan depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000:34) :

- 1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan, sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola
- 2) Pada langkah terakhir, kaki tumpu lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
- 3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki didorong keluar penguasaan lawan.

4) Dengan dibantu tangan badan direbahkan.



Gambar 12. *Sliding tackle*
(Sumber : Adi Kurniawan, 2015: 4)

g. Gerak Tipu dengan Bola

Perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan. Salah satu contohnya adalah gerak mengecoh dan membalikan badan memungkinkan pemain untuk menghindarkan diri dari lawan dan menciptakan peluang yang lebih baik untuk mengoperkan bola atau melakukan tembakan langsung ke gawang.

Menurut Komarudin (2011: 70-71) gerakan pemain tanpa bola mempunyai beberapa tujuan, salah satunya adalah berlari ketempat yang kosong. Ada beberapa keuntungan berlari ketempat yang kosong, yaitu:

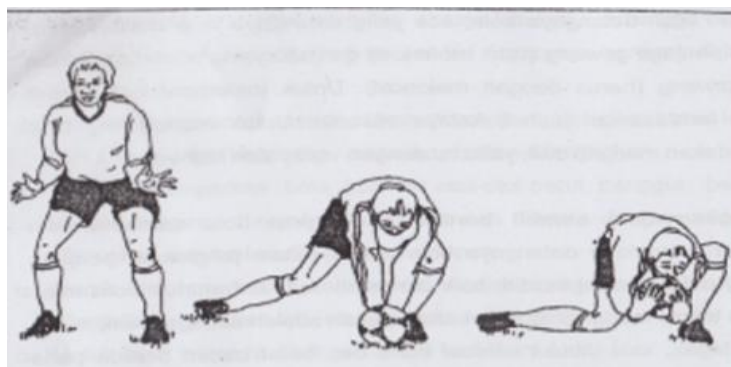
- 1) Memberi kesempatan bagi teman untuk mengoper bola.
- 2) Pemain tersebut dapat menerima operan dengan lebih mudah tanpa menerima gangguan.
- 3) Pemain lawan “ditarik” dari daerah tertentu, sehingga teman dapat mengisi tempat tersebut untuk menerima operan.
- 4) Mengacaukan pertahanan lawan.

Sepakbola selalu berkuat dengan kaki, dan gerakan ini juga menambah kemampuan pemain untuk menggiring bola melewati lawan, kesenangan dalam mempelajari dan menerapkan gaya tipuan yang membantu untuk mengelabui lawan sangatlah luar biasa.

h. Teknik Khusus Penjaga Gawang

Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Penjaga gawang harus melatih banyak alternatif tendangan, posisi, dan teknik penyelamatan bola. Di dalam pertandingan, penjaga gawang perlu menentukan pilihan dan membuat keputusan.

Penjaga gawang adalah suatu teknik yang unik. Teknik menuntut banyak tanggung jawab. Sebagai satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dengan tangannya. Penjaga gawang adalah lini pertahanan terakhir. Penampilan penjaga gawang yang sembarangan bisa membuat tim kalah, sementara itu penampilan yang bagus memastikan kemenangan yang mengesankan. Banyak hal yang bergantung pada penjaga gawang dari pada pemain lainnya (Clive Gifford, 2002:38).



Gambar 13. Teknik Menangkap Bola
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:40)

4. Hakikat ekstrakurikuler

a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan ketentuan umum Departemen Pendidikan Nasional, (2003: 16), “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. ”Kegiatan Ekstrakurikuler juga merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, Latihan kepemimpinan, dan Wawasan Wiyata mandala.

b. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Di sekolah tentu terdiri dari banyak peserta didik yang belajar dan menuntut ilmu guna bekal kehidupan dimasa mendatang. Selain untuk belajar pada jam pelajaran reguler, peserta didik juga ingin mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya, yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Bakat, minat, kreatifitas dan hobi dari masing-masing peserta didik tentunya tidaklah sama. Oleh karena itu, dibutuhkan banyak bidang dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang banyak, guna menampung banyaknya bakat yang berbeda pada peserta didik. Adapun jenis-jenis atau bidang kegiatan ekstrakurikulermenurut Petunjuk Teknis Pelaksanaan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler, (2010: 81), yaitu:

- 1) Bidang Pengembangan Iptek, terdiri dari kelompok KIR, Kelompok Pembinaan OSN, kelompok debat bahasa Inggris.
- 2) Bidang Olahraga, terdiri dari kelompok basket, kelompok sepakbola, kelompok futsal, kelompok karate, kelompok taekwondo.
- 3) Bidang Seni, terdiri dari kelompok paduan suara, kelompok band, kelompok tari, kelompok *cherrleders*.
- 4) Bidang Pembinaan Ahlak, Sosial, dan Kemasyarakatan, terdiri dari kelompok pengajian, kelompok PMR, kelompok pramuka, kelompok paskibra.
- 5) Bidang Kewirausahaan, terdiri dari kelompok bulletin, kelompok koperasi siswa.

Berdasarkan jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan bakat dan potensi diri masing-masing.

c. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Salah satu wadah pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud, (1994: 8) adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, motivasi, kemampuan, dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antar mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan, dengan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah siswa akan menambah ketrampilan lain diluar jam

pelajaran sekolah dan dapat menghindari pengaruh negatif dari luar sekolah maupun lingkungan.

5. Karakteristik Siswa SMP Negeri 1 Jogonalan

Siswa-siswi yang bersekolah di SMP Negeri 1 Jogonalan adalah para anak-anak yang tinggalnya jauh dari perkotaan. Hampir sebagian besar mereka tinggal di dekat sekolah. Mereka merupakan anak-anak yang berusia antara 12- 15 tahun. Ini merupakan usia pertumbuhan yang merupakan masa paling penting dalam menentukan kondisi fisik dan mental anak dikemudian hari. Rata-rata tinggi badan mereka hanya 150-170 cm, dapat dikatakan bahwa mereka tergolong pendek. Tapi ini tidak menjadi hambatan bagi mereka dalam menggapai prestasi.

Siswa-siswa SMP Negeri 1 Jogonalan juga sangat antusias dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Para siswa juga termotivasi dari mimpi-mimpinya sebagai pemain sepakbola professional. Setiap Selasa mereka mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan. Dengan semangat tinggi mereka berlatih dengan peralatan seadanya yang dimiliki sekolah. Mereka berlatih mengembangkan teknik, taktik, dan mental bertanding guna menjadi pemain sepakbola yang professional.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat

digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nuridwan Yuli Prihantoro (2011) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Hasil penelitian siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), keterampilan baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%) dan kurang sebanyak 4 siswa (20%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyu Utomo (2011) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa SSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar sepakbola siswa SSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dan instrumennya menggunakan tes pengukuran. Hasil penelitiannya diperoleh kategori kurang sekali (KS) 0 anak, kategori kurang (K) sebanyak 3 anak (10%) kategori sedang (S) sebanyak 25 anak (83,33%) Kategori sebanyak baik 2 anak (6,67%) dan kategori baik sekali 0 anak (0%).

C. Kerangka Berpikir

SMP Negeri 1 Jogonalan merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler sepakbola di kabupaten Klaten. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain sepakbola. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan ini sering mengikuti kompetisi atau SMP se-kabupaten Klaten yang nantinya guna mengikuti seleksi pemain Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Kabupaten Klaten.

Penting untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan, hal ini dikarenakan untuk menyusun dan menentukan program latihan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa dibutuhkan suatu tes kecakapan bermain sepakbola. Tes yang digunakan adalah pengembangan tes kecakapan yang dibuat oleh Subayo Irianto, dimana tes tersebut merupakan pengembangan dari tes *David Lee*. Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dan cara menggulirkan bola. Dengan tes dan pengukuran yang baik diharapkan dapat melancarkan kegiatan ekstrakurikuler agar lebih berhasil dalam mencapai tujuan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai tingkat keterampilan bermain sepakbola, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan bermain gerak dasar sepakbola siswa pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variable mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Subjek Penelitian

Populasi adalah sejumlah individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi menurut Sutrisno Hadi (1987: 220) adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselediki. Bahwa populasi itu dibatasi dengan sejumlah penduduk dan paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan berjumlah 25 siswa. Populasi yang digunakan sebanyak 25 orang. Teknik sampling penelitian ini menggunakan total sampling.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1996: 111) variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Agar tidak terjadi salah pengertian dalam penelitian ini, maka perlu adanya definisi operasional variabel penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar meliputi *dribble*, *passing*, dan kontrol bola yang semua bagian dari teknik tersebut akan diukur menggunakan tes keterampilan dasar khusus. Tes tersebut adalah tes kecakapan dari *David Lee* yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto, dengan satuan detik. Siswa dalam penelitian ini diambil dari siswa SMP Negeri 1 Jogonalan.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Instrumen pada penelitian ini berupa survei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik sepakbola dalam penelitian ini, digunakan tes pengembangan *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto pada tahun 2010. Di bawah ini akan dijelaskan tata cara pelaksanaan pengambilan data dengan menggunakan

tes pengembangan *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto berdasarkan pada buku pedoman pelaksanaan tes.

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah – langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Menggumpulkan data kasar atau *raw score* dengan menggunakan tes pengembangan tes kecakapan David Lee (Subagyo Irianto, 2010:10).
- b. Setelah itu, dengan menggunakan tabel tes pengembangan tes kecakapan David Lee, dari hasil tes tersebut diambil waktu terbaik, kemudian hasilnya dimasukkan ke dalam skala penilaian tes pengembangan tes kecakapan David Lee.

Untuk sistematis pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a. Petunjuk pelaksanaan Tes

Ketentuan Umum:

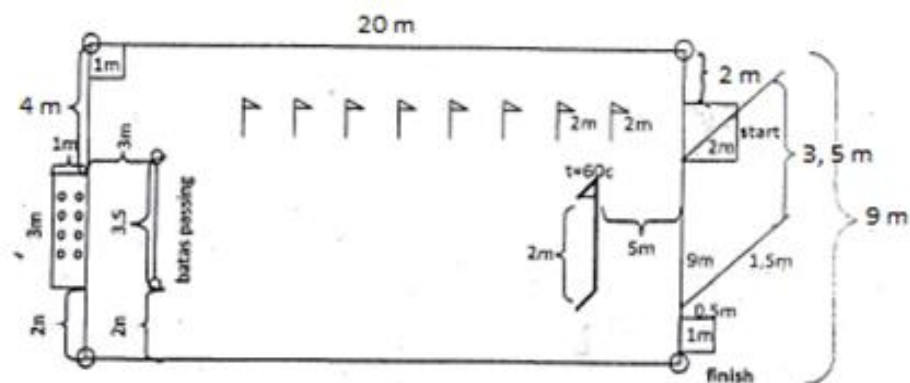
- 1) Testi menggunakan sepatu sepakbola
- 2) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- 3) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan bagi testi.
- 4) Testi mendapat penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan yang baik dan benar dari seseorang instruktur atau testor.
- 5) Petugas lapangan 3 orang, sebagai pencatat waktu, pencatat hasil/skor, dan penilai unsur teknik.

b. Urutan Pelaksanaan Tes

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba dengan peluit, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di *dribble* atau digiring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- 5) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 kali(dengan kaki kanan 1 x dan kaki kiri 1 x). Bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- 6) Testi melakukan seperti “e” tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 x dengan kaki yang terbaik. Jika gagal maka diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- 7) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian di*dribble*/digiring dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak.

c. Alat-alat dan Perlengkapan

- 1) bola ukuran 5 = 9 buah
- 2) meteran panjang = 1 buah
- 3) cones besar = 5 buah
- 4) pancang 1,5 m = 10 buah
- 5) gawang kecil untuk passing bawah t : 60 cm dan l : 2 m
- 6) pancang 2 m = 2 buah
- 7) stopwatch = 1 buah
- 8) pencatat skor
- 9) kapur gamping
- 10) petugas lapangan



Gambar 14. Gambar Lapangan (Subagyo Irianto, 2010:7)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif. Statistik ini ditunjukkan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar tingkat keterampilan teknik bola yang telah ditentukan. Berikut ini adalah urutan untuk menganalisis data tersebut:

1. Mengumpulkan data kasar atau *raw score* dengan menggunakan tes pengembangan *David Lee* yang dibuat Subagyo Irianto.

2. Dengan menggunakan tabel tes dan pengembangan *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto, hasil tes tersebut diambil waktu terbaik, kemudian hasilnya dimasukkan ke dalam skala penilaian tes pengembangan *David Lee* yang dibuat Subagyo Irianto.

Tabel 1. Skala Penilaian Tes Pengembangan Tes Kecakapan *David Lee*

KRITERIA	INTERVAL
Sangat Baik	<34,81
Baik	40,78-34,81
Cukup	46,76-40,79
Kurang	52,73-46,77
Kurang Sekali	>52,73

Sumber: Buku pedoman pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan David Lee untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun (Subagyo Irianto, 2010: 10).

3. Setelah skala penilaian diperoleh, kemudian dibuatkan hasilnya ke dalam bentuk persentase.

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

Sumber : Anas Sudjono, (2005:43)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

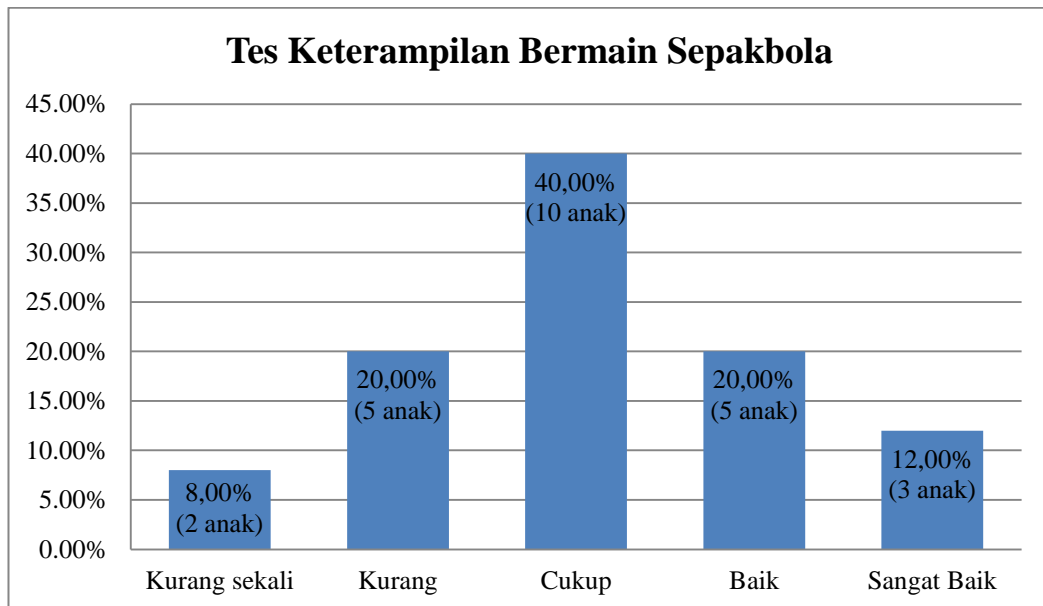
Berdasarkan hasil tes keterampilan bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan dari 25 siswa adalah terdapat 3 siswa (12 %) yang memperoleh nilai sangat baik, 5 siswa (20 %) yang memperoleh nilai baik, 10 siswa (40 %) yang memperoleh nilai cukup, 5 siswa (20 %) yang memperoleh nilai kurang, dan 2 siswa (8 %) yang memperoleh nilai kurang sekali. Sehingga hasil analisis diperoleh tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan nilai tercepat = 33,34 detik, nilai terendah = 55,58 detik, rata-rata = 43,33. Setelah terkumpul, maka dilakukan pengelompokan berdasarkan kategori - kategorinya yang dapat dilihat pada table tes keterampilan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	< 34,81 detik	Sangat baik	3	12 %
2	40,78-34,81 detik	Baik	5	20 %
3	46,76-40,79 detik	Cukup	10	40 %
4	52,73-46,77 detik	Kurang	5	20 %
5	> 52,73 detik	Kurang sekali	2	8 %
Total			25	100 %

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes keterampilan bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan dari 25 siswa yang di tes terdapat 3 siswa yang memperoleh nilai sangat baik, 5 siswa memperoleh nilai baik, 10 siswa memperoleh nilai

cukup, 5 siswa memperoleh nilai kurang dan dilihat dari tabel di atas dapat diketahui hanya ada 2 siswa yang memperoleh nilai kurang sekali. Sedangkan jika dilihat dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 15. Diagram Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa gambaran tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan cukup baik. Keterampilan dasar bermain sepakbola sangat berpengaruh pada kualitas permainan dalam sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik, pemain harus memiliki teknik dasar yang baik juga. Dalam hal ini motivasi dari diri sendiri untuk berlatih dengan sungguh-sungguh sangat penting untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri masing-

masing pemain. Latihan bias mengasah keterampilan-keterampilan yang sudah ada untuk ditingkatkan ke level yang lebih baik lagi.

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas jasmani dan latihan yang baik, membutuhkan gerak lari, lompat, loncat, menendang, dan menangkap yang baik bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.

Dalam bermain sepakbola, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepakbola. Seperti gerakan lari ke segala arah, melompat/meloncat. Penguasaan gerak dominan merupakan syarat mutlak guna terbentuknya keterampilan khas dalam suatu cabang olahraga, termasuk cabang sepakbola.

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, baik keterampilan individu maupun keterampilan bermain secara tim. Perlunya pemahaman dan penjelasan bagi siswa atau anak didik yang mengikuti program pelatihan dapat mengerti tentang keterampilan dalam bermain sepakbola sebelum diterapkan pada permainan sepakbola yang sesungguhnya, hal tersebut dapat mempengaruhi cara mereka dalam bermain sepakbola, sehingga bagi pelatih memang seharusnya memberikan pemahaman terhadap teknik dasar yang mengantarkan kepada peningkatan keterampilan bermain sepakbola.

Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang siswa bisa mengenal peraturan yang ada. Jadi siswa tidak hanya memiliki keterampilan gerak yang baik akan tetapi juga memiliki pengetahuan dan wawasan bermain sepakbola yang baik pula.

Pembinaan olahraga khususnya sepakbola untuk prestasi tidak dapat dilaksanakan dalam program intrakurikuler melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah hanya dua jam per minggunya. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program pendidikan yang sangat memungkinkan untuk menjadi tempat pembinaan olahraga khususnya sepakbola. Ekstrakurikuler dapat dijadikan media bagi siswa untuk mengembangkan bakatnya khususnya sepakbola untuk kebutuhan peningkatan potensi dan keterampilan yang ada dalam diri masing-masing siswa. Dengan pembinaan yang sistematis, diharapkan dari kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat berprestasi secara individu maupun berprestasi bersama tim sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Kabupaten Klaten terdapat 3 siswa (12 %) yang memperoleh nilai sangat baik, 5 siswa (20 %) yang memperoleh nilai baik, 10 siswa (40 %) yang memperoleh nilai cukup, 5 siswa (20 %) yang memperoleh nilai kurang, dan 2 siswa (8 %) yang memperoleh nilai kurang sekali.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan beberapa implikasi antara lain :

1. Bagi siswa yang termasuk kategori baik, supaya dapat mempertahankan keterampilannya, bila perlu meningkatkannya dengan cara latihan yang lebih tekun.
2. Bagi siswa yang mempunyai Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola sedang dan kurang perlu ditingkatkan latihannya agar kemampuan bermain sepakbolanya lebih baik.
3. Timbulnya kesadaran pelatih dalam memperbaiki kualitas latihan yang telah dilaksanakan, dengan cara membagi kelompok sesuai dengan kemampuan.

4. Ketika latihan sedang berlangsung, siswa harus memiliki motivasi untuk melakukan dan mengikuti latihan secara sungguh-sungguh bukan hanya rasa senang bermain sepakbola.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Kabupaten Klaten namun bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti latihan sepakbola telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelumnya.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan Kabupaten Klaten tanpa membahas lebih jauh aktivitas siswa yang mengikuti pembelajaran sepakbola.
3. Mental dan percaya diri siswa dalam melakukan tes keterampilan yang kurang, sehingga dalam melakukan kegiatan kurang maksimal.
4. Bola, merk bola, tekanan angin, kondisi lapangan, cone dan pancang kurang memadai.

D. Saran-saran

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

1. Diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola dengan mengikuti materi pembelajaran yang sungguh-sungguhserta meningkatkan motifasi dan juga memahami tentang permainan sepakbola itu sendiri. Diharapkan siswa mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti mengikuti SSB agar siswa dapat menguasai materi pembelajaran sepakbola yang diajarkan.
2. Bagi pelatih hendaknya menambah pengetahuan tentang metode melatih agar dalam memberikan materi sepakbola tidak terasa membosankan bagi siswa.
3. Bagi penelitian berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsurlainseperti subjek penelitian dan menambah unsur teknik dasar sepakbola dalam kemampuan dasar bermain sepakbola untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Adi Kurniawan (2015). *Drill To Coach The Slide Tackle*. Diakses tanggal 21 Maret 2015, Articol: www.google.com
- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan :SMP kelas X*. Yudhistira.
- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Amung Ma'mun dan Yudha MSaputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Anas Sudjono. (1994). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Clive Gifford. (2007). *Keterampilan Sepakbola*. Klaten : PT Intan Sejati.
- (2002). *SEPAKBOLA : Panduan Lengkap Untuk Permainan yang Indah*. Jakarta : Erlangga
- Dwi Wahyu Utomo. (2011). *Tingkat Kemampuan Dasar Sepakbola SiswaSSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. FIK UNY.
- Hari Amirullah (2003). *Pengantar Kurikulum*. Surabaya: Bina Ilmu
- Komarudin. (2010). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurridwan Yuli Prihantoro. (2011). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman*. Skripsi: FIKUNY.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga kependidikan.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdikbud.

- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Soedjono.(1999). *Pedoman Menyusun Permainan Sepakbola*. Yogyakarta. IKIP.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- _____. (2003). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta :Tiga Serangkai.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan tes Kecakapan “David Lee” Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugianto dan Sudjarwo. (1991). *Perkembangan Pembelajaran Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.RINEKA CIPTA.
- Sumadi Suryabrata. (1997). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Praja GrafindoPersada.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

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 : ANDRI OKTAVIANUS
Nomor Mahasiswa : 05601244217
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N.1
JOMBANGAN KABUPATEN KLATEN 2015


Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : DESEMBER 2015 s.d. JANUARI 2016
Tempat : SMP N.1 JOMBANGAN, KLATEN

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

Yogyakarta, 17-12-2015

Yang mengajukan,



ANDRI OKTAVIANUS
NIM. 05601244217

Kaprodi PJKR


Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Mengetahui :

Dosen Pembimbing


MURTADI SANTOSO, S.Pd, M.Pd
NIP. 197403172008121003



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 646/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

18 Desember 2015.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda No. 140 Klaten, Jawa Tengah.

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

Nama : Andri Oktavianus.
NIM : 09601244217.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2015 s.d Januari 2016.
Tempat/obyek : SMP Negeri 1 Jogonalan, Klaten.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan Kabupaten Klaten 2015.

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

Dekan,



Yawan S. Suherman, M.Ed.
06307071988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Jogonalan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN



Alamat : Plawikan, Jogonalan, Klaten Telp.(0272) 322235 Kode Pos 57452
NSS : 201031009002 Email : smpnjogonalklaten@gmail.com NPSN : 20309575 Website : smp1jogonalan.sch.id

SURAT KETERANGAN HASIL PENELITIAN

Nomor : 423.2 / 04 / 2016

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Jogonalan, Klaten menerangkan bahwa:

Nama : Andri Oktavianus
Nim : 09601244217
Prodi/ Jur : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Jogonalan dalam rangka menyusun skripsi dengan topik/judul **TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA PESERTA EXSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP N 1 JOGONALAN KLATEN.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

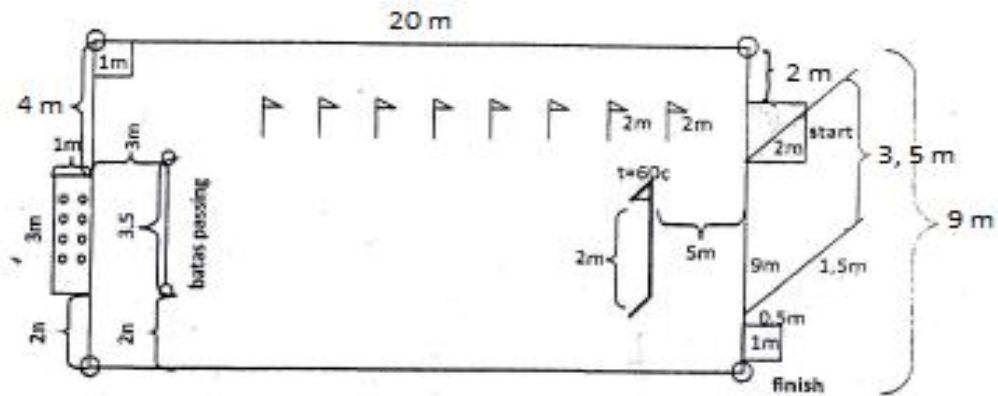
Jogonalan 11 Januari 2016
Kepala Sekolah SMP N 1 Jogonalan

Zainudin Arshid, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19570305 197903 1 004

Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes

PETUNJUK PELAKSANAAN TES :

1. Arena Tes



2. Alat-alat dan Perlengkapan

- a. bola ukuran 5 = 9 buah
- b. meteran Panjang = 1 buah
- c. cones Besar = 5 buah
- d. pancang 1,5 m = 10 buah
- e. gawang kecil untuk *passing* bawah $t = 60$ cm dan $l = 2$ m
- f. pancang 2 m = 2 buah
- g. stopwatch = 1 buah
- h. pencatat Skor
- i. kapur Gamping
- j. petugas lapangan

3. Urutan Pelaksanaan Tes

- a. Testi berdiri di kotak start sambil memegang bola
- b. Setelah aba-aba peluit testi melakukan tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5x.
- c. Kemudian bola digiring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d. Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2
- e. Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x). Bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya
- f. Testi melakukan seperti e tapi passingnya dengan melambung diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2x dengan kaki yang terbaik, jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya
- g. Mengambil bola di kotak 2 untuk kemudian digiring dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3) dan bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak ke-3 (*finish*)

Catatan :

1. *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali
2. Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
3. Setiap testi diberi 2x kesempatan.
4. Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu diharuskan dilakukan dengan cepat dan cermat.
5. Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma)

Lampiran 3. Skala Penilaian

Skala Penilaian Tes

Kategori	Prestasi
Sangat baik	< 34,81 detik
Baik	40,78-34,81 detik
Cukup	46,76-40,79 detik
Kurang	52,73-46,77 detik
Kurang sekali	> 52,73 detik

Sumber: bukupedomanpelaksanaanantespengembanganteskecakapandavid lee
untukKU 14-15 tahun (SubagyoIrianto, 2010: 10)

Lampiran 4.Hasil Catatan Waktu

NO	NAMA	TTL	Catatan Waktu (Detik)		
			Tes I	Tes II	Terbaik
1	Ad	12 / 03/ 2003	54,29	41,90	41,90
2	BN	02 / 02/ 2003	52,54	44,87	44,87
3	Ald	12 / 12/ 2002	50,33	44,75	44,75
4	Fb	02 / 05/ 2003	36,17	40,67	36,17
5	Gnw	30/ 01/ 2002	55,58	57,17	55,58
6	Tg	22 / 06/ 2003	39,67	45,18	39,67
7	Ar	19 / 07/ 2002	37,81	34,37	34,37
8	Rd	14 / 01/ 2003	44,52	33,34	33,34
9	Arf	11 / 12/ 2002	47,79	46,36	46,36
10	Hrn	21 / 10/ 2002	38,72	33,48	33,48
11	AN	30 / 12/ 2002	46,34	43,52	43,52
12	Ib	01 / 04/ 2003	55,30	56,64	55,30
13	Gl	18 / 05/ 2003	46,89	52,54	46,89
14	WR	12 / 02/ 2002	47,94	54,86	47,94
15	ME	16 / 02/ 2002	50,38	43,86	43,86
16	Rg	21 / 11/ 2002	42,56	38,30	38,30
17	Rgn	24 / 10/ 2002	45,65	46,45	45,89
18	CP	21 / 03/ 2003	47,89	50, 56	47,89
19	Vrd	19 / 05/ 2003	45,70	49,32	45,70
20	LK	20 / 06/ 2002	50,84	46,15	46,15
21	Fbr	20 / 01/ 2003	38,98	35,76	35,76
22	Ad	22 / 03/ 2002	47,56	49,08	47,56
23	Zn	11 / 05/ 2003	57,24	48,77	48,77
24	RZ	09 / 08/ 2002	37,75	35,64	35,64
25	Yg	12 / 09/ 2003	49,86	43,65	43,65

Lampiran 5. Data statistik

Statistics

kategori

N	Valid	25
	Missing	0

kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangatbaik	3	12.0	12.0
	baik	5	20.0	32.0
	cukup	10	40.0	72.0
	kurang	5	20.0	92.0
	kurangsekali	2	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0

Hasil tes ketrampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Jogonalan

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	< 34,81 detik	Sangatbaik	3	12 %
2	40,78-34,81 detik	Baik	5	20 %
3	46,76-40,79 detik	Cukup	10	40 %
4	52,73-46,77 detik	Kurang	5	20 %
5	> 52,73 detik	Kurangsekali	2	8 %
Total			25	100 %

Statistics

VAR00001

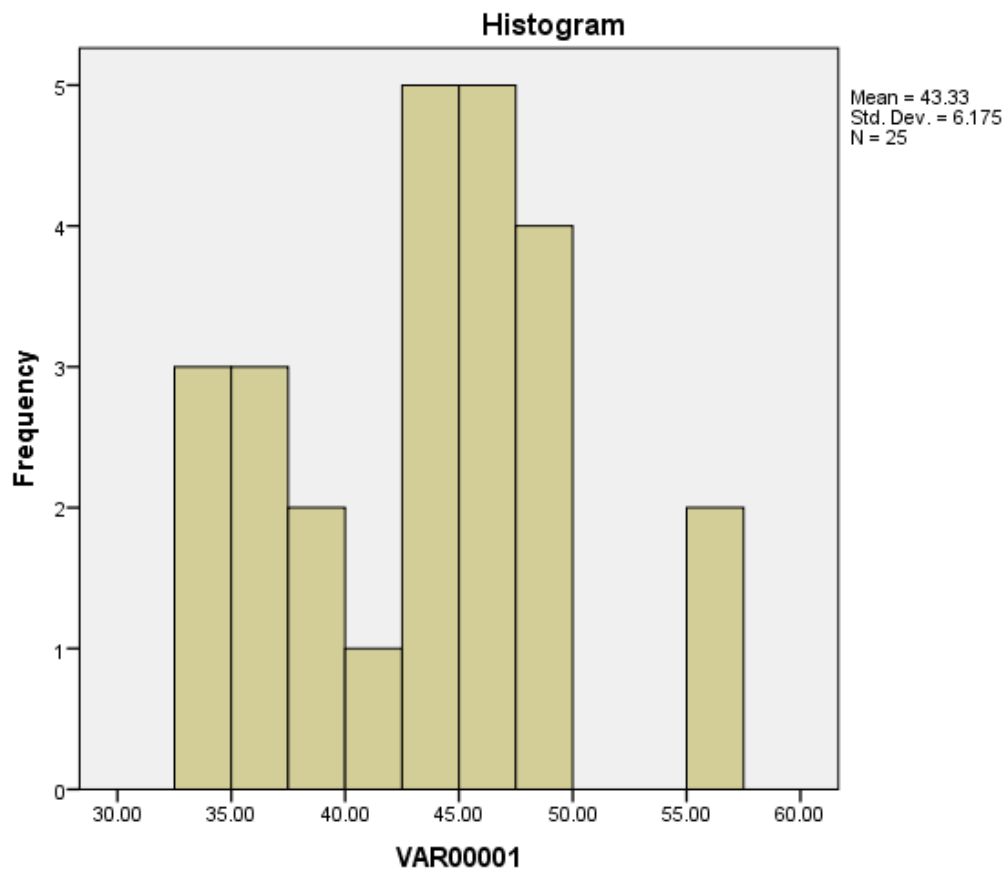
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		43.3324
Median		44.7500
Mode		33.34 ^a
Std. Deviation		6.17526
Variance		38.134
Range		22.24
Minimum		33.34
Maximum		55.58
Sum		1083.31

a. Multiple modes exist. The
SMPllest value is shown

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.34	1	4.0	4.0
	33.48	1	4.0	8.0
	34.37	1	4.0	12.0
	35.64	1	4.0	16.0
	35.76	1	4.0	20.0
	36.17	1	4.0	24.0
	38.30	1	4.0	28.0
	39.67	1	4.0	32.0
	41.90	1	4.0	36.0
	43.52	1	4.0	40.0
	43.65	1	4.0	44.0
	43.86	1	4.0	48.0
	44.75	1	4.0	52.0
	44.87	1	4.0	56.0

45.70	1	4.0	4.0	60.0
45.89	1	4.0	4.0	64.0
46.15	1	4.0	4.0	68.0
46.36	1	4.0	4.0	72.0
46.89	1	4.0	4.0	76.0
47.56	1	4.0	4.0	80.0
47.89	1	4.0	4.0	84.0
47.94	1	4.0	4.0	88.0
48.77	1	4.0	4.0	92.0
55.30	1	4.0	4.0	96.0
55.58	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



Lampiran 6.Dokumentasi

