

**STUDI KOMPARASI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA REAL
MADRID FOUNDATION UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KELOMPOK USIA 11-14 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh

Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak

12602241002

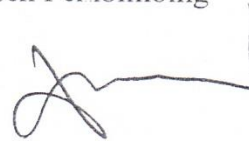
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Studi Komparasi Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Fondation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun” yang disusun oleh Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak, NIM 12602241002 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Juli 2016
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP. 19720310 199903 1 002

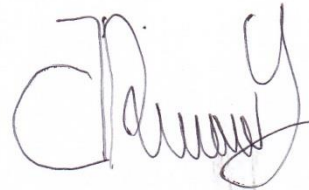
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Studi Komparasi Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Fondantion Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dengan mengikuti kata 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, 18 Juli 2016

Yang menyatakan



Robby Yusuf Fajar Abdul R

NIM. 12602241002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Studi Komparasi Tingkat Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun” yang disusun oleh Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak, NIM 12602241002 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

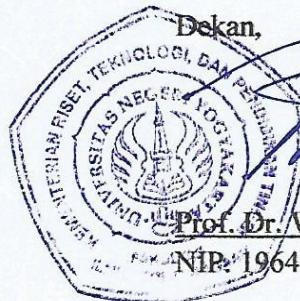
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes	Ketua Penguji		25/8/16
Tri Hadi Karyono, M.Or	Sekretaris Penguji		29/08-16
Nawan Primasoni, M.Or.	Penguji I (Utama)		22/8.06
Rumpis Agus Sudarko, M.S.	Penguji II (Pendamping)		23/8.06

Yogyakarta, Agustus 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

HALAMAN MOTTO

1. “Demi Masa” (QS: Al-‘Azhr)
2. “Selagi masih muda carilah nama jangan harta karena harta akan datang kepada orang orang yang punya nama”
3. Tidak ada yang tidak mungkin selagi kita masih punya keyakinan berdoa dan berusaha adalah kunci suksesnya.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, Sholawat dan salam kita tujukan kepada Rosulullah SAW, karya yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada:

1. **Ibu Romelah**, ibu yang tak pernah lelah membimbing anaknya dan penuh kasih sayang.
2. **Bapak Imam Kambali**, bapak yang bijaksana dan sabar dalam mengarahkan anaknya.
3. Adiku **Niken Aprilia Dwi Wahyuni** yang selalu mendukung dalam setiap langkahku.
4. *Buleku* **Hariah dan** paklek **Koko** yang sudah banyak membantu dan memotivasi.

**STUDI KOMPARASI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA REAL
MADRID FOUNDATION UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KELOMPOK USIA 11-14 TAHUN**

Oleh:

ROBBY YUSUF FAJAR ABDUL RODZAK
12602241002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Fondation Universitas Negeri Yogyakarta kelompok usia 11-14 tahun.

Desain penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelompok usia 11-14 tahun dengan sampel seluruhnya yang berjumlah 80 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok usia 11 tahun diperoleh data teknik dasar sepakbola 45,529 detik, kekuatan 56,055 kg, kelentukan 23,55 cm, daya tahan 28,609 ml.kg/menit, kecepatan 5,434 detik, kelincahan 18,771 detik, Kelompok usia 12 tahun teknik dasar sepakbola 41,277 detik, kekuatan 62,225 kg, kelentukan 26,75 cm, daya tahan 36,048 ml.kg/menit, kecepatan 5,387 detik, kelincahan adalah 18,656 detik. Kelompok usia 13 tahun teknik dasar sepakbola 40,547 deik, kekuatan 97,90 kg, kelentukan 26,90 cm, daya tahan 39,615 ml.kg/menit, kecepatan 5,189 detik, kelincahan 18,532 detik. Kelompok usia 14 tahun teknik dasar sepakbola 36,357 detik, kekuatan 148,45 kg, kelentukan 29,275 cm, daya tahan 41,862 ml.kg/menit, kecepatan 4,596 detik, kelincahan 18,271 detik. Kesimpulan bahwa di kelompok usia 11-14 tahun diperoleh indikasi perbedaan yang positif di setiap rata ratanya dalam tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola.

Kata Kunci: Studi Komparasi, Tes fisik dan tes teknik, Sepakbola, Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Fondantion,

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Komparasi Kemampuan Fisik dan Teknik Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Usia 11-14 Tahun”. Penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

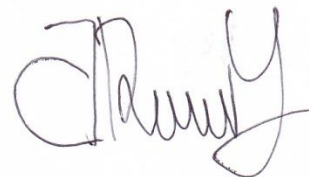
1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian penyusunan skripsi ini.
3. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati M.Or. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., Dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan, dan dengan sabar membimbing hingga skripsi ini selesai serta telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak dan Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat. Seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan yang bagus untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

6. Bapak Kepala Sekolah Sekolah Sosial Olahraga UNY yang telah memberikan ijin penelitian di Sekolah Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY
7. Para Pelatih, Staf manajemen dan pengelola Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid UNY yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman Mahasiswa Program Studi PKO angkatan tahun 2012 khususnya kelas A, Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan dukungan pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Kawan-kawanku Bagus, Muhajirin, Ayub, Ryan, Rizqiadi, Tejo, Irur, dan "*My Team*" yang selalu *suport*.
10. Pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia, hidayah, barokah, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 18 Juli 2016



Robby Yusuf Fajar Abdul R

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Diskriptif Teori	11
1. Hakikat Sepakbola	11
a. Pengertian Sepakbola.....	11
b. Keterampilan Gerak.....	12
2. Teknik Dasar Sepakbola	13
a. Teknik <i>Passing</i>	13
b. Teknik <i>Dribling</i>	14
c. Teknik Pengenaan bagian Bola dengan bagian tubuh.....	15
d. Teknik Menghentikan Bola.....	16
e. Menyundul	17
3. Hakikat Kondisi Fisik	18
a. Pengertian Kondisi Fisik	18
b. Faktor Faktor Kondisi Fisik	19
1) Faktor Keturunan	19
2) Faktor Usia	19
3) Jenis Kelamin	20
4) Aktivitas Fisik	20
c. Komponen Biomotor Kondisi Fisik	21
1) Kekuatan	21
2) Ketahanan.....	23
3) Kecepatan.....	26

4) Kordinasi.....	27
5) Kelentukan	30
4. Hakikat Anak Usia 11-14 Tahun	31
a. Pengertian Anak Usia 11-14 Tahun.....	31
b. Klarifikasi Perkembangan Usia	32
5. Hakikat Motivasi.....	34
a. Pengertian Motivasi	34
b. Pengertian Motivasi Berprestasi	35
c. Fungsi Motivasi Dalam Olahraga	35
d. Macam Macam Motivasi	37
e. Tujuan Motivasi	38
6. Hakikat Latihan.....	38
a. Pengartian Latihan	38
b. Prinsip Prinsip Latihan	39
7. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola	40
8. Hakikat Sekolah Sepakbola	41
a. Pengertian Sekolah Sepakbola	41
b. Pengertian Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Fondacion UNY.....	42
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Pikir	43
D. Hipotesis	45

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
1. Kemampuan Kondisi Fisik	45
2. Kemampuan Teknik Sepakbola	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
1. Populasi Penelitian	49
2. Sampel Penelitian	49
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
1. Instrumen Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Teknik Analisis Data	59

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	61
1. Diskripsi Lokasi	61
2. Diskripsi Subyek Penelitian.....	61
3. Waktu Penelitian	61
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan	81

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	86
B. Implikasi penelitian	89
C. Keterbatasan Penelitian	90
D. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA	92
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	93
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Tes Kelompok Usia 14 tahun	62
Tabel 2. Hasil Tes Kelompok Usia 13 tahun	63
Tabel 3. Hasil Tes Kelompok Usia 12 tahun	65
Tabel 4. Hasil Tes Kelompok Usia 11 tahun	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hasil dari tes pengembangan ketrampilan <i> david lee</i>	68
Gambar 2. Hasil dari tes fisik kekuatan <i> leg dinamometer</i>	70
Gambar 3. Hasil dari tes kelentukan tes <i> sit and reasch</i>	72
Gambar 4. Hasil dari tes daya tahan <i> Multistage tes</i>	74
Gambar 5. Hasil dari tes kecepatan <i> sprint 30 meter</i>	76
Gambar 6. Hasil dari tes kelincahan <i> shuttle run</i>	78
Gambar 7. Hasil dari Perbandingan grafik hasil tes.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian	94
Lampiran 2. Surat Izin Bimbingan Skripsi.....	95
Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat.....	96
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 5. Sertifikasi Kalibrasi	98
Lampiran 6. Hasil Tes Kelompok Usia 11 Tahun.....	99
Lampiran 7. Hasil Tes Kelompok Usia 12 Tahun.....	100
Lampiran 8. Hasil Tes Kelompok Usia 13 Tahun.....	101
Lampiran 9. Hasil Tes Kelompok Usia 14 Tahun.....	102
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian	103
Lampiran 11. Kartu Bimbingan TAS	104
Lampiran 12 Dokumentasi	105

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Hampir setiap kota di Indonesia memiliki berbagai perkumpulan sepakbola atau pasti mempunyai sekolah sepakbola. Mulai dari perkumpulan sepakbola anak atau yang sering juga disebut SSB maupun mempunyai perkumpulan orang-orang remaja dan dewasa bahkan ada juga yang mempunyai perkumpulan sepakbola wanita. Ini dibuktikan dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga sepakbola baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Selain itu masih sangat banyak yang lainnya dan di setiap kecamatan bahkan desa mempunyai Sekolah sepakbola yang didirikan untuk mengembangkan bakat anak-anak yang ada disekitarnya. Dengan banyaknya sekolah sepakbola atau klub-klub yang didirikan di daerah-daerah semakin cepat juga perkembangan sepakbola yang ada di Indonesia.

Setiap sekolah sepakbola ataupun klub yang ada di Indonesia tentunya mempunyai penilaian sendiri untuk rekrutmen siswanya mulai dari setiap anak bebas mendaftar, ada jalur seleksi bahkan ada sekolah sepakbola mengadakan pemanduan bakat untuk memilih anak-anak terbaik untuk memperkuat sekolah sepakbola tersebut. Ini membuktikan bahwa setiap sekolah sepakbola ataupun klub-klub selalu bersaing untuk mendapatkan prestasi yang baik juga. Dalam sepakbola tentunya setiap sekolah sepakbola memiliki tim pelatih untuk melatih mulai dari teknik, taktik

bahkan strategi dan pembinaan anak-anak ini pada nantinya akan mendapatkan prestasi yang baik dan menonjol.

Menurut Remmy Muchtar (1992: 27) dijelaskan bahwa teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik, teknik dan mental yang lebih dari yang lainnya sehingga dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan dengan baik dan cepat maka pemain tersebut, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk dapat memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan, dan permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 : 78).

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). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu

istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. ”(Sucipto, 2000:7).

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.

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, 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai 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.

Sepakbola merupakan permainan beregu masing masing regu terdiri dari 11 orang yang bermain dilapangan dengan jangka waktu yang lama karena itu dibutuhkan komponen fisik yang baik dan bagus untuk menunjang prestasi atlet. komponen biomotor fisik, taknik, teknik dan mental. Oleh sebab itu kemampuan fisik seorang pemain sepakbola haruslah baik dan bagus karena pemain sepakbola di paksa untuk selalu bergerak dan bermain sepanjang permainan berlangsung.

Sepakbola yang ada di sekolah sepakbola rata rata mempunyai beberapa kelompok umur dari mulai kelompok umur 9-15 tahun. Dan di umur 9-12 tahun pemain atau siswa bermain sepakbola bukan dengan sebelas orang melainkan dengan 7-9 orang pemain dengan waktu rata rata 2 x 15 menit dan istirahat 3 menit untuk 1 pertandingan kemudian juga lapangan yang diperkecil yaitu rata rata dengan menggunakan lapangan 40 x 60 meter lapangan atau biasanya juga disebut ½ lapangan bola sebenarnya yang dilakukan oleh 11 orang pemain dewasa.

Maka dari itu sepakbola diusia anak anak juga harus memerlukan fisik yang bagus karena anak juga harus bermain sepakbola dengan ukuran lapangan yang cukup besar yaitu 60 X 40 meter ½ lapangan sebenarnya. Kemudian dibutuhkan taktik, teknik dan strategi tidak akan berjalan tanpa didukung dengan kondisi fisik yang baik dan bagus. Oleh sebab itu anak anak juga harus dilatihkan kondisi fisik dalam program latihannya agar menunjang cara bermain sepakbola dengan teknik, taktik dan strategi yang diinginkan oleh para pelatih sepakbola.

Selain kondisi fisik yang bagus seorang pemain juga harus mempunyai teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar maka dari itu teknik juga harus selalu diasah dan selalu dilatihkan untuk menyempurnakan kekuatan kondisi fisik atlet sepakbola. Teknik yang baik akan mendukung kerjasama yang baik juga antara pemain dan membentuk menjadi sebuah permainan tim sepakbola yang bagus dan kompak dalam setiap latihan maupun pertandingan yang akan dijalaninya. Maka dari itu teknik harus selalu mendapatkan perhatian khusus dalam setiap program latihan yang dilakukan. Teknik dan kondisi fisik diharapkan ada di setiap sesi latihan agar para pemain selalu mempertahankan teknik dan kondisi fisik yang dia miliki bahkan juga akan menambah teknik baru yang sebelumnya belum pernah para pemain/siswa kuasai.

Pemain atau siswa yang selalu berlatih dengan berkelanjutan dan berjenjang tentunya akan berbeda dengan pemain atau siswa yang berlatih tidak dengan berjenjang apalagi disekolah sepakbola yang selalu banyak pengulangan

teknik dasar dan penjagaan kondisi fisik yang selalu terjaga. Selain itu disetiap kelompok umur pastinya akan mendapatkan program latihan yang berbeda sehingga berbeda juga yang didapatkan oleh para pemain/siswa. Maka dari itu setiap kelompok umur pasti akan mempelajari teknik yang berbeda dari mulai teknik dasar maupun teknik lanjutan yang bervariasi dalam sepakbola.

Perkembangan setiap siswa tentunya akan berbeda juga antara usia 11 tahun dan 14 tahun ataupun 12 dan 13 tahun tinggal kemampuan berlatih dan kemampuan mendapatkan latihan dan menerapkan praktek di lapangan tersebut. Dengan adanya perbedaan ini maka siswa juga dituntut berlatih lebih lagi karena penambahan umur mulai dari umur 11 dan 12 tahun yang menggunakan ukuran kecil dan umur 13-14 tahun yang menggunakan lapangan besar atau standar seperti lapangan sepakbola pada umumnya yang dipakai oleh orang dewasa.

Disekolah sepakbola yang ada di DIY tentunya banyak sekali anak-anak yang berlatih di sana dan belajar cara bermain sepakbola yang baik dan benar baik dari usia dibawah 12 tahun ataupun di atas usia 12 tahun. Mereka berlomba-lomba berlatih dengan baik dan benar untuk mendapatkan kemampuan yang selalu meningkat mulai dari teknik, fisik, taktik, dan strategi. Contohnya Sekolah Sepakbola yang ada di UNY yaitu Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY. Sekolah ini juga mempunyai siswa yang sangat banyak juga dari mulai usia dini hingga usia remaja. Di Sekolah ini juga mendapatkan banyak prestasi juga baik di DIY sendiri ataupun Nasional. Dalam sekolah ini mempunyai banyak sekali keunggulan dalam segi

fasilitas latihan maupun program latihan. Serta adanya laporan individu untuk anak atau siswa setiap semesternya. Tetapi dalam laporan tersebut mempunyai kekurangan yaitu belum adanya laporan kemampuan teknik dan kemampuan fisik yang berjenjang atau mempunyai sebuah tolak ukur sehingga ada target untuk mencapai dan mendapatkan sebuah prestasi yang diinginkan dan ditargetkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah masalah yang ada antara lain yaitu :

1. Belum adanya catatan dan hasil data pemain secara lengkap dalam mempengaruhi prestasi.
2. Belum adanya standarisasi hasil kualitas kondisi fisik dan teknik dasar para pemain.
3. Masih ada pemain atau siswa yang kelelahan dan mempunyai kesalahan teknik saat berlatih dan bertanding.
4. Belum diketahui hasil tingkat antara kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada anak usia dini khususnya di Sekolah Sepakbola Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Karena banyak masalah yang di hadapi dalam penelitian ini maka penulis akan membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang berapa hasil Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun

D. Rumusan Masalah

Dilihat dari beberapa masalah yang ada dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu bagaimana hasil Komparasi Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada diatas maka penelitian ini bertujuan ingin dapat mengetahui berapa hasil rata rata setiap kelompok umur siswa dan mengetahui hasil seberapa besar Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta pada Kelompok Usia 11-14 Tahun

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan ada beberapa manfaat yang akan diperoleh serta diharapkan dalam sebuah penelitian ini antara lain :

1. Bagi Pemain atau Siswa

Agar mengetahui atau menambah wawasan tentang kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Selain itu para pemain atau siswa juga mengetahui berapa besar tingkat kondisi dan teknik dasar sepakbola yang mereka miliki saat ini. Serta dapat menambah pengetahuan cara meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola.

2. Bagi Pelatih

Mengetahui cara pengukuran tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang dimiliki atletnya atau siswanya selain itu pelatih juga dapat menentukan program latihan yang akan digunakan untuk mengawali latihan terutama tentang latihan fisik dan latihan teknik sepakbola.

3. Bagi Umum

Penelitian ini dapat berlanjut sebagai landasan teori serta menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum dan dapat menambah wawasan bagi pelatih, orang tua, atlet dan pengurus organisasi sepakbola agar dapat memberikan dan mengetahui yang dimaksud kondisi fisik dan teknik dasar sepakbolanya pada masa saat ini.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. DISKRIPSTIF TEORI

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan diseluruh dunia. Menurut Herwin (2004:4), di jelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sedangkan menurut Subagyo Irianto (2010:1), dijelaskan bahwa sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan yaitu untuk memuaskan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Selain itu Sepakbola adalah permainan beregu, masing masing regu, terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit (Sanjaya dalam Subagyo Irianto 2010 :12).

Maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing masing regu terdiri dari sebelas pemain atau bisa juga disebut dengan kesebelasan yang dimainkan selama dua

kali 45 menit. Masing masing regu juga berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri tanpa kemasukan bola.

b. Ketrampilan Gerak

Ketrampilan gerak seseorang sangat penting untuk dimiliki agar dalam melakukan pekerjaan akan mudah untuk dikerjakan. Berbicara masalah ketrampilan gerak dalam sepakbola ketrampilan pemain sangat mempengaruhi bagaimana cara bermain mereka dalam gerak dasar sepakbola. Menurut Subagyo Irianto (2010:15), dijelaskan bahwa ketrampilan gerak dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan gerakan mendasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Sementara menurut Endang Rini Sukamti (2007:54), Kemampuan gerak dasar meliputi berjalan, berlari, melompat, meloncat, berguling, berputar, berkelok, berbalik, dan berhenti tiba tiba, yang semuanya ini harus dimiliki oleh semua pemain.

Dari pengertian tentang ketrampilan gerak dasar diatas, maka dapat diartikan bahwa ketrampilan gerak dasar merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan gerakan mendasar yang meliputi berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berkelok, berbalik, dan berhenti tiba tiba yang harus dimiliki oleh semua pemain sepakbola untuk melakukan gerak yang efektif dan efisien baik saat menguasai bola maupun tanpa bola dalam bermain sepakbola.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Pengertian dari teknik dasar sepak bola adalah menurut Komarudin (2005:38), dijelaskan secara garis besar teknik sepak bola terdiri dari :

a. Teknik *Passing*

Menurut *Danny Mielk* (2007:19), adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain yang paling baik adalah menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan. Ada beberapa yang dapat dilakukan diantaranya sebagai berikut

1) Operan pendek

Operan pendek yang bagus adalah operan menyusur tanah atau bawah dan bola berputar stabil. Operan pendek dapat dilakukan dengan baik saat sikap kedua kaki berada di posisi yang benar.

2) Operan Panjang Atas

Dilakukan saat pemain menendang bola melambung kesasaran, sasaran tendangan biasanya mempunyai jarak yang relatif jauh dibandingkan dengan operan pendek. Sasaran tendangan adalah teman satu tim atau langsung penempatan ke gawang untuk mencetak gol. Biasanya tendangan ini dilakukan saat terjadi pelanggaran ditengah lapangan, tendangan gawang, tendangan penjurus serta umpan lambung dari sisi samping lapangan yang sering memudahkan pemain depan untuk mencetak gol.

b. Teknik *Dribbling*

Menurut *Danny Mielke* (2007:1) menjelaskan bahwa *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai *dribbling* secara efektif dan efisien, sumbangan mereka didalam suatu pertandingan sangat besar. Pada kebanyakan kasus pemain pemula lebih banyak *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika semakin matang seseorang pemain sepakbola dan kemampuan *dribbling* semakin baik maka akan menambah kepercayaan diri dari pemain sepakbola untuk melakukan *dribbling*.

Dribbling menurut *Danny Mielke* (2007:4) dijelaskan bahwa *dribbling* ada 2 jenis *dribbling*:

1) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Dribbling ini sangat penting bagi pemain sepakbola untuk meningkatkan meningkatkannya dalam mengontrol bola. Pengelolaan *dribbling* memungkinkan seseorang dalam melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengoper bola.

Posisi tubuh dalam melakukan gerakan ini sangat penting lihat antara jarak kedua kaki bagian luar ketika sedang melakukan *dribbling* kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong

bola menjahui dirinya. Latihan yang baik dalam mempersiapkan *dribbling* adalah melangkah kesamping atau bergeser kesamping, menghadaplah kedepan. Bergerak menyamping dan menjaga keseimbangan tubuh sambil menggerakkan kaki kedepan. Tetapi jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak dan gunakan lenganmu untuk membantu keseimbangan.

2) *Dribbling* Dengan Menggunakan Kura Kura Kaki.

Kura kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan control. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini jelas akan menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika ada seseorang lawan yang akan menekel keras kepada seorang pemain yang membawa bola.

c. Teknik Pengenaan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Menurut Herwin (2004:23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak sehingga *ball feeling* terbentuk dengan baik. Untuk melakukan *ball feeling* menurut Herwin

(2004:23) menyatakan bahwa dapat dimulai dari berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola dan meniman bola dengan bagian kaki, paha dan kepala.

d. Teknik Menghentikan Bola (*Stoping*)

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* dan *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 perkenaanya bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004:35) dikatakan bahwa teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan pada lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat melayang ataupun saat bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan

tubuh, dan mengikuti jalanya bola, saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh, pandangan selalu tertuju pada bola.

Sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas ketrampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai ketrampilan bermain sepakbola seperti berlari, meloncat, melompat, menendang, dan menembak. Sedangkan dilihat dari pola lingkunan dimana sepakbola dilakukan. Sepakbola termasuk ketrampilan terbuka (*open skill*). Maksudnya, permainan sepakbola dimainkan dari lingkungan yang tidak pernah diduga, selalu berubah ubah setiap waktu. Hal ini bisa dilakukan dengan cara melihat karakteristik gerak dasar sepakbola, Konsep gerak dan tubuh secara umum, serta prasarat fisik motorik dalam keberhasilan menguasai ketrampilan sepakboal.

e. Menyundul (*Heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala yang bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan dengan membuang bola. *Heading* dalam sepakbola adalah bagian yang tidak terpisahkan dari olahraga ini (Danny Mielke, 2007,49).

Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, sambil melompat. Maka lebih jelasnya dijelaskan dengan suatu analisis agar gerakan tersebut lebih tepat dan benar. Analisis data gerakan menyundul bola adalah sebagai berikut: Posisi badan tegak kedua

kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dan menghadap sasaran.

- 1) Kedua lutut sedikit ditekuk
- 2) Lentingkan badan kebelakang, pandangan diarahkan kedatangnya bola, dan dagu merapat dengan leher
- 3) Dengan gerakan bersamaan otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan diluruskan kedepan sehingga dahi mengenai bola
- 4) Seluruh berat badan diikuti kedepan, sehingga berat badan dan menghadap sasaran
- 5) Salah satu kaki bergerak kedepan sebagai gerakan lanjutan
- 6) Kedua lengan menjaga keseimbangan (Sucipto dkk, 2000: 33)

3. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut pusat kebugaran jasmani kesehatan dan Rekreasi (1997:91), Kemampuan kondisi fisik adalah kemampuan komponen fisik untuk melakukan pekerjaan yang menjadi pekerjaannya. Sedangkan latihan kondisi fisik adalah suatu proses dalam tahap perbedaan atau pemeliharaan kemampuan fisik yang dijalankan dengan menitik beratkan pada efisiensi kerja faal tubuh.

Kemampuan Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik perbedaan maupun

pemeliharaanya. Artinya bahwa setiap usaha perbedaan kondisi fisik, Maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan system prioritas komponen apa saja yang perlu mendapatkan porsi latihan komponen yang lain. Sesuai status yang diketahui, Setelah itu komponen tersebut diukur dan dinilai.

Kondisi fisik merupakan aspek fisik dari kondisi fisik yang menyeluruh yang memberikan kesamgupan kepada seorang untuk menjalankan hidup produktif dan selalu dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak.

Kondisi fisik adalah kondisi yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melalukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Dari pengertian diatas ada beberapa faktor kesamaan.

b. Faktor-Faktor Kondisi Fisik

Dangsina Moeloek (1984:3) menjelaskan tentang beberapa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler antara lain adalah:

1) Faktor Keturunan (Genetik)

Dari penelitian yang telah dilakukan, dibuat kesimpulan bahwa kesegaran jasmani ditentukan oleh faktor genetik yang hanya diubah dengan latihan yang terus berkesinambungan dan berlanjut secara terus menerus serta latihan yang juga harus terprogram dengan baik dan benar sampai pada batas maksimal.

2) Faktor Usia

Menyatakan bahwa mulai anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan *kardiovaskuler* meningkat, mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun dan kemungkinan berbanding terbalik dengan usia, sehingga pada orang yang berusia 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimiliki pada usia 17 tahun.

3) Faktor Jenis Kelamin

Sampai dengan usia remaja tidak terdapat perbedaan daya tahan kardiovaskuler pria dan wanita. Setelah usia tersebut nilai pada wanita lebih rendah dari pada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan *maximal muscular power* yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

4) Faktor Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian efek latihan aerobik selama delapan minggu setelah istirahat memperlihatkan perbedaan daya tahan *kardiovaskuler* 62% dari nilai akibat istirahat dan bila dibandingkan dengan keadaan sebelum istirahat di tempat tidur maka nilai perbedaan adalah 18%. Artinya bahwa aktivitas fisik yang terarah juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani di samping terjadi penurunan berat badan dan juga menambahnya kekuatan biomotor terutama pada kondisi fisik yang terus meningkat.

c. **Komponen Biomotor Kondisi Fisik**

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi system-sistem organ dalam, diantaranya: sistem *neuromuskuler*, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian

Menurut Bumpa dalam Sukadiyanto (2011:57) dikatakan bahwa Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, kordinasi dan fleksibilitas. Adapun komponen komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilah sendiri. Di antaranya seperti *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan kordinasi. Namun secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kondisi dua hal yaitu (1) kebugaran energi (*energy fitnes*), dan (2) kebugaran otot (*Muscular fitness*). Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anerobik.

1) **Kekuatan**

Menurut Sukadiyanto (2011:90) dijelaskan bahwa kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, Maka dari itu kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Sasaran pada latihan kekuatan adalah untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung. Oleh karena itu

latihan kekuatan merupakan salah satu unsur pokok biomotor dasar yang penting dalam mencetak olahragawan.

Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan, diantaranya untuk (1) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan. (2) mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan. (3) meningkatkan prestasi. (4) terapi dan rehabilitasi pada otot. (5) membantu mempelajari dan penguasaan teknik. Melalui latihan yang benar, maka beberapa komponen biomotor yang lain juga akan terpengaruh dan meningkat, di antaranya adalah: kecepatan, ketahanan otot, kordinasi power yang eksplosif kelentukan dan ketangkasan. Hal ini diperjelas oleh Devi tirtawirya (2006:47) menyatakan bahwa kekuatan merupakan komponen bomotor yang paling penting yang sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga.

a. Faktor faktor yang mempengaruhi kekuatan

Menurut Bompaa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011:95) mengatakan bahwa kekuatan otot dipengaruhi oleh 3 hal yaitu: potensi otot, pemanfaatan potensi otot, dan teknik. Adapun maksud dari pernyataan tersebut adalah :

1) Potensi Otot

Potensi otot adalah jumlah kekuatan yang ditampilkan oleh seluruh otot dalam satu kali kerja. Artinya hanya otot yang terlatih saja yang akan bekerja maksimal.

2) Pemanfaatan Potensi Otot

Pemanfaatan potensi otot adalah kemampuan olahragawan dalam memanfaatkan seluruh potensi otot untuk terlihat dalam suatu kerja secara serentak dari pusat sampai pada ujung serabut serabut otot. Artinya seluruh serabut otot yang bekerja pada kelompok otot ikut berkontraksi karena dipengaruhi oleh latihan yang melibatkan seluruh otot seperti latihan intensitas dan volume yang tinggi.

3) Penguasaan Ketrampilan Teknik

Penguasaan ketrampilan teknik merupakan hal yang paling penting untuk memberikan dukungan terhadap olahragawan untuk selalu meningkatkan beban latihan. Pada dasarnya ototnya hanya mampu memanfaatkan 30% kemampuan atau potensi otot yang dimiliki. Akan tetapi apabila seorang atlet melakukan latihan yang bersifat selalu meningkatkan intensitas dan beban latihan dengan baik dan benar maka potensi otot dapat meningkat sampai batas 80%. Untuk itu seorang pelatih harus mengajarkan latihan berdasarkan prinsip latihan agar atlet

yang dibina mampu meningkatkan dan mencapai batas maksimal potensi otot.

2) **Ketahanan**

Menurut Sukadiyanto (2011:60) Pengertian ketahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahan dari sistem energi adalah kemampuan organ organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Dikemukakan dalam waktu tertentu sebab dikemudian ada beberapa macam ketahanan yang umumnya dibedakan menurut lamanya waktu kerja. Untuk istilah sistem energi ada ketahanan aerobik, aneorobik dan anaerobik laktik.

Sedangkan menurut pendapat Rusli dkk (2000:66) menyatakan bahwa ketahanan adalah komponen yang paling penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sedangkan menurut pendapat Devi Tirtawirya (2006:37) menyatakan bahwa ketahanan adalah kemampuan peralatan tubuh untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa ketahanan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang atau individu dalam melakukan kerja dan melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang panjang.

Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama

dursai latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan olahragawan berarti ia memiliki ketahanan yang baik. Dalam penyusunan program latihan, melatih ketahanan harus disesuaikan dengan durasi dan intensitas kerja yang diperlukan pada cabang olahraganya. Oleh karena itu latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem *kardiovaskuler*, pernapasan dan sistem peredaran darah. Faktor utama keberhasilan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Olahragawan yang memiliki ketahanan yang baik tentu akan melakukan kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu yang relatif lama atau akan tetap melakukan kerja meskipun dalam keadaan lelah. Dengan demikian pengertian ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Tujuan dari latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Kelelahan yang terjadi pada olahragawan dapat terjadi secara fisik atau psikis. Faktor yang mempengaruhi terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam mempengaruhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO₂ max. (McArdle,dkk 1986) dalam Sukadiyanto (2011: 61)

Dampak latihan ketahanan setiap latihan yang dijalankan dengan benar dan tepat tentu akan memberikan dampak yang baik pula terhadap ketahanan fisiologis maupun ketahanan psikologis olahragawan. Dampak latihan ketahan adalah perubahan pada otot otot rangka (*skelatel muscle*) selain itu menurut Bowers dan Fox (1988) dalam Sukadiyanto (2011:80) perubahan penting terjadi pada otot antara lain : konsentrasi myoglobin, pembakaran karbohidrat dan lemak, simpanan *phosphagen*, serta ukuran dan jumlah serabut dalam otot. Dengan demikian pengaruh dari latihan pada komponen biomotor ketahanan dapat mencangkup perbedaan terhadap kebugaran energi dan kebugaran otot.

Perubahan konsentrasi myoglobin dalam otot ditunjukkan oleh perbedaan jumlah myoglobin. Myoglobin adalah senyawa yang menyimpan oksigen dan mirip dengan hemoglobin. Fungsinya sebagai sarana yang mengantar dan menyebarkan oksigen dari selaput sel kedalam mitokondia yang memerlukan oksigen. (Sukadiyanto 2011:80)

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan. Pada umumnya

latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan dan kekuatan. Hal ini sesuai dengan piramida latihan, bahwa latihan kecepatan dilatihkan setelah olahragawan dilatihkan ketahanan atau memiliki landasan fondasi *aerobik* yang memadai dilanjutkan dengan latihan ambang rangsang *anaerobik* dan kemampuan *anaerobic* yang baik baru dilatihkan kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Di mana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem *neuromuskuler*. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Untuk itu dalam membahas unsur kecepatan selalu berpijak dalam konsep dasarnya yaitu perbandingan antara waktu dan jarak, sehingga unsur kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi. Frekuensi bergerak per unit waktu dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Artinya agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya.

Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dan serangkaian gerakan secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab

rangsangan dapat dengan bentuk gerakan atau serangkain gerak yang dilakukan secepat mungkin. (Sukadiyanto 2011:116)

4) Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2011:143) menyatakan bahwa pengertian dari Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus yang dikutip dalam (Grana dan Kalanek,1991:253). Sedangkan menurut Schmidt (1998:265) yang dikutip oleh Sukadiyanto Kordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator utama kordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian kordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Di mana kemampuan gerak yang terdiri energi, dan kontraksi otot, tulang dan persendian merupakan kordinasi *neuromuskuler*. Kordinasi *neuromuskuler* adalah setiap gerakan yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakanya mengandung tenaga. Maka dari itu terjadi gerakan timbulan oleh kontraksi otot dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui syaraf

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011:149) Kordinasi dibedakan menjadi 2 yaitu kordinasi umum dan kordinasi khusus. Kordinasi umum adalah merupakan kemampuan seluruh tubuh

dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan satu gerak. Artinya bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot, sistem saraf dan persendian. Kordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai ketrampilan gerak yang akan dipelajari.

Sementara itu menurut Espanschade dan Eckrt yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011:149) Menyatakan bahwa kordinasi khusus merupakan kordinasi antar beberapa anggota badan yaitu kemampuan untuk mengkordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan dari hasil perpaduan antara pandangan mata dan kerja kaki. Maka dari itu kordinasi khusus merupakan pengembangan dari kordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri ciri dari orang yang memiliki kordinasi khusus yang baik dalam menampilkan ketrampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, cepat, dan luwes. Kordinasi yang baik umum ataupun khusus keduanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap ketrampilan dan kemampuan gerak yang dimiliki oleh seseorang.

5) **Fleksibilitas / Kelentukan**

Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan prestasi olahraga. Tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen komponen biomotor yang lainnya. Ada beberapa keuntungan bagi para atlet yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik antara lain (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai gerak dan ketrampilan. (2) menghindari diri dari kemungkinan akan terjadinya atau mendapatkan cedera pada saat melakukan aktifitas fisik. (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah sehingga dapat pada serabut otot.

Fleksibilitas mengandung pengertian yaitu luas gerak atau persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas (1) fleksibilitas statis (2) Fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari ruas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur ruas gerak persendian tulang belakang dengan cara *sit and reach test*.(Sukadiyanto 2011:137).

Menurut Bompas yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011:138) Menjelaskan bahwa susunan tulang dan bentuk persendian ikut berpengaruh terhadap fleksibilitas otot. Artinya bahwa tidak semua persendian dapat melakukan gerakan yang sama, hanya persendian

tertentu yang dapat melakukan gerakan seperti rotasi, fleksi, ante fleksi, aduksi, maupun abduksi. Oleh karena itu pada persendian tertentu hanya dapat melakukan gerakan tertentu pula, sehingga kondisi fleksibilitas setiap olahragawan juga berbeda beda.

Umur dan jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat fleksibilitas otot seseorang. Oleh karena itu tingkat fleksibilitas pada usia anak-anak relatif lebih fleksibel dari pada saat usia dewasa apa lagi pada orang-orang tua. Kondisi fleksibilitas yang terbaik rata-rata dicapai pada umur kira-kira 15-16 tahun. Sedangkan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap fleksibilitas seseorang dimana fleksibilitas yang dimiliki oleh wanita lebih baik dari pada laki-laki.

4. Hakikat Anak Usia 11-14 Tahun

a. Pengertian Anak Usia 11-14 Tahun

Dalam klarifikasi perkembangan usia menurut Endang Rini Sukamti (2007:13) bahwa anak usia 10-12 tahun tergolong dalam usia awal remaja awal. Pada usia remaja awal, mereka sangat bagus untuk melakukan aktivitas olahraga karena dalam masa ini anak sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta perkembangan daya pikir serta mental anak. Pada masa ini pembinaan kekuatan tidak membahayakan. Jika penggunaan beban melebihi batas toleransi akan berpengaruh negatif terhadap pertumbuhan seperti tinggi badan akan terhambat. Menurut Endang Rini Sukamti (2007:65),

menjelaskan bahwa pada usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon *testotoren* untuk laki laki dan hormon *progesteron* untuk wanita. Perkembangan anak disamping dipengaruhi oleh faktor bawaan, kualitas individu juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti factor lingkungan yang tidak lepas dari pengaruh faktor psikososial. Berdasarkan hal ini, masing masing anak memiliki keunikan atau mempunyai ciri khas sendiri baik dalam perkembangan fisik, intelektual kognitif, bahasa, serta emosi dan sosialnya yang terlihat dalam sikap dan perilaku sehari hari.

Pada usia remaja awal latihan ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketrampilan teknik mulai dilatihkan pada atlet dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih berat.

b. Klarifikasi Perkembangan Usia

Dalam klarifikasi ini menurut Endang rini Sukamti (2011:10) dijelaskan bahawa ada 7 klarifikasi yaitu sebagai berikut :

NO	PERIODE	PERKIRAAN USIA
1	Pranatal a. Zygote b. Embrio c. Fental (Janin)	Pertumbuhan hingga lahir ke dunia a. Pertumbuhan – 1 Minggu b. 2 Minggu – 8 Minggu c.8 Minggu – Lahir
2	Bayi	Lahir hingga usia 24 bulan

	<ul style="list-style-type: none"> a. Neonatal b. Bayi Awal c. Bayi Akhir 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lahir – 1 Bulan b. 1 Bulan – 12 Bulan c. 12 Bulan – 24 Bulan
3	<ul style="list-style-type: none"> Kanak-Kanak a. Anak baru belajar berjalan b. Masa kanak kanak awal c. Masa Kanak kanak akhir 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tahun hingga 10 tahun a. 24 Bulan – 36 Bulan b. 3 Tahun – 5 Tahun c. 6 Tahun – 10 Tahun
4	<ul style="list-style-type: none"> Remaja a. Remaja awal b. Remaja akhir 	<ul style="list-style-type: none"> 10 tahun hingga 20 tahun a. 10 Tahun – 12 tahun b. 12 Tahun – 20 tahun
5	<ul style="list-style-type: none"> Dewasa Awal a. Baru memasuki masa dewasa b. Masa kematangan 	<ul style="list-style-type: none"> 20 tahun hingga 40 tahun a. 20 Tahun – 30 Tahun b. 30 Tahun – 40 Tahun
6	<ul style="list-style-type: none"> Dewasa Pertengahan a. Masa transisi dalam hidup b. Setengah Baya 	<ul style="list-style-type: none"> 40 tahun hingga 60 tahun a. 40 Tahun – 45 Tahun b. 45 Tahun – 60 Tahun
7	<ul style="list-style-type: none"> Lanjut Usia a. Awal memasuki lanjut usia b. Lanjut usia tahap menengah c. Lanjut usia tahap akhir 	<ul style="list-style-type: none"> 60 tahun ke atas a. 60 Tahun – 70 Tahun b. 70 Tahun – 80 Tahun c. 80 Tahun ke Atas

Sumber : (Endang Rini S 2011:50)

Dalam Klarifikasi usia ini menunjukkan bahwa anak-anak yang berada di usia 11-14 tahun adalah memasuki masa remaja awal untuk usia 11 dan 12 tahun sementara untuk 13 dan 14 tahun memasuki masa remaja akhir yang artinya sifat dan karakteristik dalam pertumbuhannya juga berbeda.

Sedangkan dalam latihan atau olahraga anak-anak dibagi berdasarkan usia masing-masing dijelaskan bahwa anak usia 11-14 tahun dalam latihan adalah anak-anak masuk dalam kategori remaja awal pada usia ini tahap perkembangan 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon *testoteton* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi keseimbangan.

Pada masa ini latihan-latihan ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru-jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih. Latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar mulai dilatihkan pada atlet dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih berat. (Endang Rini S 2011:50)

5. Hakikat Motivasi

a. Pengertian motivasi

Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan, atau kemauan. Maka menurut Irwanto (1993:193) dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu konstruk teoritis ini meliputi aspek-aspek peraturan, pengarahan serta tujuan perilaku. Demikian

pula yang dikatakan oleh Ngalim Purwanto (2006:71) motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga hasil atau tujuan tertentu. Berpangkal dari uraian diatas, Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam yang digambarkan sebagai harapan, keinginan, dan sebagainya yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu untuk bertindak atau bertingkah laku guna memenuhi kebutuhan yang diinginkan.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi, Motivasi berprestasi disebut juga dengan istilah (*Need For Achievement*). Menjelaskan motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan dan menguasai sesuatu, orang, ide, atau standar baru. Pendapat yang sama dijelaskan oleh Gill Wienburg and Gould bahwa motivasi berprestasi sebagai orientasi seseorang untuk berjuang menyelesaikan tugas, gigih menghadapi masa depan, dan mengalami rasa bangga dalam menyelesaikannya. (Komarudin:2015:25)

c. Fungsi Motivasi Dalam Olahraga

1) Motivasi Intrinsik

Banyak atlet elite yang mencurahkan perhatiannya dan kesenagannya pada olahraga yang mereka geluti. Atlet tersebut memiliki sensasi yang kuat dan merasa termotivasi dalam aktivitas itu. Motivasi mempunyai dua

fungsi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk selalu terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela penuh kesenangan dan kepuasan sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya (Komarudin :2015:25)

Sedangkan menurut Harsono (1988:251) yang dikutip oleh Komarudin Menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan, kepintarannya, kemampuannya dan ketrampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun bekerja keras, Teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan disiplin diri yang matang.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian, Motivasi instrinsik yang akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang misalnya seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik baiknya disebabkan karena (1) Menariknya hadiah hadiah yang dijanjikan bila atlet menang (2) perlawatan keluar negeri (3) akan dipuja orang (4) akan menjadi berita dikoran Koran dan tv (5) ingin

mendapatkan status dimasyarakat dan sebagainya Menurut pendapat yang dikemukakan Harsono (1988:27) yang dikutip oleh Komarudin bahwa Motivasi ekstrinsik disebut juga *competitive motivation* karena adanya dorongan untuk bersainh dan menang memainkan peranan lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

d. Macam macam Motivasi

Secara umum macam macam motivasi bibedakan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989:100:102)

- 1) Motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, Sehingga tidak dapat dipelajari.
- 2) Motivasi ekstresik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalamolahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan ataupun uang. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga meliputi komparasi komparatif, karena motif bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi baik seseorang yang bermotivasi ekstrinsik sering tidak menghargai orang lain, lawanya atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang maka ia cenderung berbuat hal hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli ataupun disuap. Berdasarkan pendapat diatas,

maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berasal dari dalam dan luar individu. Motivasi ada yang bisa dipelajari dan ada yang tidak bisa dipelajari, masing masing mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam olahraga.

e. Tujuan Motivasi

Menurut Ngalim Purwanto (2006:73) tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauanya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Karena itu seorang pelatih sepakbola harus dapat memotivasi dan menggerakkan siswa agar lebih termotivasi lagi serta akan timbul dan mempunyai semangat berlatih dalam latihan sepakbola di SSO Real Madrid Foundation UNY pada khususnya dan SSB yang lain diluar pada umumnya.

6. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011:5) Latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice, exercises, dan training*. Kata kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dengan istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan ototomatis. Menurut Harsono (1988: 323), Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada

akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama. Latihan yang baik adalah dengan adanya beban latihan, yang diperlukan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap perbedaan kualitas fisik, psikis, sikap dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Agar proses latihan dapat memberikan manfaat, maka harus disusun program sebagai pedoman pelaksanaan pelatihan. Namun, program latihan tersebut harus memenuhi prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip-prinsip latihan, maka perlu dikaji berdasarkan pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik), Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik).

Menurut Bompa yang dikutip oleh Rusli dkk (2000:17) menyatakan bahwa prinsip latihan mempunyai 7 faktor yaitu

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- 3) Prinsip Spesialisasi
- 4) Prinsip Individualisasi
- 5) Prinsip Evaluasi latihan
- 6) Prinsip dalam model latihan
- 7) Prinsip *overload* atau penambahan model latihan

Tetapi juga berbeda dengan yang dikemukakan oleh Bompa menurut Sukadiyanto (2011:14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka. Antara lain: (a). Prinsip kesiapan, (b). Individual, (c). adaptasi, (d). beban lebih, (e). Progresif, (f). Spesifik, (g). variasi, (h). pemanasan (i). pendinginan.

Pada intinya apa yang dikemukakan oleh para ahli mempunyai maksud dan tujuan yang sama. Hanya saja seiring perkembangan dalam ilmu pengetahuan prinsip latihan dapat berubah sesuai dengan kebutuhan yang ada. Oleh karena itu prinsip latihan harus dipahami dengan betul agar terciptanya proses latihan yang bagus sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal

7. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Menurut Komarudin (2005; 13), dijelaskan bahwa sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksoni gerak umum, Sepakbola bisa secara lengkap, Dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sekaligus gerakan kumulatif. Dari hakikat dan struktur umum gerakan sepakbola dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi sebuah alat cabang olahraga sepakbola, Karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap perkembangan kualitas fisik anak secara sekaligus. Dilihat dari pola gerak lokomotor sepakbola bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan serta sekaligus daya tahan umum maupun khusus di samping tentu saja membangaun kelincahan serta kelincahan dinamis. Daya ledak diperlukan untuk menang atas lawan dalam

gerakan awal (strat), baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan maupun gerak tipu.

8. Hakikat Sekolah sepakbola

a. Pengertian Sekolah Sepakbola

Pengertian Sekolah sepakbola merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan Sekolah Sepakbola atau SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik dan mampu bersaing dengan SSB yang lain serta dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan suatu hidup organisasi (Seodjono,1999:2). SSB merupakan wadah pembinaan sepekbola usia dini yang paling tepat untuk saat ini yang ada di Indonesia. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat bahwa peran sepakbola merupakan akar dari suatu pembinaan sepakbola yang ada di Indonesia.

Tujuan utama dari sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi seluruh anak yang ada di Indonesia dalam mengembangkan bakat sepakbolanya. Di samping itu juga memberikan dasar yang kuat untuk bermain sepakbola.

b. Pengertian Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY

Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY adalah sekolah sepakbola yang menjaring semua anak-anak yang ingin mengembangkan bakatnya dalam bidang olahraga sepakbola. SSO Real

Madrid Foundation UNY berbeda dengan sekolah sepakbola pada umumnya. Selain berorientasi pada pengembangan tim, juga pengembangan individu. Jadi, selain perlu pengembangan tim, juga perlu pengembangan individu atau dengan diterbitkannya raport. Dengan begitu, orang tua dapat memantau perkembangan anaknya secara individu. Sampai sejauh ini jumlah siswa SSO Real Madrid telah mencapai 170 orang, dengan rata-rata tiap kelas sejumlah 20-25 siswa

Saat ini Real Madrid UNY memiliki 7 Kelas yang masing-masing berlatih setiap 3 kali seminggu. Pada setiap bulan Februari awal para pemain yang berlatih akan menerima raport evaluasi hasil belajar sebagai pemain sepakbola, lalu sekitar Maret awal akan ada penerimaan murid baru. Ini semua rutin dilakukan oleh manajemen SSO Real Madrid Foundation UNY untuk memantau perkembangan anak dan mencari bibit-bibit yang ada di luar untuk dikembangkan di SSO Real Madrid Foundation UNY.

Keberadaan SSO Real Madrid Foundation UNY yang didukung dengan adanya Fakultas Ilmu Keolahragaan, menjadi akses vital dalam mengembangkan sendi-sendi olahraga di D.I Yogyakarta serta nasional pada umumnya. Sumber Daya Manusia dan Fasilitas yang bertaraf internasional menjadi salah satu faktor keberadaan Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Penelitian yang relevan

1. Dalam membantu penelitian ini dicari bahan bahan penelitian yang relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang di kemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Endar Triatno (2010) dengan judul ‘Kondisi Fisik Pemain sepkbola Setan Football Club Keluraan Maguwoharjo Depok Sleman dengan subyek penelitian adalah semua pemain yang ada di Setan Footbal Club yng berjumlah 30 pemain. Metode dalam Penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes pengukuran.
2. Dalam membantu penelitian ini dicari bahan bahan penelitian yang relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang di kemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Wisnu Setyo Wibowo (2011) dengan judul“ Kecakapan Bermain Sepakbola Siswa SSB Indonesia Muda Kebumen dan Kutowinangun. Penelitian ini merupakan peneltian deskriptif dengan metode survey dan metode tes pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Indonesia Muda Kebumen dan Kutowinangun KU 9-15 Tahun yang berjumlah 91 anak. Data pada penelitian ini diambil dengan Insrumen tes kecakapan bermain sepakbola *David Lee*, Teknik analisis Data yang digunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan prosentase.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik taktik maupun strategi dalam bermain sepakbola. Selain itu kondisi fisik adalah yang paling kompleks yang ada di sepakbola. Maka dari itu setiap pemain sepakbola harus mempunyai ketahanan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan yang baik. Selain itu kemampuan yang paling kompleks yang dimiliki oleh pemain sepakbola adalah kemampuan teknik yang baik dan benar mulai dari teknik dengan bola maupun teknik tanpa bola. Teknik tersebut meliputi teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *keeping*, Kontrol bola karena pentingnya teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola maka pelatih harus mempunyai dan memiliki cara untuk mengetahuinya

Berdasarkan kajian teorik dan pendapat diatas maka pentingnya komponen biomotor kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang atlet sepakbola maka perlu ada tes untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola sebagai parameter sejauh mana atlet sepakbola ini mempunyai kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola serta juga mengetahui sejauh mana kondisi fisik kemampuan teknik atlet berada agar bisa sebagai tolak ukur atlet dan pelatih untuk menentukan program latihan yang akan digunakan kedepannya serta untuk mengetahui dan mengukur sejauh mana atlet tersebut berkembang dan dapat menjalankan aktivitas latihan dan juga pertandingan yang memerlukan fisik dan teknik yang baik dan benar.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006: 67). Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis dapat dikatakan benar ataupun salah, Setelah dilakukan penelitian dan data terkumpul maka dapat dijelaskan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Diketahui hasil tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola siswa kelompok usia 11 tahun di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta
2. Diketahui hasil tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola siswa kelompok usia 12 tahun di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta
3. Diketahui hasil tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola siswa kelompok usia 13 tahun di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta
4. Diketahui hasil tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola siswa kelompok usia 14 tahun di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta
5. Diketahui hasil nilai rata rata tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola siswa kelompok usia 11-14 tahun di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini penelitian yang menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung dengan didukung oleh data data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu data tes dan pengukuran. Tanpa melakukan pengkajian hipotesis (Suharsimi Arikunto,1998:322). Metode yang digunakan adalah metode survei, merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subyek yang banyak dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Definisi opsional variable penelitian

1. Kemampuan Kondisi Fisik

- a. Kecepatan (*Speed*) adalah Kemampuan siswa sepakbola dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya dan Kecepatan diukur dengan tes lari 40 m.
- b. Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kesegaran jasmani siswa sepakbola tentang kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Otot lengan diukur dengan alat *leg dynamometer*.

- c. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan siswa sepakbola dalam merubah arah, dalam posisi posisi diarea tertentu seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda untuk mengukurnya yaitu dilakukan tes lari *shuttle run* (lari bolak balik).
- d. Kelentukan (*flexibility*) keefiktifitasan siswa sepakbola dalam penyesuaian dirinya dalam melakukan segala aktivitas tubuh dengan pengeluaran seluas luasnya diukur dengan alat pengukur *sit and reacsh*.
- e. Daya tahan jantung paru (*cardiorespiration*) kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus diukur dengan alat yaitu tes *multistage*.

2. Kemampuan Teknik Sepakbola

Pengembangan tes *David Lee* mengukur teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi *ball feelling, dribbling, keeping, controlling, passing* rendah, *passing* lambung dengan cara menggulirkan bola terlebih dahulu, selanjutnya *running with the ball*. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas betul betul cermat dan cepat. Tes ini telah dilengkapi norma (Subagyo Irianto,2010:5). Sehingga pada tes ini testi harus melakukan dengan secepat mungkin agar memperoleh waktu tercepat dan terbaik.

a. Spesifikasi Tes Pengembangan *David Lee*

1. Spesifikasi Tes Pengembangan Kecakapan *David Lee* ini merupakan pengembangan *David Lee*, diharapkan tes ini lebih

menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan dan tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini.

2. Penyusunan tes pengembangan kecakapan ini telah melalui uji validitas oleh ahli (*Expert Judgement*) dalam bidang sepakbola dan telah di uji melalui analisis statistik sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai alat ukur yang baku.
3. Unsur unsur yang dinilai atau diukur adalah unsur unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi bidang *dribbling*, *kepping*, kontrol, bola bawah, kontrol bola atas, pasing bawah, *passing* atas, dan cara menggulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya.
4. Tes ini berbentuk rangkaian maka tes ini lebih simpel baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat atau area yang digunakan.
5. Pengembangan tes kecakapan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya teste dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat. (Subagyo Irianto 2010:5).

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2003:130). serta menurut Sugiyono (2010:80), Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain atau Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta pada kelompok usia 11-14 tahun yang berjumlah 80 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sempel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono,2010:81). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa, karena seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel total (total sampel).

D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrument penelitian

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari beberapa tes fisik dan teknik atlet sepakbola yaitu:

a. Tes Fisik Sepakbola

1) Tes dan Pengukuran Kecepatan

a) Tujuan mengetahui kemampuan lari dan kemampuan kecepatan seorang siswa/atlet

b) Peralatan yang digunakan :

a. *Stopwatch*

b. Kerucut pembatas atau patok

c. Lintasan lari 40 m yang lurus datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila lintasan yang digunakan berumput maka rumput harus dalam keadaan kering.

c) Prosedur

a. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembaca dengan ditempatkan tiap interval 10 meter.

b. Setiap teste melakukan start dengan posisi berdiri, dengan kaki depan tepat berada di garis start.

c. Pemberi tanda waktu berdiri pada garis finish, meneriakkan aba aba siap dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada teste. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda memulai waktu secara bersamaan melalui menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.

- d. Hentikan *stop watch* pada saat dada teste telah melewati garis.
- e. Tekankan pada teste agar lari secepat mungkin.
- f. Teste diperbolehkan melakukan dua kali percobaan untuk tes. (Widiastuti:2015:126).

2) Tes dan Pengukuran Kekuatan

- a) Tujuan untuk mengukur kekuatan otot tungkai.
- b) Alat
 - a. *Back and leg dynamometer*
- c) Pelaksanaan
 - a. Peserta tes berdiri diatas *back and leg dynamometer*.
 - b. Tali rantai pada rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan pugung tetap tegak lurus.
 - c. Kedua lutut bengkok dan rantai rantai diletakan diatara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus kebawah. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung.
 - d. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali. (Widiastuti:2015:80)

3) Tes dan pengukuran Kelincahan

- a) Tujuan tes ini bertujuan ntuk mengukur kelincahan siswa dalam mengubah arah.
- b) Aalat dan perlengkapan

- a. *Stop watch*
 - b. Alat tulis
 - c. Lapangan lintasan yang datar dengan jarak 5 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari jari 30 cm untuk tempat bolak balik.
- c) Prosedur pelaksanaan
- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
 - b. Pada aba aba bersedia siswa atau teste berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin digaris start.
 - c. Pada saat aba aba ya siswa atau teste segera menuju lari kegaris batas kemudian dengan cepat kembali lagi berbalik arah dan menuju kegaris start.
 - d. Bersamaan dengan aba aba ya kemudian *stopwatch* dimulai dan dimatikan setelah lari sebanyak 10 kali.
- 4) Tes dan Pengukuran Kelentukan (*sit and reach*)
- a) Tujuan dari tes ini adalah Untuk mengetahui pinggang dan batang tubuh (Togok) seorang siswa atau atlet.
 - b) Peralatan yang dibutuhkan
 - a. Kotak duduk dan raih (*sit and reach*)
 - b. Pita meteran
 - c. Seorang asisten

c) Prosedur Pelaksanaan

- a. Duduk dilantai dengan punggung dan kepala bersandar ditembok kedua kaki diregangkan dengan ujung kaki bersandar di kotak duduk dan raih.
- b. Letakan tangan diatas kaki, regangkan lengan kedepan sembari menjaga kepala dan punggung tetap menempel ditembok.
- c. Ukur jarak dari ujung jari sampai kekotak dengan pengaris atau pita yang sudah tersedia. Ukuran ini menjadi titik awal pengukuran berapa sentimeter berapa jarak yang tertera.
- d. Perlahan tekuk dan dorongkan badan kedepan sejauh mungkin sembari menggeser jari tangan diatas penggaris atau pita ukur.
- e. Tahan posisi akir selama 2 detik
- f. Ukur jarak yang diraih ke titik terdekat 1/10 per cm.
- g. Ulangi percobaan ini sampai dua kali dan jarak yang terbaik itu yang dicapai. (Widiastuti:2015:174)

5) Tes dan Pengukuran Daya tahan atau (*Multistage*)

- a) Tujuan dari tes ini adalah Untuk mengetahui fungsi kerja dan jantung.
- b) Peralatan yang dibutuhkan
 - a. Lintasan lari yang rata dan tidak licin sepanjang 22 m.

- b. Jarak lintasan sepanjang 20 m, lebar minimal 1 meter.
 - c. *Tape Recorder*
 - d. *Stopwatch*
 - e. Alat pencatat
 - f. Daftar tabel untuk konversi hasil lari
- c) Prosedur Pelaksanaan
- a. Peserta tes harus mengikuti aba aba yang ada didalam *Tape Recorder* setelah aba aba dimulai, maka kecepatan larinya harus menyesuaikan dengan aba aba bunyi yang ada dari bunyi *Tape Recorder*. Selanjutnya didalam akan disuarakan setiap tingkat atau *level* dan balikan atau *shuttle* yang telah disentuh oleh peserta tes.
 - b. Peserta tes dianggap gagal atau tidak mampu lagi saat aba aba untuk lari kedua kaki tidak bisa melewati batas pembatas.
 - c. Cara pencatatan hasilnya saat kedua kaki peserta tidak mampu melewati garis ketika bunyi dari *Tape Recorder* akan menunjukkan tingkat atau *level* dan balikan atau *shuttle* yang telah disentuh oleh peserta tes.
 - d. Sebagai contoh peserta tes berlari pada *level 7 shuttle 6*, Maka prediksi *VO2max* adalah 38,5 ml.kg/menit (Sukadiyanto:2011:85)

b. Tes Teknik Pengembangan Kecakapan *David Lee* Sepakbola

Instrumen Penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes pengembangan kecakapan *David Lee* yang telah dinyatakan sah, handal, dan objektif yaitu validitas *concurrent* tes sebesar 0,942. Tes ini telah memenuhi syarat untuk mengukur kecakapan bermain sepakbola kelompok usia 11-15 tahun (Subagyo Irianto,2010:79).

Pengembangan tes *David Lee* mengukur teknik teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi *ball feelling, dribbling, keeping, controlling, passing* rendah, *passing* lambung dengan cara menggulirkan bola terlebih dahulu, selanjutnya *running with the ball*. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas betul betul cermat dan cepat. Tes ini telah dilengkapi norma norma (Subagyo Irianto,2010:5). Sehingga pada tes ini testi harus melakukan dengan secepat mungkin agar memperoleh waktu tercepat dan terbaik.

1. Spefikasi Tes Pengembangan *David Lee*

- a. Spesifikasi Tes Pengembangan Kecakapan *David Lee* ini merupakan pengembangan *David Lee*, diharapkan tes ini lebih

menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan dan tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini..

- b. Penyusunan tes pengembangan kecakapan ini telah melalui uji validitas oleh ahli (*Expert Judgement*) dalam bidang sepakbola dan telah di uji melalui analisis statistik sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai alat ukur yang baku.
- c. Unsur unsur yang dinilai atau diukur adalah unsur unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi bidang *Dribbling*, *kepping*, *control*, bola bawah, *control* bola atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan cara menggulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya.
- d. Tes ini berbentuk rangkaian maka tes ini lebih simple baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat atau area yang digunakan.
- e. Pengembangan tes kecakapan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya teste dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat.
- f. Tes ini menekankan pad kecepatan (waktu reaksi) yakni testi dalam melaksanakan tugas harus betul betul cermat dan tepat

- g. Tes ini juga telah dilengkapi dengan skala penilaian (Subagyo Irianto 2010:5)

2. Alat Alat dan Perlengkapan

- a. Bola Ukuran 4 = 9 buah
- b. Meteran Panjang = 1 buah
- c. Cones Besar = 5 buah
- d. Pancang 1,5 m = 10 buah
- e. Gawang kecil untuk pasing bawah untuk ukuran 60 cm dan lebar = 2 m
- f. Pancang 2 m = 2 buah
- g. Stop watch = 1 buah
- h. Pencatat Score
- i. Kapur Gamping
- j. Petugas Lapangan 3 orang
 - a. Pencatat Score
 - b. Pencatat Hasil

3. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- a. Testi menggunakan sepatu sepakbola
- b. Sebelum melakukan tes testis melakukan pemanasan selama 5-10 menit
- c. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan bagi testis

- d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur dan testor.

4. Urutan dan Pelaksanaan Tes

- a. Testi berdiri di kotak ke-1 start samping memegang bola
- b. Setelah ada aba aba ‘ya’ testi memulai tes dengan menimang nimang bola diudara dengan kaki, sebanyak 5 kali
- c. Kemudian bola didribling/digiring melewati pancang bancang sebanyak 8 buah dan dimulai dari sisi kanan
- d. Setelah melewati pancang yang terakhir atau yang ke 8 bola dihentikan di kotak ke-2
- e. Testi mengambil bola dikotak selanjutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 kali (dengan kaki kanan 1x dan kaki 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 ‘C’ tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2x dengan kaki terbaik jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya

- g. Mengambil bola dikotak ke-2 untuk kemudian didribling digiring dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benar benar berhenti didalam kotak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2008:102) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran tingkat kondisi fisik dan tes pengembangan tes ketrampilan sepakbola *David Lee*.

Unsur unsur yang diukur/dinilai adalah unsur unsur kondisi fisik pemain sepakbola dan unsur unsur teknik dasar pemain sepkabola meliputi serangkaian bentuk tes yang meliputi *dribbling*, *kepping*, Kontrol bola, *passing*, dengan kaki kanan dan kiri dalam target yang ada, menggulirkan bola menuju kotak finis dan menghentikanya. Perilaku diberikan dua kali kesempatan dan diambil waktu terbaik dan tercepat.

Tes ini menekankan pada kecepatan atau waktu yaitu testi dalam melakukan tugas harus betul betul cermat dan tepat. (Subagyo Irianto,2010:6) Teknik Pengumpuln data pada penilitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY Kelompok Umur 11-14 tahun .

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola atlet sepakbola teknik analisis yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Karena teknik statistik deskriptif bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai rata-rata. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan atau difikirkan dengan cara mengacu pada standarisasi kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola yang telah ada untuk mendapatkan standarisasi data kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola pada pemain atau siswa sepakbola yang sudah ada.

Setelah data dikumpulkan di pisah ke dalam kelompok usia masing-masing, kemudian hasilnya dijumlahkan untuk mengetahui nilai rata-rata setiap kelompok usia masing-masing, adapun langkah-langkah penelitian data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen komponen kondisi fisik yang akan ada item tesnya ada 5 item tes dan 1 tes kemampuan dasar sepakbola kemudian dikumpulkan ke kelompok usia masing-masing dan selanjutnya dicari nilai rata-rata masing-masing kelompok usia dan dimasukkan ke dalam grafik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian yang berjudul “Studi Komparasi Kemampuan Fisik dan Teknik Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun” ini dilakukan di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini Subyek penelitian yang digunakan adalah Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2016. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 19-21 April di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Penelitian dan Penjelasan rata rata setiap kelompok umur dari usia 11-14 Tahun

Hasil tes rata rata setiap kelompok umur mulai dari tes teknik dasar sepak bola dan tes fisik sepakbola mulai dari kelompok usia 11-14 tahun hasil sebagai berikut sesuai dengan di tabel masing masing kelompok umur yaitu :

Tabel 1 ; Hasil tes kelompok usia 14 Tahun

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Teknik_sepakbola	20	29,65	51,14	36,3570	5,40879
Kekuatan	20	69,50	234,00	148,8500	43,87965
Kelentukan	20	18,00	38,00	29,2750	5,53571
MFT	20	26,80	50,60	41,8625	5,14677
Kecepatan	20	4,19	4,98	4,5965	,22366
Kelincahan	20	17,14	20,91	18,2715	1,07097
Valid N (listwise)	20				

Data tabel nomer 1 bahwa hasil tes pengukuran dapat dijelaskan untuk nilai kelompok usia 14 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 29,65 detik dan nilai terendah 51,14 detik, serta nilai rata ratanya 36,357 detik dan standar deviasinya adalah 5,408 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai maksimum adalah 234 kg dan nilai terendah 69,50 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 148,85 kg dan nilai standar deviasinya 43,879 kg.

Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 38 cm dan nilai terendah adalah 18 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 29,275 cm dan

standar deviasinya adalah 5,535 cm. Dalam tes pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 50,60 ml.kg/menit dan nilai terendah 26,80 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 41,862 ml.kg/menit dan nilai standar deviasinya adalah 5,147 ml.kg/menit.

Data tabel tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,19 detik dan nilai terendah adalah 4,98 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 4,59 detik kemudian untuk standar deviasinya adalah 0,223. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,14 detik dan nilai terendah adalah 20,91 detik serta nilai rata ratanya adalah 18,271 dan nilai standar deviasinya adalah 1,070 detik.

Tabel 2 :Hasil tes kelompok usia 13 Tahun

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Teknik_sepakbola	20	34,61	49,55	40,5470	4,00704
Kekuatan	20	45,00	182,00	97,9000	26,99298
Kelentukan	20	22,00	31,00	26,9000	2,45807
MFT	20	30,60	47,20	39,6150	3,97357
Kecepatan	20	4,74	5,90	5,1895	,33591
Kelincahan	20	17,75	21,11	18,5325	,81803
Valid N (listwise)	20				

Data tabel nomer 2 dijelaskan bahwa hasil tes pengukuran dapat dijelaskan bahwa untuk nilai kelompok usia 13 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 34,61 detik dan nilai terendah 49,55 detik, serta nilai rata

ratanya 40,547 detik dan standar deviasinya adalah 4,007 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai maksimum adalah 182 kg dan nilai terendah 45,00 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 97,97 kg dan nilai standar deviasinya 26,99 kg.

Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 31 cm dan nilai terendah adalah 22 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 26,90 cm dan standar deviasinya adalah 2,458 cm. Dalam tes yang pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 47,20 ml.kg/menit dan nilai terendah 30,60 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 39,61 ml.kg/menit dan nilai standar deviasinya adalah 3,973 ml.kg/menit.

Data tabel tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,74 detik dan nilai terendah adalah 5,90 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,189 detik kemudian untuk standar deviasinya adalah 0,335. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,75 dan nilai terendah adalah 21,11 serta nilai rata ratanya adalah 18,532 dan nilai standar deviasinya adalah 0,818.

Tabel 3 : Hasil tes kelompok usia 12 Tahun

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Teknik_sepakbola	20	32,90	56,67	41,2770	5,46993
Kekuatan	20	40,00	118,50	62,2250	18,99894
Kelentukan	20	20,00	34,50	26,7500	4,01150
MFT	20	30,20	44,50	36,0485	4,38461
Kecepatan	20	4,93	5,87	5,3870	,23989
Kelincahan	20	17,52	19,84	18,6560	,60417
Valid N (listwise)	20				

Data tabel nomer 3 dijelaskan bahwa hasil tes pengukuran dapat dijelaskan bahwa untuk nilai kelompok usia 12 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 32,90 detik dan nilai terendah 56,67 detik, serta nilai rata ratanya 41,277 detik dan standar deviasinya adalah 5,469 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai terbaik adalah 118 kg dan nilai terendah 40,00 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 62,225 kg dan nilai standar deviasinya 18,998 kg.

Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 34,50 cm dan nilai terendah adalah 20,00 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 26,75 cm dan standar deviasinya adalah 4,011 cm. Dalam tes yang pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 44,50 ml.kg/menit dan nilai terendah 30,20

ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 36,04 ml.kg/menit dan nilai standar deviasinya adalah 4,384 ml.kg/menit.

Data tabel tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,93 detik dan nilai terendah adalah 5,87 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,38 detik kemudian untuk standar deviasinya adalah 0,239 detik. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,52 detik dan nilai terendah adalah 19,84 detik serta nilai rata ratanya adalah 18,656 detik dan nilai standar deviasinya adalah 0,604 detik.

Tabel 4 : Hasil tes kelompok usia 11 Tahun

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Teknik_sepakbola	20	39,93	56,67	45,5290	4,69546
Kekuatan	20	31,50	94,00	56,0550	17,39699
Kelentukan	20	17,50	32,00	23,5500	3,94668
MFT	20	24,00	39,55	28,6090	4,61880
Kecepatan	20	5,03	5,94	5,4340	,28743
Kelincahan	20	17,84	20,04	18,7710	,66483
Valid N (listwise)	20				

Data tabel nomer 4 dijelaskan bahwa hasil tes pengukuran dapat dijelaskan bahwa untuk nilai kelompok usia 11 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 39,93 detik dan nilai terendah 56,67 detik, serta nilai rata ratanya 45,529 detik dan standar deviasinya adalah 5,695. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai terbaik adalah 94 kg dan nilai terendah 31,50

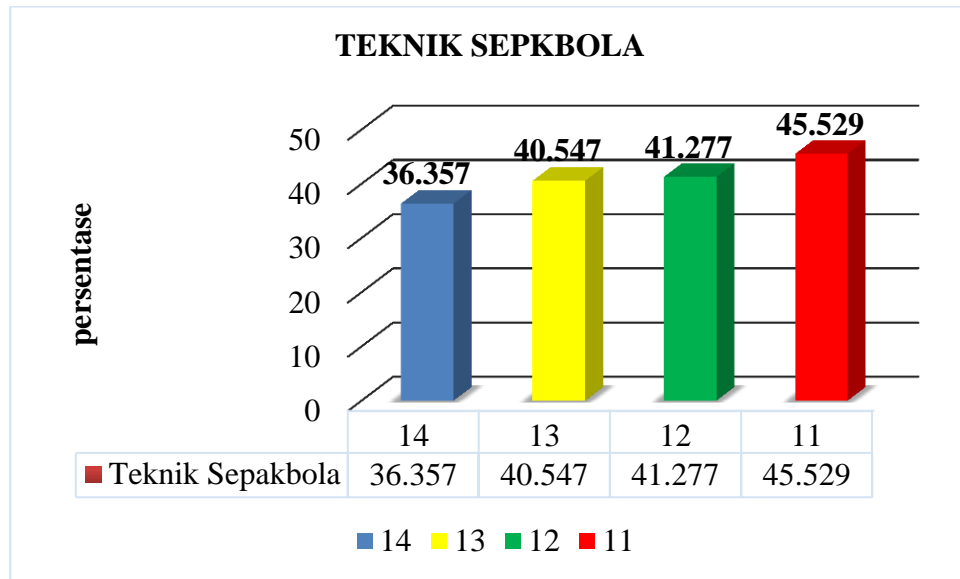
kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 56,055 kg dan nilai standar deviasinya 17,496 kg.

Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 32,00 cm dan nilai terendah adalah 17,50 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 23,55 cm dan standar deviasinya adalah 3,946 cm. Dalam tes pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 39,55 ml.kg/menit dan nilai terendah 24,00 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 28,60 ml.kg/menit dan nilai standar deviasinya adalah 4,618 ml.kg/menit.

Data tabel tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 5,03 detik dan nilai terendah adalah 5,94 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,434 detik kemudian untuk standar deviasinya adalah 0,287. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,84 detik dan nilai terendah adalah 20,04 detik serta nilai rata ratanya adalah 18,771 detik dan nilai standar deviasinya adalah 0,664 detik.

2. Hasil Penelitian dan penjelasan Tes Teknik dan Fisik dari usia 11-14 tahun

a. Tes Pengembangan Ketrampilan *David Lee*



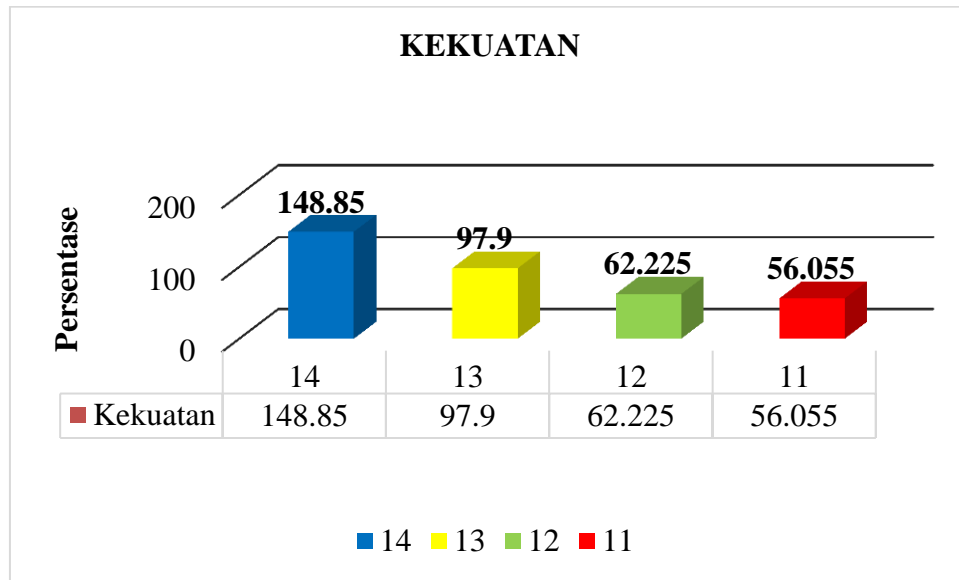
Gambar 1 : Hasil dari tes pengembangan ketrampilan *David Lee*

Secara keseluruhan, diperoleh bahwa dari grafik yang ada di atas dijelaskan bahwa teknik dasar sepakbola Siswa di Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Usia 11-14 Tahun adalah sebagai berikut

1. Berdasarkan data gambar 1 tes Pengembangan Tes *David Lee* adalah dari usia 11 tahun diperoleh rata rata waktu 45,529 detik, kemudian untuk usia 12 tahun diperoleh hasil rata rata waktu 41,277 detik, Sedangkan yang usia 13 tahun diperoleh data 40,457 detik, dan hasil yang terakhir usia 14 tahun mempunyai rata rata waktu 36,357 detik.

2. Berdasarkan data grafik gambar nomer 1 dijelaskan bahwa semakin kecil perolehan waktu rata rata setiap kelompok umur maka akan semakin baik teknik dasar yang dimiliki siswa tersebut.
3. Berdasarkan data nomer 1 untuk Usia 11 tahun nilai yang terbaik yaitu 39,93 sedangkan waktu yang terendah 56,67 detik, Kemudian untuk data usia siswa 12 tahun yang terbaik adalah 32,90 detik dan yang terendah yaitu 56,67, dan untuk usia 13 tahun yang terbaik adalah 34,61 detik yang terendah adalah 49,55 detik, Sedangkan untuk usia 14 tahun nilai yang terbaik adalah 29,65 detik dan yang terendah 51,14 detik.
4. Berdasarkan grafik gambar nomer 1 maka dapat dijelaskan bahwa total dalam persen untuk teknik dasar sepakbola siswa usia 11 tahun adalah 28%, sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 25,5%, kemudian untuk siswa usia 13 tahun 24,5% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 22%.

b. Tes Fisik Kekuatan Sepakbola (*Leg Dynamometer*)



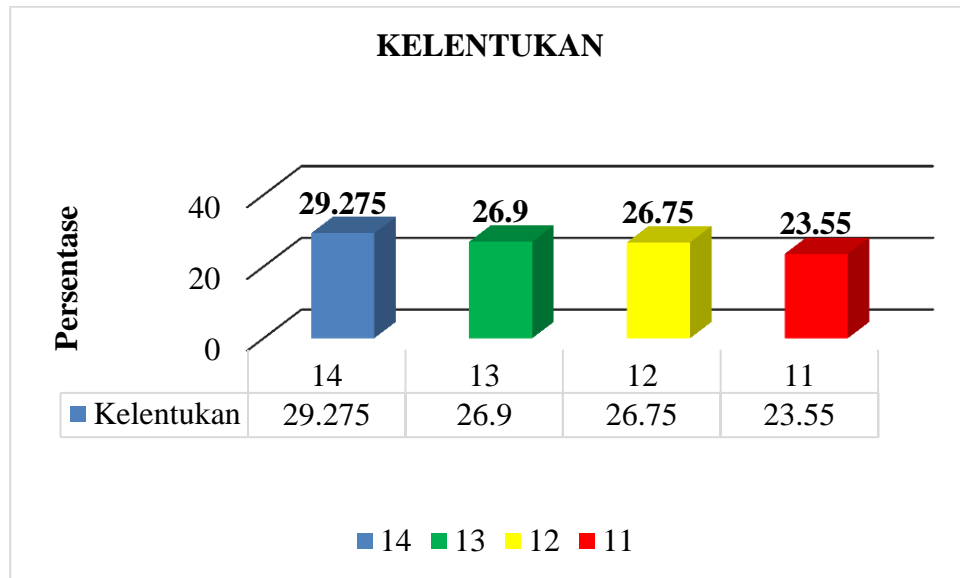
Gambar 2 : Hasil dari tes fisik *leg dynamometer*

Berdasarkan hasil grafik di atas untuk tes kekuatan terdapat beberapa keterangan yaitu sebagai berikut

1. Berdasarkan dari data gambar nomor 2 nilai rata rata kelompok usia 14 tahun terdapat yang paling tinggi dengan rata rata nilai 148,85 kg, Kemudian untuk usia 13 tahun di bawahnya dengan perolehan rata rata dari data kekuatan 97,90 kg, Sedangkan untuk usia 12 tahun berada dibawahnya dengan perolehan rata rata 62,225 kg, untuk diposisi terakhir usia 11 tahun dengan perolehan rata rata 56,055 kg.

2. Berdasarkan gambar nomer 2 dijelaskan bahwa semakin tinggi nilai yang diperoleh maka akan semakin baik karena dijelaskan berhubungan dengan berat kilogram.
3. Berdasarkan data grafik pada gambar nomer 2 untuk data terendah dari usia 14 tahun terdapat nilai 69,50 kg dan untuk nilai tertingginya adalah 324 kg, sedangkan untuk usia 13 tahun nilai yang terendah adalah 45 kg dan untuk nilai yang tertinggi adalah 182 kg, Kemudian untuk usia 12 tahun nilai kekuatan yang terendah adalah 40 kg dan yang tertinggi adalah 118,5 kg dan usia 11 nilai yang terendah adalah 31,5 dan untuk yang tertinggi adalah 94 kg
4. Berdasarkan grafik nomer 2 maka dijelaskan bahwa total dalam persen untuk tes fisik kekuatan adalah siswa usia 11 tahun adalah 15,5%, sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 17%, kemudian untuk siswa usia 13 tahun 27% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 40,5%.

c. Tes Fisik Kelentukan Sepakbola (*Sit And Reasch*)



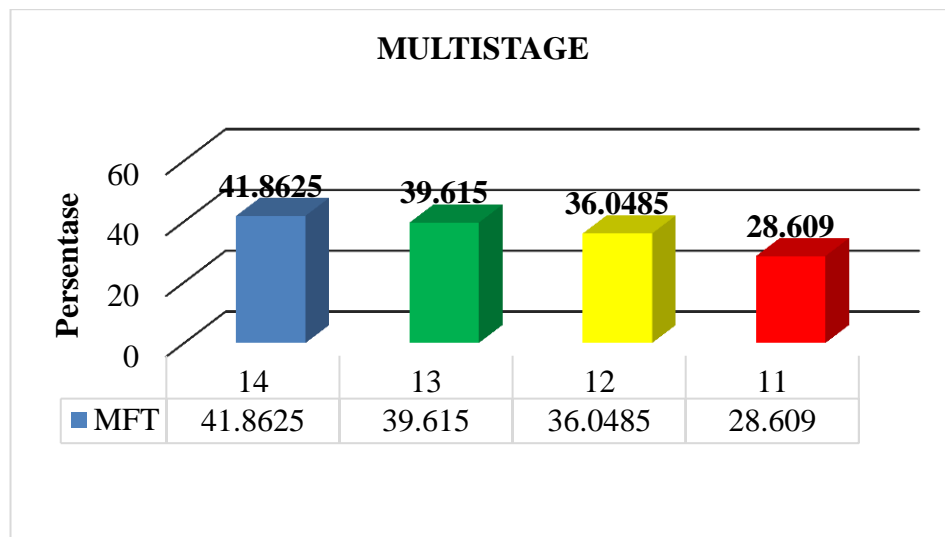
Gambar 3 : Hasil dari tes kelentukan tes *sit and reasch*

Berdasarkan hasil grafik di atas untuk tes kelentukan terdapat beberapa keterangan yaitu sebagai berikut

1. Berdasarkan data nomer 3 nilai rata rata kelompok usia 14 tahun terdapat yang paling tinggi dengan rata rata nilai 29,275 cm, Kemudian untuk usia 13 tahun di bawahnya dengan perolehan rata rata dari data kekuatan 26,90 cm, Sedangankan untuk usia 12 tahun berada dibawahnya dengan perolehan rata rata 26,75 cm untuk usia 11 tahun ada di posisi terakhir dengan perolehan rata rata 23,55 cm.
2. Berdasarkan data grafik nomer 3 tersebut dijelaskan untuk tes kelentukan bahwa semakin tinggi nilai yang diperoleh maka akan semakin baik.

3. Berdasarkan pada grafik nomer 3 tersebut untuk data tertinggi dari usia 14 tahun terdapat nilai 38,00 cm, dan untuk nilai terendah adalah 18,00 cm, sedangkan untuk usia 13 tahun nilai yang tertinggi adalah 31,00 cm, dan untuk nilai yang terendah adalah 22,00 cm, Kemudian untuk usia 12 tahun nilai kekuatan yang tertinggi adalah 34,5 cm, dan yang terendah adalah 20,00 cm, dan usia 11 nilai yang tertinggi adalah 32,00 cm, dan untuk yang terendah adalah 17,50 cm.
4. Berdasarkan grafik nomer 3 maka dapat dijelaskan bahwa total dalam persen untuk tes fisik kelentukan adalah siswa usia 11 tahun adalah 22%, sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 25%, kemudian untuk siswa usia 13 tahun 25,5% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 27,5%.

d. Tes Fisik Daya tahan Sepakbola (*Multistage test*)



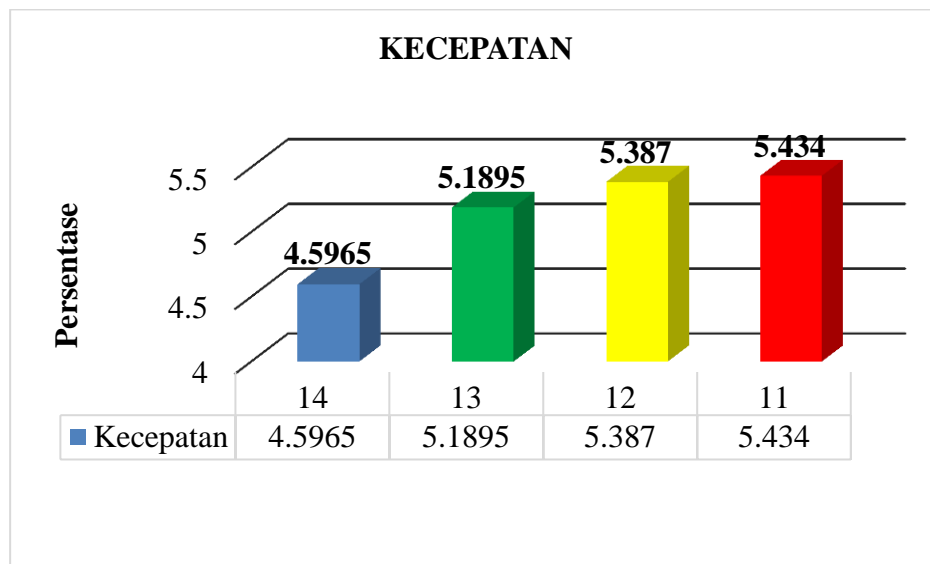
Gambar 4 : Hasil dari tes daya tahan *Multistage tes*

Berdasarkan hasil grafik di atas untuk tes *Multistage test* terdapat beberapa keterangan sebagai berikut

1. Berdasarkan data gambar nomer 4 nilai rata rata kelompok usia 14 tahun terdapat yang paling tinggi dengan rata rata nilai 41,86 ml.kg/menit, Kemudian untuk usia 13 tahun di bawahnya dengan perolehan rata rata dari data kekuatan 39,61 ml.kg/menit, Sedangkan untuk usia 12 tahun berada dibawahnya dengan perolehan rata rata 36,04 ml.kg/menit, untuk usia 11 tahun ada di posisi terakhir dengan perolehan rata rata 28,60 ml.kg/menit
2. Berdasarkan data grafik pada gambar nomer 4 dijelaskan untuk tes *Multistage test* bahwa semakin tinggi nilai yang diperoleh maka nilai siswa akan semakin baik.
3. Berdasarkan data grafik pada nomer 4 untuk data tertinggi dari usia 14 tahun terdapat nilai 50,60 ml.kg/menit dan untuk nilai terendah adalah 26,80 ml.kg/menit sedangkan untuk usia 13 tahun nilai yang tertinggi adalah 47,20 ml.kg/menit dan untuk nilai yang terendah adalah 30,60 ml.kg/menit, Kemudian untuk usia 12 tahun nilai kekuatan yang tertinggi adalah 44,50 ml.kg/menit dan yang terendah adalah 30,20 ml.kg/menit dan usia 11 nilai yang tertinggi adalah 39,55 ml.kg/menit dan untuk yang terendah adalah 24,00 ml.kg/menit.
4. Berdasarkan grafik gambar nomer 4 maka dapat dijelaskan bahwa total hasil dalam persen untuk tes fisik *Multistage* adalah siswa usia 11 tahun

adalah 20%,sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 24,5%,kemudian untuk siswa usia 13 tahun 27% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 28,5%.

e. Tes Fisik Kecepatan Sepakbola (*Sprint* 40 m)



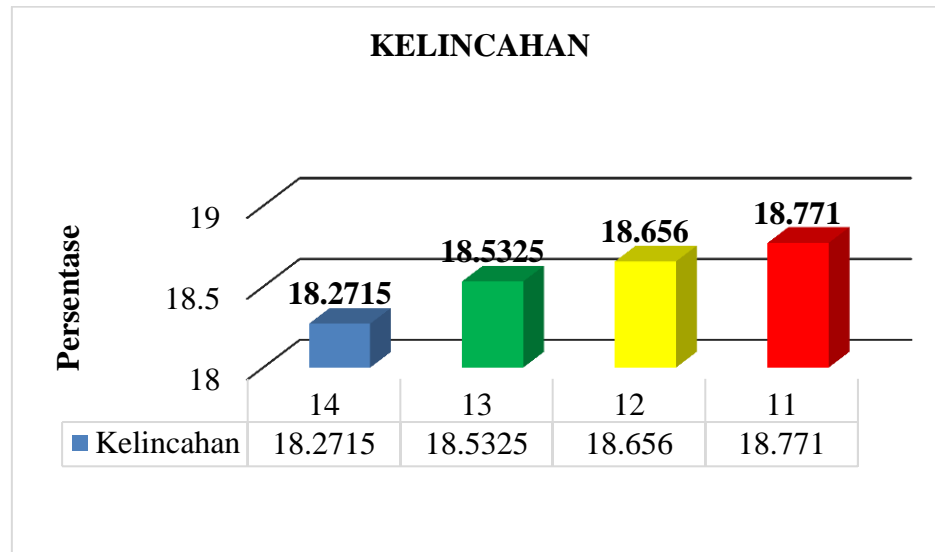
Gambar 5 : Hasil dari tes kecepatan *sprint* 40 meter

Berdasarkan hasil grafik di atas untuk tes kecepatan terdapat beberapa keterangan sebagai berikut

1. Berdasarkan data pada gambar 5 tes Kecepatan adalah dari usia 11 tahun diperoleh rata rata waktu 5,434 detik, kemudian untuk usia 12 tahun diperoleh hasil rata rata waktu 5,387 detik, Sedangkan yang usia 13 tahun diperoleh data 5,189 detik, dan hasil yang terakhir usia 14 tahun mempunyai rata rata waktu 4,596 detik.

2. Berdasarkan data grafik pada gambar 5 dijelaskan bahwa semakin kecil perolehan waktu rata rata setiap kelompok umur maka akan semakin baik hasil kecepatan yang dimiliki siswa tersebut.
3. Berdasarkan data pada gambar nomer 5 untuk Usia 11 tahun nilai yang terbaik yaitu 5,03 detik sedangkan waktu yang terendah 5,94 detik, Kemudian untuk data usia siswa 12 tahun yang terbaik adalah 4,93 detik dan yang terendah yaitu 5,87 detik dan untuk usia 13 tahun yang terbaik adalah 4,74 detik yang terendah adalah 5,90 detik , Sedangkan untuk usia 14 tahun nilai yang terbaik adalah 4,19 detik dan yang terendah 4,98 detik.
4. Berdasarkan grafik pada gambar 5 maka dapat dijelaskan bahwa total hasil dalam persen untuk tes fisik Kecepatan adalah siswa usia 11 tahun adalah 26,5%, sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 26%, kemudian untuk siswa usia 13 tahun 25% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 22,5%.

f. Tes Kelincahan Sepakbola (*Shuttle Run*)



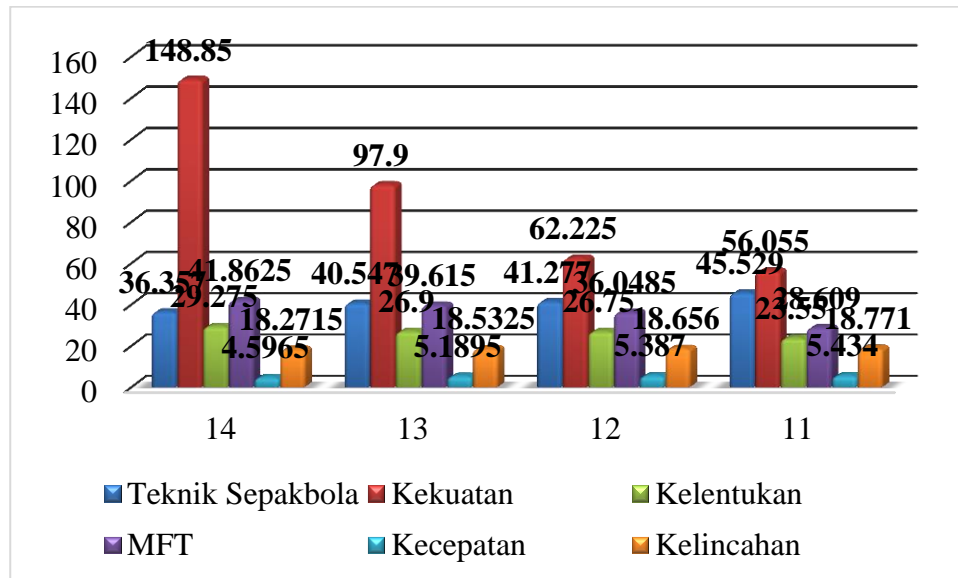
Gambar 6 : Hasil dari tes kelincahan *shuttle run*

Berdasarkan hasil grafik di atas untuk tes Kelincahan terdapat beberapa keterangan sebagai berikut

1. Berdasarkan data pada gambar nomer 6 tes Kecepatan adalah dari usia 11 tahun diperoleh rata rata waktu 18,771 detik, kemudian untuk usia 12 tahun diperoleh hasil rata rata waktu 18,656 detik, Sedangkan yang usia 13 tahun diperoleh data 18,532 detik, dan hasil yang terakhir usia 14 tahun mempunyai rata rata waktu 18,271 detik.
2. Berdasarkan data grafik pada nomer 6 dijelaskan bahwa semakin kecil perolehan waktu rata rata setiap kelompok umur maka akan semakin baik kelincahan yang dimiliki siswa tersebut.

3. Berdasarkan data gambar nomer 6 untuk Usia 11 tahun nilai yang terbaik yaitu 17,84 detik sedangkan waktu yang terendah 20,04 detik, Kemudian untuk data usia siswa 12 tahun yang terbaik adalah 17,52 detik dan yang terendah yaitu 19,84 detik, dan untuk usia 13 tahun yang terbaik adalah 17,75 detik yang terendah adalah 21,11 detik, Sedangkan untuk usia 14 tahun nilai yang terbaik adalah 17,14 detik dan yang terendah 20,91 detik
4. Berdasarkan grafik pada gambar nomer 6 maka dapat dijelaskan bahwa total hasil dalam persen untuk tes fisik Kelincahan adalah siswa usia 11 tahun adalah 26%, sedangkan untuk siswa usia 12 tahun yaitu 25,5%, kemudian untuk siswa usia 13 tahun 24,5% dan untuk siswa usia 14 tahun yaitu 24%.

g. Grafik Perbandingan Hasil dari Usia 11-14 Tahun



Gambar 7 : Hasil dari Perbandingan grafik hasil tes

Secara keseluruhan terdapat hasil di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta usia 11-14 tahun diperoleh data keseluruhan dari grafik diatas sebagai berikut :

Berdasarkan data grafik diatas dijelaskan bahwa setiap tes yang dilakukan oleh semua kelompok usia dari usia 11-14 tahun, mengalami perbedaan usia 11 tahun yang paling rendah untuk hasilnya dan tertinggi terdapat di usia 14 tahun maka dapat disimpulkan semakin bertambah usia dapat dikatakan siswa yang ada di sekolah sosial olahraga real Madrid Foundation UNY akan memiliki hasil kemampuan teknik maupun fisik akan berbeda dan semakin bertambah. Sedangkan data yang ada di grafik setiap tes

yang dilakukan mempunyai kesulitan masing masing dan mempunyai tolak ukur masing masing di jelaskan bahwa setiap kelompok umur dari usia 11-14 tahun di urutan pertama yang terbaik yaitu kelompok usia 14 tahun kemudian yang ada di nomer dua adalah kelompok usia 13 tahun dan selanjutnya kelompok usia 12 tahun dan yang terakhir adalah kelompok usia 11 tahun.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan dalam penelitian di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation pada kelompok usia 11-14 tahun terdapat hasil yang berbeda dari segi kondisi fisik maupun kemampuan teknik dasar sepakbola diperoleh hasil rata rata dari setiap kelompok umur serta semuanya mengalami perbedaan mulai dari tes 1 ke tes yang lainnya dan perbedaan ini terjadi di semua kelompok umur.

Hasil secara keseluruhan terdapat hasil yang baik dari kelompok usia 14 tahun terdapat data sebagai berikut teknik dasar sepakbola adalah 36,357 detik, tes fisik kekuatan adalah 148,45 kg, tes fisik kelentukan adalah 29,275 cm, tes fisik daya tahan adalah 41,862 ml.kg/menit, tes fisik kecepatan adalah 4,596 detik, tes fisik kelincahan adalah 18,271 detik. Dari kelompok usia 13 tahun terdapat data sebagai berikut teknik dasar sepakbola adalah 40,547 detik, tes fisik kekuatan adalah 97,90 kg tes fisik kelentukan adalah 26,90 cm, tes fisik daya tahan adalah 36,615 ml.kg/menit, tes fisik kecepatan adalah 5,189 detik, tes fisik kelincahan adalah 18,532 detik. Dari kelompok usia 12 tahun terdapat data sebagai berikut teknik dasar sepakbola adalah 41,277 detik, tes fisik kekuatan

adalah 62,225 kg, tes fisik kelentukan adalah 26,75 cm, tes fisik daya tahan adalah 36,048 ml.kg/menit, tes fisik kecepatan adalah 5,387 detik, tes fisik kelincihan adalah 18,656 detik. Dari kelompok usia 11 tahun terdapat data sebagai berikut teknik dasar sepakbola adalah 45,529 detik, tes fisik kekuatan adalah 56,055 kg, tes fisik kelentukan adalah 23,55 cm, tes fisik daya tahan adalah 28,609 ml.kg/menit, tes fisik kecepatan adalah 5,434 detik, tes fisik kelincihan adalah 18.771 detik.

Hasil dari teknik dasar sepakbola terdapat hasil dari penelitian yang berbeda antara kelompok usia 11 tahun sampai 14 tahun karena dalam sepakbola semakin anak berlatih semakin lama dalam kurun waktu bertahun tahun latihan secara terus menerus dan berjenjang maka siswa atau anak akan mempunyai teknik sepakbola yang lebih bagus dan baik. Berdasarkan kenyataan dilapangan anak dipaksa untuk selalu berkembang dan selalu meningkatkan kemampuan sepakbolanya disetiap kenaikan kelompok umur contohnya jika anak yang berusia 11-12 tahun masih bermain sepakbola dengan ukuran mini atau ½ lapangan dari lapangan sebenarnya tetapi berbeda dengan anak usia 13 tahun ke atas yang harus bermain dengan ukuran lapangan yang lebih besar yaitu dengan lapangan ukuran penuh atau 1 lapangan besar yang standar lapangan pada umumnya. Maka dari itu terjadi kenaikan fisik maupun teknik pada usia 12 tahun ke usia 13 tahun di mana pada usia inilah anak pertama kalinya berpindah ataupun harus berganti lapangan dari lapangan kecil ke lapangan besar ataupun lapangan sesungguhnya dan hal ini

juga terjadi di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil yang ada dalam penelitian dan di tampilkan di dalam grafik menunjukkan bahwa hasil tes kekuatan mengalami perbedaan hasil dari usia 11-14 tahun karena dalam tes pengukuran kekuatan dalam sepakbola semakin siswa itu bertambah umurnya maka kekuatan yang dihasilkan semakin kuat karena kebanyakan kekuatan berhubungan dengan postur atau bentuk tubuh yang dimiliki oleh seseorang itu sendiri semakin tinggi dan besar seseorang maka kekuatan yang dimiliki juga semakin besar. Seperti siswa yang ada di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundantion Universitas Negeri Yogyakarta ini dari usia 11 tahun yang memiliki kekuatan yang rendah dan usia 14 tahun yang memiliki kekuatan yang paling tinggi. Dalam hal ini sebenarnya setiap bertambahnya umur dan bertambahnya berat badan serta tinggi badan maka kekuatan siswa tersebut akan semakin kuat dan mempunyai tenaga yang semakin besar juga tetapi kekuatan ini juga dipengaruhi oleh pola makan dan konsistensya latihan di sepakbola maupun olahraga lainnya.

Hasil yang ada dalam penelitian ini dan di sajikan dalam grafik pembahasan kecepatan tidak terlalu banyak selisih perbedaan tetapi juga mendapatkan hasil yang berbeda di setiap kelompok umurnya dari usia 11-14 tahun. Kecepatan ini dipengaruhi oleh konsistensya latihan karena dalam permainan sepakbola kecepatan selalu diperlukan untuk latihan maupun pertandingan dan harus diperlukan untuk kelompok usia berapapun maka dari itu

kecepatan selalu diajarkan sejak kecil mulai dari awal latihan di sepakbola sudah mulai diajarkan. Karena pada dasarnya dengan lapangan yang kecil ataupun besar dalam sepakbola selalu memerlukan kecepatan maka dari itu pemain ataupun siswa dituntut untuk selalu berlatih kecepatan sejak kecil hingga dewasa bahkan untuk pemain professional yang sudah mahir dan bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar.

Hasil dalam pembahasan penelitian ini untuk tes kelentukan sama seperti tes yang lain yang sudah dilakukan dan terjadi perbedaan hasil. Sebab dalam usia ini siswa ataupun anak mempunyai gerak yang bebas dalam latihan dan dalam kehidupan sehari-hari. Hal inilah sangat mempengaruhi kelentukan pada siswa karena siswa yang usianya 13 tahun dan 14 tahun lebih bisa mengerti dan mengetahui fungsi kelentukan untuk menunjang performa ataupun teknik maupun fisiknya dalam bermain sepakbola berbeda dengan yang masih berusia dibawah 12 tahun anak cenderung acuh dan tidak mau memaksa untuk berlatih kelentukan karena akan merasa tidak nyaman dan lebih cenderung membiarkan saja.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini untuk hasil tes daya tahan mempunyai hasil yang berbeda disetiap kelompok umurnya mulai dari 11-14 tahun. karena dalam usia 11 tahun anak biasanya lebih cenderung bermain dan bersenang senang dalam permainan sepakbola ini karena sebagian anak belum memikirkan fisik maupun teknik. Maka dari itu biasanya anak lebih cenderung banyak berjalan dibandingkan berlari jika berlatih maupun bertanding. Sedangkan untuk usia 12 tahun terjadi hasilnya diatas usia 11 tahun karena

dalam usia ini anak cenderung dapat berfikir untuk bisa berlari dan bertahan dalam menjalankan taktik di suatu pertandingan sepakbola dan dalam permainan sepakbola. Di usia 11 dan 12 tahun untuk waktu pertandingan juga berbeda. Maka dari itu anak yang sudah berusia 12 tahun akan lebih dipaksa untuk selalu berlari dalam latihan maupun pertandingan.

Hasil tes kelincahan dalam penelitian terdapat hasil yang berbeda juga dari satu kelompok usia ke kelompok usia yang lainnya. Hasil tes kelincahan ini selalu mendapatkan hasil yang berbeda rata ratanya disetiap kelompok umurnya dari usia 11 tahun sampai usia 14 tahun disetiap penambahan usia selalu ada perbedaan tetapi tidak banyak karena dalam prinsipnya permainan sepakbola ini siswa seslau diajarkan dari kecil hingga besar untuk selalu berlatih kelincahan karena kelincahan selalu berguna dan selalu perlukan dalam latihan maupun pertandingan sepakboala dan untuk kelompok usia berapapun karena tanpa kelincahan siswa akan sangat kesulitan untuk bermain sepakbola karena itu kelincahan selalu dikenalkan ataupun digunakan dan diajarkan dalam latihan sejak usia kecil maupun usia dewasa. Maka dari itu dalam permainan sepakbola pemain harus mempunyai kelincahan yang baik karena sejak usia berapapun kelincahan dibutuhkan dan dalam permainan olahraga sepakbola kelincahan kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah gerak dengan secepat mungkin. Dalam sepakbola kelincahan juga sangat penting dan selalu di latihan karena dengan kelincahan pemain ataupun siswa dapat menambah atau mempermudah kemampuan fisiknya bahkan juga kemampuan tekniknya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, deskripsi, dan pembahasan diketahui bahwa dijelaskan di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY usia 11-14 tahun secara keseluruhan terdapat sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan dijelaskan bahwa setiap tes yang dilakukan oleh semua kelompok usia dari usia 11-14 tahun mengalami perbedaan dari usia 11 tahun yang paling rendah untuk hasilnya dan tertinggi terdapat di usia 14 tahun maka dapat disimpulkan semakin bertambah usia dapat dikatakan siswa yang ada di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY akan memiliki kemampuan teknik maupun kondisi fisik yang berbeda disetiap kelompok umurnya. Sedangkan dalam data yang ada di grafik setiap tes yang dilakukan mempunyai kesulitan masing masing dan mempunyai tolak ukur masing masing maka di jelaskan bahwa setiap kelompok umur dari usia 11-14 tahun di urutan pertama yang terbaik yaitu kelompok usia 14 tahun kemudian yang ada di nomer dua adalah kelompok usia 13 tahun dan selanjutnya kelompok usia 12 tahun dan yang terakhir adalah kelompok usia 11 tahun.
2. Berdasarkan hasil tes pengukuran nilai kelompok usia 14 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 29,65 detik dan nilai terendah 51,14 detik, serta nilai rata ratanya 36,357 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat

hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai maksimum adalah 234 kg dan nilai terendah 69,50 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 148,85 kg. Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 38 cm dan nilai terendah adalah 18 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 29,275 cm. Dalam tes yang pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 50,60 ml.kg/menit dan nilai terendah 26,80 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 41,862 ml.kg/menit. Tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,19 detik dan nilai terendah adalah 4,98 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 4,59 detik. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,14 dan nilai terendah adalah 20,91 serta nilai rata ratanya adalah 18,271.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dijelaskan bahwa hasil tes pengukuran untuk kelompok usia 13 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 34,61 detik dan nilai terendah 49,55 detik, serta nilai rata ratanya 40,547. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai maksimum adalah 182 kg dan nilai terendah 45,00 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 97,97 kg. Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 31 cm dan nilai terendah adalah 22 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 26,90 cm. Dalam tes yang pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 47,20 ml.kg/menit dan nilai terendah 30,60 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 39,61 ml.kg/menit. Data

tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,74 detik dan nilai terendah adalah 5,90 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,189 detik. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,75 detik dan nilai terendah adalah 21,11 detik serta nilai rata ratanya adalah 18,532 detik.

4. Berdasarkan hasil tes pengukuran kelompok usia 12 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar sepakbola nilai terbaik adalah 32,90 detik dan nilai terendah 56,67 detik, serta nilai rata ratanya 41,277 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai terbaik adalah 118 kg dan nilai terendah 40,00 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 62,225 kg. Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 34,50 cm dan nilai terendah adalah 20,00 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 26,75 cm. Dalam tes yang pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 44,50 ml.kg/menit dan nilai terendah 30,20 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 36,04 ml.kg/menit. Data tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 4,93 detik dan nilai terendah adalah 5,87 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,38 detik. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,52 dan nilai terendah adalah 19,84 serta nilai rata ratanya adalah 18,656 detik.
5. Berdasarkan hasil penelitian nilai kelompok usia 11 tahun terdapat hasil yaitu jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran sebanyak 20 siswa, teknik dasar

sepakbola nilai terbaik adalah 39,93 detik dan nilai terendah 56,67 detik, serta nilai rata ratanya 45,529 detik. Dalam tes kekuatan yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut jumlah siswa yang mengikuti tes pengukuran adalah 20 siswa nilai terbaik adalah 94 kg dan nilai terendah 31,50 kg serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 56,055 kg. Data hasil tes kelentukan terdapat nilai terbaik adalah 32,00 cm dan nilai terendah adalah 17,50 cm serta nilai rata rata yang diperoleh adalah 23,55 cm. Dalam tes pengukuran Daya tahan terdapat nilai terbaik adalah 39,55 ml.kg/menit dan nilai terendah 24,00 ml.kg/menit serta nilai rata rata adalah 28,60 ml.kg/menit. Data tes pengukuran kecepatan terdapat hasil sebagai berikut untuk nilai terbaik 5,03 detik dan nilai terendah adalah 5,94 detik serta nilai rata rata dari hasil tersebut adalah 5,434 detik. Dalam tes kelincahan terdapat hasil untuk nilai terbaiknya adalah 17,84 detik dan nilai terendah adalah 20,04 detik serta nilai rata ratanya adalah 18,771 detik.

B. Implikasi Penelitian

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dengan hasil yang diperoleh ini dapat diketahuai hasil tes di Sekolah Sosial Olahraga Sepakbola Real Madrid Foundation UNY di Kelompok Usia 11-14 tahun.
2. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk membuat program latihan dalam melihat hasil kemampuan fisik maupun teknik sepakbola di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY.

3. Dengan melihat hasil tersebut dapat dijadikan cara melakukan pengukuran dengan SSB yang lain untuk mendapatkan acuan dalam meraih prestasi.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data penunjang dalam mengembangkan program pembinaan dan mendapatkan prestasi kedepannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian antara lain:

1. Peneliti hanya meneliti hasil akhir yang ada dilapangan dengan cara pengambilan data tes dan pengukuran di Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta, masih terdapat variabel untuk menjadi bahan penelitian seperti: status makanan dan gizi siswa, latihan tambahan disekolah maupun di rumah siswa, jarak dan lama waktu latihan sepakbola
2. Peneliti melibatkan subjek penelitian dalam jumlah terbatas dengan jumlah sampel 80 siswa, sehingga hasilnya belum menyeluruh dari semua siswa yang ada di selain kelompok umur 11-14 tahun.
3. Karena keterbatasan waktu dan kurangnya dokumen yang ada, peneliti tidak dapat mengembangkan penelitian untuk mendapatkan hasil dari tahun ke tahun sebagai menunjang pembahasan di dalam penelitian ini.

D. Saran

Berikut beberapa saran dari peneliti terhadap hasil penelitian yang telah ditemukan:

1. Sebaiknya sekolah sudah ada standar untuk menentukan atau mempunyai target hasil tes fisik dan kemampuan teknik sepakbola.

2. Untuk siswa yang memiliki atau bersekolah di kelas khusus olahraga sebaiknya ada sinkronisasi program latihan sehingga siswa lebih cepat berkembang dalam sepakbola.
3. Orang tua dan pelatih juga harus sering berkomunikasi dan selalu melihat untuk perkembangan anaknya karena peran orang tua juga sangat diperlukan demi perkembangan anak yang cepat.
4. Harus selalu ada evaluasi minimal setiap tahun dalam membahas perkembangan siswa dalam latihan dan pertandingan sepakbola.
5. Harus ada tolak ukur prestasi sepakbola yang didapatkan karena itu akan membedakan perkembangan setiap siswa maupun tim tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory dan Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar Dasar Sepakbola. Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran. UI
- Devi Tirtawirya (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Endar Trianto (2010). *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Football Club (SFC) Kelurahan Maguwoharjo Depok Sleman*.
- Endang Rini Sukamti.(2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 1991. *Jurnal Keolahragaan*. Bandung: ITB LAMPIRAN
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Ketrampilan sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.LPP UNS dan UNS Press
- Komarudin (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta. FIK UNY
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (1999). *Pelaksanaan dan hasil Program Pelatih Olahraga*. Jakarta
- Ngalim Purwanto.(2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung. Remaja Resdokarya
- Rammy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dekdikbud
- Singgih D. Gunarso (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta :PT. BPK Gunung Mulia
- Subagyo Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pembinaan Diklat Sepakbola Bina Putra Jaya*. Yogyakarta
- Subagyo Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee " Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*, FIK UNY

- Sucipto dkk. (2000). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee pada SSB KU 14-15 Tahun, Penelitian FIK. Yogyakarta
- Sugiyono (2007).” Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”
Bandung:Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta:Rineka Cipta.
- Sujoto, M. (1998). Perbedaan dan Pembinaan Kondisi Fisik, Semarang:IKIP
Semarang
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metode Latihan Fisik*. Bandung:CV Lubuk
Agung
- Widiastuti. (2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Permohonan 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 : Bobby Yusuf Fajar Abdul Rodzak
Nomor Mahasiswa : 12602291002
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : STUDI KOMPARASI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH SOSIAL OLARHAGA REAL MADRID
FOUNDATION UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA KELOMPOK LSLIA
11-12 TAHUN

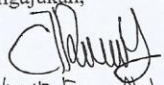
Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 19 April 2016 s.d 03 Mei 2016
Tempat / Obyek : Stadion Atletik dan Sepakbola UNY

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

Yogyakarta, 05 April 2016

Yang mengajukan,


Bobby Yusuf Fajar Abdul Rodzak
NIM. 12602291002

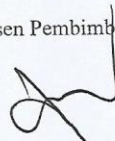
Mengetahui :

Kaprodi PKO



Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002.

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

LAMPIRAN 2 ; Surat Izin Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 006 /PKL/I/2016
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :
Bapak Dr. Siswantoyo, M.Kes
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Roby Yusuf Fajar Abdul Rodzak
NIM : 12602241002

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

“TINGKAT KEMAMPUAN KODISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK SEPAKBOLA
SISWA SEKOLAH OLAHRAGA REAL MADRID FOUNDATION UNIVERSITAS NEGERI
YOGAKARTA “

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Januari 2016
Kajur PKL,

Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL

LAMPIRAN 3 : Surat Izin Peminjaman Alat

Hal : Peminjaman Alat

Kepada

Yth. Wakil Dekan II FIK UNY

Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak

NIM : 12602241002

Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Pembimbing : Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes.

Sehubungan dengan pengambilan data untuk keperluan penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "STUDI KOMPARASI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK SEPAKBOLA SISWA SSO REAL MADRID FOUNDATION UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA KELOMPOK USIA 11-14 TAHUN" Memohon izin untuk meminjam alat agar penelitian dapat berjalan dengan lancar dan berhasil.

Alat yang akan dipinjam :

1. Leg Dynamometer : 1 buah
2. Sit and reach : 1 buah
3. Pancang : 15 buah
4. Stopwatch : 1 buah
5. Meteran : 1 buah

Hari Tanggal : 19 April 2016 s/d 21 April 2016

Maka dengan ini saya meminjam alat, demi terlaksana dan keberhasilan penelitian. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kerusakan dan lain sebagainya maka saya siap bertanggung jawab. Atas izin dan perhatian dari bapak saya ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes.

NIP. 19720310 199903 1 002

Yogyakarta, 04 April 2016

Yang mengajukan,

Robby Yusuf Fajar Abdul R

NIM. 12602241002

LAMPIRAN 4: Surat Izin Penelitian



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 : 199/UN.34.16/PP/2016.

07 April 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Pimpinan pengelola Stadion Atletik dan Sepakbola
Universitas Negeri 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 : Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak.

NIM : 12602241002.

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 19 April s.d 03 Mei 2016.

Tempat/Obyek : Stadion Atletik dan Sepakbola UNY.

Judul Skripsi : Studi Komparasi Tingkat Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 11-14 Tahun.

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

Dekan,





Wawan S. Suherman, M.Ed.

07 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 5 : Sertifikat Kalibrasi

	<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>				
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE					
Nomor : 2829 / SW - 20 / IV / 2016 Number					
<table border="1"><tr><td>No. Order</td><td>: 009472</td></tr><tr><td>Diterima tgl</td><td>: 14 April 2016</td></tr></table>		No. Order	: 009472	Diterima tgl	: 14 April 2016
No. Order	: 009472				
Diterima tgl	: 14 April 2016				
ALAT Equipment					
Nama Name	: Stopwatch				
Kapasitas Capacity	: 9 jam				
Daya Baca Accuracy	: 1 detik				
Tipe/Model Type/Model	: -				
Nomor Seri Serial number	: -				
Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: ROX				
PEMILIK Owner					
Nama Name	: Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak				
Alamat Address	: Karangmalang Blok E3 Caturtunggal, Depok, Sleman				
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability					
Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument				
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF				
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN				
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated	: 14 April 2016				
LOKASI KALIBRASI Location of calibration	: Balai Metrologi Yogyakarta				
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%				
HASIL Result	: Lihat sebaliknya				
<p>Yogyakarta, 14 April 2016 Kepala Balai</p> 					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

LAMPIRAN 6 : Hasil Tes Kelompok Usia 11 Tahun

no	Nama Siswa	Usia	Teknik sepakbola	kekuatan	kelentukan	MFT	Kecepatan	kelincahan
1	Faiz Ihsanul Kamil	11	47,38	46	32	24	5,45	18,44
2	Erol Taufiqulhakim	11	43,86	89	21	26,20	5,68	18,57
3	Raga Ihtiar Rizki Akbar	11	42,28	42,5	23	39,55	5,25	17,92
4	Daffa Insan Adhi Pratama	11	55,15	31,5	18,5	26,20	5,81	19,60
5	Abelaziz Anas	11	49,10	42	17,5	27,20	5,23	19,22
6	Raditya Rais Syawai	11	43,88	94	21	26,80	5,44	18,46
7	Damar Sasongko	11	48,60	87	22	25,80	5,81	20,00
8	Riza Febri Aulia	11	48,26	48,5	23,5	29,10	5,46	18,32
9	Razi Febri Aulia	11	44,20	49,5	20,5	33,65	5,35	18,31
10	Genggam Titah Arayu	11	41,48	53	24	27,60	5,42	18,68
11	Bima Surya Atmaja	11	39,93	53,5	30	29,73	5,06	18,62
12	M Zaki Zamani	11	56,67	68,5	25,5	24,60	5,47	17,84
13	Indra Djati Sidhi Putra W	11	42,52	42	27,5	35,35	5,03	18,12
14	Lukas Edgar Gage M	11	48,60	35	21	39,20	5,17	19,26
15	Beriel Swarnadipa Nugraha	11	42,57	42	21,5	26,80	5,19	20,04
16	Hanief Nurrahmat	11	40,90	61,1	25	26,80	5,30	18,31
17	Teo Rangga Putra	11	42,89	61,5	23	26,20	5,87	18,82
18	Adan Syaif Wafa	11	42,47	58,5	22,5	24,80	5,94	19,54
19	M Krisdhian Daffa	11	40,57	59,5	31	25,80	5,03	18,12
20	Damian Gesit Aditya Nala	11	49,27	56,5	21	26,80	5,72	19,23

LAMPIRAN 7 : Hasil Tes Kelompok Usia 12 Tahun

no	Nama	Usia	Teknik sepakbola	kekuatan	kelentukan	MFT	Kecepatan	kelincahan
1	Zidane Wahyu Zulkarnaen	12	37,38	59	32	44,50	5,13	18,79
2	Rico Putra Adriano	12	43,96	58,5	25,5	38,85	5,32	18,87
3	Nur M Ikhsan	12	42,18	47,5	26,5	37,10	5,62	18,98
4	Alfin Syaghaf Naufal A	12	35,95	41,5	24,5	36,86	5,58	19,30
5	Carlen Deva Ferdinand S	12	49,00	46	27,5	31,00	5,87	18,74
6	Okan Aldira Yuwono	12	39,88	40	31	40,80	4,93	18,19
7	Tegar Abdi Nugraha	12	32,90	87	33,5	40,30	5,36	18,65
8	Bhagawan Fitriradjasa	12	38,35	78,5	25,5	40,50	5,20	17,92
9	M Salman Abiquhafa	12	34,20	79,5	34,5	38,85	5,32	18,54
10	Moreo Ganjar Putra Jaya	12	41,45	63	23	36,86	5,25	18,25
11	Zimraan Shafa Buana I	12	36,63	53,5	26,5	40,30	5,07	17,87
12	Yehezkiel Bonaventura Y	12	56,67	118,5	32	30,60	5,27	19,29
13	Didha Prasetyo Adi	12	42,02	52	20	30,60	5,42	19,84
14	Virandra Octarizky R	12	48,80	40	22	31,81	5,56	19,31
15	Azhar	12	42,57	52	23	30,20	5,37	18,90
16	Al Faridzhi Affan Antalis	12	40,80	71	25	32,17	5,58	17,65
17	Abraham Ilyasa	12	42,89	63	27	32,17	5,34	18,90
18	Gregorius Yordan H	12	39,87	58	28	33,60	5,44	19,02
19	Aprilian Dito Rusdiansyah	12	40,77	59,5	25	33,60	5,86	18,59
20	Chigar Yudhistira H	12	39,27	76,5	23	40,30	5,25	17,52

LAMPIRAN 8 : Hasil Tes Kelompok Usia 13 Tahun

no	Nama	Usia	Teknik sepakbola	kekuatan	kelentukan	MFT	Kecepatan	kelincahan
1	Febri Kurniawan	13	49,55	182	24	33.95	5,08	19,57
2	Teo Resa Pangestu	13	38,30	63	25	44.2	4,97	18,90
3	Rakyan Pangrukti Wibana	13	37,63	97	30	39.2	4,87	17.9
4	M. Harun Al Kasid	13	46,46	78	26	37.1	5,16	18.8
5	Ammar Delvi Attomimi	13	40,09	45	31	37.45	5,56	19,42
6	William Cassano Efraim M	13	37,16	118	22	41.1	5,13	17.1
7	Anton Dwi Prasetyo	13	38,56	96	22,5	38.5	5,03	18,27
8	Wisnu Muhammad R	13	43,30	106	27	39.55	5,67	18,90
9	Farizky Vico Hermawan	13	37,41	80	28	43.9	5,24	17.34
10	Alvin Virgiawan	13	34,61	96	27	36.05	5,30	18,78
11	Danendra Alfian Aditama	13	37,77	92	28	47.2	4,80	17,75
12	M Naufal Jabran	13	47,58	97	25	45.84	5,87	18.79
13	Frank Jose Theo Daat	13	40,89	86	27	42.7	5,90	18,80
14	Samuel Ananda Gemilang S	13	38,71	85	28	39.2	5,25	19,01
15	Raihan Alfi Hakim	13	41,82	112	29	38.15	4,74	18,23
16	Efran Maulana A. A	13	38,73	118	27,5	41.1	4,88	18.05
17	Mario Bernessa Edi S	13	36,80	121	29	30.6	5,30	18.11
18	Dimas Dwi Kurnia	13	39,79	89	27,5	38.85	5,13	19,85
19	Gabriel Caesar Octaputra	13	45,72	99	30	40.8	4,85	17.1
20	M Rafi Athallah	13	40,06	98	24,5	36.86	5,06	19,98

LAMPIRAN 9 : Hasil Tes Kelompok Usia 14 Tahun

no	Nama	Usia	Teknik sepakbola	kekuatan	kelentukan	MFT	Kecepatan	kelincahan
1	Eridani Kartiko Adi	14	51,14	156	29	39,55	4,67	17,77
2	Fajar Satriani	14	39,04	138,5	33	43,70	4,63	17,85
3	Aldhi Ardhiansyah Alfa A	14	32,75	183	31,5	43,90	4,81	17,50
4	Muchammad Chaniif Bahy I	14	35,05	126	22	50,60	4,75	17,56
5	Bagas Haidar Fallah	14	33,90	209	29	45,52	4,53	18,21
6	M Faletonika Alite	14	30,31	205	27	41,80	4,93	17,75
7	Wisnu	14	32,77	69,5	22,5	45,80	4,58	17,90
8	M Naufal Hujazi Akbar	14	40,60	127	24	42,10	4,23	18,76
9	Bagus Haidar Fallah	14	34,48	144	31,5	45,84	4,42	17,14
10	Agus Saputra	14	30,34	123	35	45,52	4,54	18,60
11	Fabhian Yongga M	14	36,14	234	35	36,86	4,94	18,26
12	Solly T	14	34,95	186,5	25	44,50	4,52	17,29
13	Rifat Maulana Indra N	14	29,65	84,5	24	40,80	4,56	18,04
14	Oase Agesang Manah	14	30,71	204,5	26	37,80	4,48	17,34
15	Ghifari Arfan Purnama	14	41,79	145,5	36	37,45	4,98	20,76
16	Albani D. J	14	42,54	114	34	42,70	4,33	18,53
17	Yanova Azhari Ramadhan	14	39,80	169	18	26,80	4,82	20,91
18	Ahmad Lutfi Dwi Saputro	14	41,81	105	35	36,86	4,19	19,81
19	Daniel Doni Chrisdianto	14	36,73	122	38	47,70	4,55	17,45
20	Juanito Dhani Sadewa	14	32,64	131	30	41,45	4,47	18,00

LAMPIRAN 10 : Surat Keterangan Penelitian



SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA Real Madrid UNY Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY
Jl. Colombo No 1, Telp. 085743719816, 081542326197
Web : www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id



SURAT KETERANGAN

No : /SSORM-FIK-UNY/III/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Prof.Dr. Siswantoyo,M.kes
Jabatan : Kepala sekolah SSO RealMadrid Fundacion UNY

menerangkan bahwa :

Nama : Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak
Keterangan : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga
FIK UNY
NIM 12602241002

telah melaksanakan penelitian di Sekolah Sosial Olahraga (SSO) RealMadrid Fundacion UNY untuk keperluan penulisan tugas akhir skripsi yang berjudul "Studi Komparasi Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Siswa Sosial Olahraga Real Madrid Fondacion UNY Kelompok Usia 11-14 Tahun". Penelitian telah dilaksanakan mulai tanggal 19 April s.d. 03 Mei 2016.

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Mei 2016
Kepala Sekolah
SSO RealMadrid Fundacion UNY

Prof.Dr. Siswantoyo,M.kes
NIP. 19720310 199903 1 002

LAMPIRAN 11 : Surat Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Roby Yusuf Fajar Abdul Rodzak
NIM : 11602241002
Pembimbing : Dr. Siswantoto, M.Kes

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Rabu, 20 Jan 2016	Bimbingan BAB I	
2.	Jumat 29 Jan 2016	Rivisi BAB I	
3.	Kamis, 10 Maret 2016	Bimbingan BAB II	
4.	Kamis, 17 Maret 2016	Rivisi BAB II	
5.	Sabes, 31 Maret 2016	Bimbingan BAB III	
6.	6 April 2016	Rivisi BAB III	
7.	14 April 2016	IZIN Penelitian	
8.	Selasa 18 April 2016	Bimbingan Untuk Penelitian	
9.	Selasa, 26 April 2016	Bimbingan BAB II dan IV	
10.	Rabu, 04 Mei 2016	Rivisi BAB II dan IV	
11.	21, Juni, 2016	Bimbingan Daftar LIJIAN	
12.			
13.			
14.			

Kajur PKL,

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP 19720310 199903 1 002

LAMPIRAN 12 : Dokumentasi















