

**TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR  
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO  
USIA 13-14 TAHUN DI BANTUL-YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Kepelatihan (S1)



Oleh:  
**Isnanto Ardiansyah**  
**NIM 12602241062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YIGYAKARTA**

**2017**

**TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR  
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO  
USIA 13-14 TAHUN DI BANTUL-YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

**Isnanto Ardiansyah  
NIM 12602241062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta” yang disusun oleh Isnanto Ardiansyah, NIM 12602241062 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 16 Maret 2017

Pembimbing,



Danardono, M.Or  
NIP 197611052002121002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 16 Maret 2017

Yang menyatakan,



Isnanto Ardiansyah,  
NIM 12602241062

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta” yang disusun oleh Isnanto Ardiansyah, NIM 12602241062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 29 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or	Ketua Pengaji		12-4-2017
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Pengaji		12-4-2017
Subagyo Irianto, M.Pd	Pengaji I (Utama)		12-4-2017



Yogyakarta, April 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed  
NIP 19640707198812 1 001

## **MOTTO**

- ❖ Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
- ❖ Jika kita mempunyai keinginan yang kuat dari dalam hati, maka seluruh alam semesta akan bahu-membahu mewujudkannya. (Soekarno)
- ❖ Hidup adalah anugerah Allah SWT yang setiap hembusan nafasnya harus dapat dipertanggung jawabkan (Isnanto Ardiansyah)

## **PERSEMBAHAN**

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT Tuhan penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Basir dan Ibu Saudah yang selama ini telah membimbing serta memberi doa disetiap jalan yang saya lalui, menjadi figur teladan yang selalu saya idolakan dan banggakan. Semoga surga menjadi budi balasan terhadap apa yang telah engkau berikan untuk keberhasilan kedua anaknya.
- ❖ Kakak dan adik saya yang selalu memberi *support* untuk selalu menjadi orang yang baik dan lebih baik lagi, jasa-jasa kalian akan selalu membekas di perjalanan hidup saya.
- ❖ Keluarga tercinta di Lampung yang selalu mendo'akan dan memberi semangat kepada penulis.
- ❖ Teman-teman seperjuangan PKO UNY angkatan 2012, terima kasih untuk perjuangan kita selama ini, semoga sukses menghampiri kita semua.
- ❖ Terima kasih kepada seseorang yang selalu setia dan memberi semangat serta motivasi tanpa henti, semoga cepat menyelesaikan studinya dan ilmu yang didapat bisa bermanfaat untuk orang lain.

**TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR  
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO  
USIA 13-14 TAHUN DI BANTUL-YOGYAKARTA**

Oleh:

**Isnanto Ardiansyah  
12602241062**

**ABSTRAK**

Sekolah Sepakbola Baturetno, merupakan salah satu SSB yang berada di daerah Baturetno, akan tetapi pelatih belum mempunyai data perkembangan pemain sebagai tolak ukur terhadap tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar yang dimiliki pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun, Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey menggunakan tes Instrumen kemampuan fisik menggunakan tes *vertical jump*, *sit-up*, lari 50 meter, kelincahan dan  $VO_2$  maks, sedangkan instrumen kemampuan teknik dasar menggunakan pengembangan tes dari *David Lee*. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul yang berjumlah sebanyak 25 anak. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kemampuan fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 %, pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori sedang 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Sedangkan hasil Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3 anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak).

**Kata kunci : Kemampuan Fisik, Kemampuan Teknik Dasar, Sepak Bola**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Danardono, M.Or, selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan dorongan yang tidak henti-hentiya disela-sela kesibukannya mulai dari perencanaan samapi akhir penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khusunya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 16 Maret 2014

Isnanto Ardiansyah

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	4
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 7
A. Deskripsi Teori .....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Pertanyaan Penelitian .....	29
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	 31
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan .....	62
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi .....	69
C. Keterbatasan Penelitian .....	70
D. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola .....	44
Tabel 2. Rumus Pengkategorian Kemampuan Fisik Dengan Menggunakan Mean dan Standar Deviasi .....	45
Tabel 3. Skala Penilaian Tes Pengembangan Kecakapan <i>David Lee</i> .....	47
Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> .....	49
Tabel 5. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> (T Skor) .....	50
Tabel 6. Hasil Penelitian Tes Kemampuan <i>Sit-Ups</i> .....	51
Tabel 7. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit-Ups</i> (T Skor) .....	52
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 meter .....	53
Tabl 9. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 meter (T Skor) .....	54
Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan Lari Bolak-Balik (Kelincahan) .....	55
Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan (T Skor) .....	56
Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan VO <sub>2</sub> maks .....	57
Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan VO <sub>2</sub> maks (T Skor) .....	58
Tabel 14. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta.....	60

Tabel 15. Deskripsi Data Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa

Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-

Yogyakarta ..... 61

## DAFTAR GAMBAR

### HALAMAN

Gambar 1. Tes <i>Vertical Jump</i> .....	38
Gambar 2. Tes <i>Sit-Ups</i> .....	39
Gambar 3. Tes Lari 50m .....	40
Gambar 4. Tes Lari Bolak-balik .....	41
Gambar 5. Tes Lari 15 Menit .....	42
Gambar 6. Tes Lapangan Pengembangan Tes Kecakapan <i>David Lee</i> .....	43
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> .....	49
Gambar 8. Diagram Hasil Kemampuan <i>Vertical Jump</i> (T skor) .....	50
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit-Ups</i> .....	51
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit-Ups</i> (T Skor) .....	52
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Lari 50 meter.....	53
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Lari 50 meter (T Skor).....	54
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan .....	55
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan (T Skor).....	56
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan $VO_2$ maks .....	57
Gambar 16. Diagram Kemampuan $VO_2$ maks (T Skor) .....	59

Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta.....	60
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14Tahun di Bantul-Yogyakarta.....	62

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	HALAMAN
Lampiran 1. Surat Seminar Proposal Skripsi .....	75
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	76
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	77
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian .....	78
Lampiran 5. Data Penelitian .....	79
Lampiran 6. Surat Keterangan Sertifikat Kalibrasi Stopwatch .....	90
Lampiran 7. Dokumentasi Foto .....	92

## **BAB 1** **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya kebanyakan seseorang pasti selalu melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang dikatakan sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebuagran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika dalam saat melakukannya tidak menyalahi aturan dan berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai negara khususnya negara Indonesia adalah sepak bola.

Permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan tim yang sering disebut dengan kesebelasan, kesebelasan yang kuat adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak, oleh karena itu untuk mencapai permainan yang solid diperlukan pemain-pemain yang mempunyai fisik dan teknik dasar yang baik.

Fisik dan teknik dasar merupakan salah satu bagian terpenting dari pemain sepak bola itu sendiri, karena sepak bola merupakan olahraga yang tergolong dalam jenis olahraga aerobik dan juga anaerobik, mengapa dikatakan demikian karena dalam sepak bola, *jogging*, operan dan menerima bola kemudian menggiring bola panjang termasuk dalam kategori aerobik, akan tetapi penggunaan energi anaerobik juga sangat dibutuhkan pada saat-saat krusial seperti *sprint*, *shooting*, *heading*, dan keluar dari tekanan lawan, sehingga faktor fisik sangat berpengaruh

terhadap performa pemain ketika bertanding. Begitupun dengan kemampuan teknik dasar, kemampuan teknik dasar merupakan kemampuan yang harus dilatihkan sejak para pemain masih kanak-kanak karena kemampuan teknik dasar ini merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ-organ tubuh, sehingga kelak nantinya para pemain tersebut akan melakukan otomatisasi gerakan pada saat bermain sepak bola. Kemampuan fisik yang baik tentunya akan membantu pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Oleh karena itu, kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan syarat mutlak dalam sepak bola dan harus dimiliki setiap pemain sepak bola.

Pembinaan fisik dan teknik dasar dalam sepak bola di usia kanak-kanak perlu adanya pembinaan yang tepat dan terukur, perencanaan yang sistematis, kemudian dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan yang dimulai dari pemasalan, dan dilanjutkan dengan pembibitan untuk mencapai prestasi puncak.

Menurut Subagyo Irianto (2010: 1) Untuk dapat mencapai harapan tersebut nampaknya perlu pembinaan secara *back to basic*. Artinya, pembinaan perlu dilakukan dari dasar secara baik dan benar yang diterapkan secara bertahap, berjenjang, dan berkeinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Oleh karena itu lemahnya pembinaan dasar akan mengakibatkan dampak yang sangat merugikan terhadap pembinaan selanjutnya.

Sekolah sepak bola merupakan salah satu tempat dan wadah dalam pembinaan sepak bola itu sendiri yang diharapkan mampu untuk mendidik atlet dalam segi fisik, teknik dan mental seorang pemain sepak bola.

Sekolah sepak bola Baturetno merupakan salah satu contoh dari sekian banyak sekolah sepak bola yang ada di Yogyakarta.

Sekolah Sepak Bola Baturetno, merupakan salah satu SSB yang berada didaerah Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Sekolah Sepak bola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. SSB Baturetno memiliki beberapa pelatih, di antaranya: Bapak Suniyadi, Bapak Sambudi, Bapak Arifin, Andri Jatmiko, Ivan Wirajaya, Ferri Persada, Tony Sudarsono, Rochmat Riskiawan, Diky Oktiawan, Perdana, Setyawan Wahyu dan Pratama, yang memegang beberapa tingkatan kelompok umur berdasarkan tahun kelahiran. di Sekolah Sepak Bola Baturetno, jadwal latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari selasa, kamis dan minggu pagi. Menurut Bp.Suniadi sebagai pelatih SSB Baturetno kemampuan fisik dan penguasaan teknik dasar siswa SSB Baturetno sudah cukup. Tetapi berdasarkan pengamatan peneliti, Pelatih SSB Baturetno kelompok usia 13-14 tahun selama melakukan latihan belum pernah melakukan evaluasi terhadap kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar dalam bermain sepak bola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data perkembangan pemain sebagai tolak ukur terhadap tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar yang dimiliki pemain itu sendiri, Dengan kata lain pelatih belum mengetahui sejauh mana tingkat ketercapaian kemampuan fisik dan teknik dasar mereka dalam bermain

sepak bola. Selain itu karena pelatih juga belum memahami prinsip-prinsip latihan secara menyeluruh, kemudian pelatih dalam merencanakan program latihan belum tersusun dengan jelas sehingga sasaran latihan belum tecapai secara maksimal. Padahal fakta dilapangan bahwa masih banyak siswa SSB Baturetno yang pada saat latihan maupun bertanding sering melakukan kesalahan dalam segi teknik dasar seperti *passing* masih sering salah sasaran tidak tepat kepada rekan satu tim, *control* bola sering lepas, kehilangan pengusaan dalam melakukan *dribbling* bola. Kemudian perbedaan kondisi fisik siswa terlihat jelas, misalkan pada saat latihan ada sebagian pemain yang baru saja menjalankan latihan sudah mengalami kelelahan, dan sebagian dapat menyelesaikan program latihan dengan baik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun, dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul, Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah diatas dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih di SSB Baturetno belum pernah melakukan evaluasi terhadap tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar siswanya.

2. Pelatih di SSB Baturetno belum memahami prinsip-prinsip latihan secara menyeluruh.
3. Belum tersusunnya program latihan dengan jelas sehingga sasaran latihan belum tercapai secara maksimal
4. Belum diketahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan penelitian ini sangat luas. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis maka masalah dalam penelitian ini memfokuskan pada kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun, bantul, Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana tingkat kemampuan fisik Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun, di Bantul Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun, di Bantul, Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta.

- Untuk mengetahui teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

- Bagi SSB dapat memberikan sumbangan yang berharga dalam penerapan ilmu kepelatihan di SSB Baturetno untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada Siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun.
- Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk mendukung proses kegiatan latihan dalam upaya meningkatkan kualitas pemainnya.
- Bagi siswa, dengan melaksanakan tes-tes yang diberikan ditujukan agar dapat menjadi pengalaman yang berharga serta mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar bermain sepak bolanya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Sepak Bola**

Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x45 menit. Sepak bola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim selama 2x45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar. (Agus Salim, 2008: 10).

Dalam permainan sepak bola setiap tim mempunyai kiper yang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Kiper merupakan satu satunya pemain yang diperbolehkan untuk memegang bola didaerah gawang sendiri di saat bola masih dalam kondisi hidup atau dalam permainan. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk menyentuh bola pada saat permainan berlangsung, kecuali bola keluar lapangan dan mendapatkan lempira kedalam. Gol dalam sebuah pertandingan dapat tercipta jika bola sudah masuk melewati

garis gawang dengan kata lain bola sepenuhnya melewati garis gawang, setiap gol dihitung satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol adalah tim yang memenangkan pertandingan.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 7), “Pada dasarnya sepak bola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepak bola adalah permainan beregu, tiap regu terdiri sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerah hukumannya”.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan selama 2x45 menit lamanya, dan dimainkan oleh kedua tim saling bermusuhan, masing-masing regu beranggotakan 11 orang pemain yang sering disebut dengan kesebelasan, dan termasuk didalamnya seorang penjaga gawang yang hanya diperbolehkan untuk memegang bola didaerah garis gawang tersebut. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke gawang musuh dengan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta menggunakan peraturan yang sudah diterapkan pada umumnya dan tim yang paling banyak memasukkan bola kegawang adalah tim yang memenangkan pertandingan

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam sepak bola, hal itu dikarenakan dalam bermain sepak bola seringkali seorang pemain melakukan teknik, maupun

tektik yang didalamnya memerlukan kemampuan fisik, misalnya berlari kencang atau sering disebut dengan *sprint*, melompat ke udara, menggiring bola dengan intensitas yang cepat, dan masih banyak lagi unsur fisik yang ada didalam teknik maupun taktik dalam permainan sepak bola.

Menurut Sugiyanto dalam Dwi Hartanto (2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Menurut pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola. Dikarenakan kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai pengetahuan tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil jika seorang pemain sepak bola yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik dapat berprestasi tinggi. Status kondisi fisik seorang pemain sepak bola dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan, baik itu didalam lapangan maupun diluar lapangan dengan menggunakan alat-alat yang telah ditentukan dari masing-masing komponen kondisi fisik.

Komponen kondisi fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, unsur-unsur kondisi

fisik antara lain yaitu, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, power, daya tahan otot, dan keseimbangan.

Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

a) Kondisi fisik umum

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

b) Kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepak bola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8). Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepak bola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seorang pemain sepak bola merupakan faktor penting yang harus dimiliki karena

dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mengembangkan teknik-teknik yang dimiliki, tidak mudah mengalami kelelahan, dan kondisi fisik adalah pondasi awal bagi pemain sepak bola untuk mencapai prestasi yang tinggi.

### **3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara atau metode yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga yang bersangkutan. Sedangkan teknik dasar sepak bola adalah semua gerakan yang mendasar dalam olahraga sepak bola.

Menurut Herwin (2004: 21-49) Permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi gerak atau teknik tanpa bola. Dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus dapat merubah arah kecepatan lari karena pada saat situasi tertentu hal tersebut sangatlah dibutuhkan misalnya pada saat pemain menerima bola terobosan dari rekan satu Tim, maka dari itu pemain harus mampu berlari dengan kencang dan dapat merubah langkah berlari dengan langkah panjang ataupun langkah pendek yang tujuannya untuk merubah kecepatan berlari. Gerakan tanpa bola lainnya seperti, berjalan, berjingkak, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba- tiba. Kemudian

teknik dengan bola yang meliputi, pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) ataupun bisa dikatakan perasaan seorang pemain dengan bola, yang tujuannya agar pemain dalam mempelajari teknik dasar lainnya akan lebih mudah, mengoper bola (*passing*), dalam sebuah pertandingan *passing* merupakan salah satu cara untuk menentukan tempo permainan bagi sebuah Tim, karena dengan semakin banyaknya *passing* maka tempo permainan akan semakin cepat. Selanjutnya menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-shielding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) bagi seorang penjaga gawang.

Dalam permainan sepak bola jika seorang pemain dapat menguasai teknik dasar dengan baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula, hal tersebut dikarenakan pemain tidak akan lagi melakukan kesalahan-kesalahan sederhana dalam melakukan teknik dasar pada saat bertanding. Adapun teknik dasar dalam sepak bola antara lain:

*a. Ball feeling*

Menurut Herwin (2004: 23), “pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepak bola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Dalam peraturan sepak bola semua bagian tubuh diperbolehkan untuk menyentuh bola terkecuali tangan untuk pemain selain penjaga gawang.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam, luar, punggung, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. Sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak agar *ball feeling* dapat terbentuk dengan baik.

Untuk melakukan *ball feeling* menurut Herwin (2004: 23), “dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala”.

Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola adalah kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dilakukan dengan cara berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, pada, dan kepala.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *ball feeling* adalah latihan

pengenalan bola dalam sepak bola menggunakan bagian tubuh tertentu dengan berbagai bentuk gerakan mulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, pada, dan kepala.

*b. Passing*

*Passing* adalah cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik adalah menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Ada beberapa *passing* yang dapat dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1) *Passing* Bawah

*Passing* bawah yang bagus adalah bola melaju menyusur tanah bola berputar stabil. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan baik saat sikap kedua kaki berada diposisi yang benar.

2) *Passing* Atas

*Passing* atas biasanya dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper rekan satu Tim yang jaraknya relatif jauh. Sasaran tendangan adalah teman satu Tim atau langsung penempatan ke gawang untuk mencetak gol. Biasanya tendangan ini dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, tendangan gawang, tendangan penjuru,

serta umpan lambung dari sisi samping lapangan yang sering memudahkan *striker* untuk mencetak gol.

c. *Shooting*

*Shooting* merupakan bagian dari teknik dasar dalam sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang yang biasanya dilakukan dengan kekuatan sehingga laju bola sangat keras yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki pemain, dengan kaki dalam, kaki luar dan punggung kaki.

d. *Dribbling*

Salah Menurut Sucipto (2000: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring dalam permainan sepak bola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki. Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

e. *Controlling*

*Controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan semua bagian tubuh yang diperbolehkan dalam peraturan, yaitu kaki, paha, dada, dan kepala.

f. *Heading*

Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan adalah *heading* yang umumnya dilakukan dengan menggunakan kepala. Teknik ini dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol

bola serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

Menurut Mielke (2007: 53), melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan.

Menyundul bola memerlukan koordinasi yang baik antara kedua lengan, bahu, leher, kepala, serta kaki sebagai tumpuan atau tolakan saat berduel di udara. Perkenaan bola saat menyentuh kepala yang baik adalah tepat dibagian dahi atau kening, namun bagian lain dari kepala juga dapat dipergunakan.

g. *Throw-in*

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam

permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku

Pada saat bola melewati garis samping lapangan yang

dilakukan oleh pemain Tim A, maka pemain Tim B harus

melakukan lemparan ke dalam agar permainan dapat

kembali dilanjutkan. Jadi tujuan melempar bola adalah

menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar

lapangan permainan melewati garis samping.

Sebuah lemparan ke dalam yang sangat kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tengah-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau ke depan gawang dan dapat menjadikan peluang serangan bagi tim yang melakukan lemparan ke dalam.

*h. Sliding Tackle*

Merampas bola (*Sliding Tackle*) merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan. Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

### i. Menjaga Gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000 : 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola atau menangkap bola (Herwin, 2004 : 49)

## 4. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun

Anak-anak yang berusia 13-14 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 91) anak pada usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada fisik dan psikisnya.

Pertumbuhan fisik jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip anak-anak (Endang Rini Sukamti, 2007: 95).

Dalam pembinaan sepak bola Usia muda, para pelatih harus mampu memperhatikan secara cermat dalam memberikan bimbingan kepada para siswanya. Oleh karena itu setiap pelatih harus memahami karakter siswa baik dari aspek fisik maupun psikologis. Ada empat karakteristik remaja usia 13-15 tahun diantaranya yaitu:

a. Karakteristik Fisik

Dari segi fisik, remaja usia 13-15 tahun, perkembangan lebih cepat dibandingkan dengan fase pra remaja. misalnya nafsu makan yang kuat salah satu yang menyebabkan pertumbuhan pada usia 13-15 tahun semakin cepat. Selain itu, otot-otot pada tubuh semakin berkembang sehingga menyebabkan kekakuan jika tidak dibarengi dengan latihan melenturkan otot. Jika dilihat dari segi bentuk ukuran tubuh, tubuh remaja laki-laki lebih pendek dibandingkan dengan tubuh remaja perempuan. Sementara organ seks pada remaja 13-15 tahun mulai berkembang dan perkembangannya pun semakin cepat secara biologis. Hal ini menyebabkan hormon-hormon seksual pun ikut berkembang.

b. Karakteristik mental

Kelebihan yang dimiliki oleh seorang remaja pada usia 13-15 tahun salah satunya adalah daya ingat remaja sangat bagus. Penyerapan pelajaran yang dia pelajari akan lebih mudah masuk dibandingan fase remaja yang lain. Jika dilihat dari segi mental, seorang remaja lebih sering menghayalkan masa-masa indahnya. Seorang remaja laki-laki lebih suka menghayalkan remaja perempuan yang mulai dikenal dibandingkan dengan masa depannya. Hal ini menyebabkan daya khayalnya berkembang lebih cepat dibandingkan ketika ia masih berumur kurang 13 tahun.

c. Karakteristik Sosial

Secara Sosial, seorang remaja cenderung kepada kehidupan sosial yang berkelompok. Hal ini dikenakan mereka khawatir kalau dalam sosialnya tidak diakui dalam kelompok seumurnya. Pembentukan kelompok seumurnya seperti geng-geng motor yang tidak diakui oleh komunitas atau kelompok tertentu menyebabkan mereka berani melakukan apapun yang sifatnya perbuatan negatif misalnya balapan liar, minuman keras, sabu-sabu sampai melukai orang-orang yang dianggap penghalang mereka. Namun ada pula kelompok sosial yang berminat positif misalnya bergabung dengan kelompok pecinta alam, kelompok olah raga dan lain-lain sebagainya. Seringkali

kita lihat mereka tidak ingin mereka diatur dengan peraturan yang ketat karena mereka lebih sering menuntut kebebasan individu yang mulai belajar berpikir bebas dan kritis.

Seiring dengan perkembangan tersebut, suasana hati seorang remaja seusia ini sering berubah-ubah. Tidak jarang dalam suatu waktu ia merasakan suasana yang menyenangkan, kemudian tiba-tiba sangat sedih, kadang menjadi anak baik, kadang akan menjadi anak yang susah diatur. Pada masa ini remaja sangat rentan melakukan hal-hal negatif terhadap seksualitas yang mulai berkembang. Pada masa ini remaja sibuk mencari jati diri. Mereka sudah mulai berpikir bagaimana kehidupan mereka kelak, kemana mereka melanjutkan sekolahnya. Pada fase inilah mereka menemukan dengan segala macam keterbatasannya.

## 5. Sekolah Sepak Bola (SSB)

Sekolah sepak bola merupakan salah satu tempat dimana seorang calon pemain sepak bola belajar dan diajarkan mengenai teknik dasar yang baik dan benar, kemudian memebentuk perilaku dan sikap sebagai calon pesepakbola, dan membangun kondisi fisik dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Menurut Soedjono (1999:2) Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan

yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

Pada dasarnya sekolah sepakbola bertujuan untuk menampung dan mengembangkan bakat bermain sepakbola serta memberikan dasar-dasar sepakbola yang baik dan benar. Hal ini seperti yang disampaikan Soedjono dalam Praptap Kurniawan (2011: 17). Tujuan utama Sekolah Sepak Bola adalah menampung serta memberikan kesempatan siswanya untuk mengembangkan bakatnya, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola, yang di dalamnya dibentuk sikap, perilaku dan kepribadian, sedangkan prestasi adalah tujuan jangka panjang.

## **6. Profil SSB Baturetno Bantul, Yogyakarta.**

Sekolah Sepak Bola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepak bola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya, untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; c) ikut serta dalam memajukan persepak bolaan Nasional dengan cara membina dan mencari bibit-

bitibit pemain berbakat sejak usia dini; d) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY.

Sekolah Sepak Bola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepak Bola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepak bola Bantul yang berada dalam koordinasi atau naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi atau turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Baturetno memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Bapak Suniyadi, Bapak Sambudi, Bapak Arifin, Andri Jatmiko, Ivan Wirajaya, Ferri Persada, Tony Sudarsono, Rochmat Riskiawan, Diky Oktiawan, Perdana, Setyawan Wahyu dan Pratama Gilang. SSB Baturetno memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah atau perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 25 siswa, (2) Usia 10 tahun 30 siswa, (3) Usia 11 tahun 24 siswa (4) Usia 12 tahun

30 anak (5) Usia 13 tahun 30 anak (6) Usia 14-15 tahun 27 anak (7) Usia 16-17 tahun 23 anak.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi, (2013) dengan judul “Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SSB Gama Usia 13-14 Tahun”. Skripsi pada program studi Pendidikan Kependidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB GAMA usia 13-14 tahun berjumlah 28 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes, instrument yang digunakan yaitu *Multistage Fitness Test* dan tes pengembangan tes kecakapan “*David Lee*” dari penelitian Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA Usia 13-14 Tahun dengan kategori istimewa 0 siswa (0%), kategori sangat baik 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori sedang 13 siswa (65%), kategori buruk 4 siswa (20%), kategori sangat buruk 0 siswa (0%). Dapat diketahui bahwa status kebugaran jasmani siswa SSB

GAMA KU 13-14 tahun adalah Sedang. Sedangkan untuk hasil penelitian tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun dengan kategori sangat baik 1 siswa (5%), kategori baik 3 siswa (15%), kategori cukup 6 siswa (30%), kategori kurang 1 siswa (5%), kategori sangat kurang 9 siswa (45%). Dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa SSB GAMA usia 13-14 tahun adalah Sangat Kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Arif Fatkhurohman, (2008) dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Pendowoharjo Bantul". Skripsi pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2008. Populasi penelitian ini seluruh siswa SSB Pendowoharjo yang berjumlah 67 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes lari *multistage* untuk mengukur daya tahan aerob, tes lari 300 meter untuk mengukur daya tahan anaerob, tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, serta tes *right-boomerang run* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan daya tahan aerob pemain SSB Pendowoharjo untuk usia 10-12 tahun adalah 25,59 mi/kg/menit, usia 13-14 tahun 37,19 mi/kg/menit, usia 15-17 tahun 39,47 mi/kg/menit. Kemampuan daya tahan

anaerobik untuk usia 10-12 tahun 93,60 detik, usia 13-14 tahun 81,45 detik, usia 15-17 tahun 61,27 detik. Kemampuan power otot tungkai untuk usia 10-12 tahun 30,45 Cm, usia 13-14 tahun 47,31 cm, usia 15-17 tahun 60,44 cm. Kelincahan pemain SSB Pendowoharjo untuk usia 10-12 tahun 14,56 detik, Usia 13-14 tahun 13,64 detik, dan Usia 15-17 tahun dalam 12,62 detik. Kecepatan pemain SSB Pendowoharjo untuk Usia 10-12 tahun 5,94 detik, Usia 13-14 tahun 5,73 detik, dan pada Usia 15-17 tahun 5,42 detik.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan bagian yang sangat penting bagi pemain sepak bola, dan juga harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan, selain itu setiap pemain sepak bola juga harus mempunyai kemampuan fisik dan teknik dasar yang baik agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kemampuan fisik dan teknik dasar yang baik, tentu harus melalui proses latihan jangka panjang, tepat dan terprogram

Karena proses yang dibutuhkan sangat lama untuk seseorang pemain bisa menguasai kemampuan fisik dan teknik dasar bermain sepakbola dengan baik. Maka, sudah seharusnya jika

dari sedini mungkin teknik dasar dan kemampuan fisik ini dilatihkan kepada mereka para pemain-pemain usia dini. Untuk melihat tingkat ketercapaian kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola yang diberikan pelatih dalam melatih siswanya, pelatih biasanya hanya mengevaluasi berdasarkan pengamatan saja, padahal untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada pemain sepak bola memerlukan evaluasi dengan tes dan pengukuran setiap pemain, dan juga harus diukur melalui tes yang baku untuk menentukan sejauh mana tingkat ketercapaian pemain dalam segi fisik dan teknik.

Maka dari itu dalam penelitian ini, untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun, menggunakan tes kemampuan fisik meliputi: kekuatan power tungkai menggunakan *vertical jump*, daya tahan otot menggunakan *sit-ups*, kecepatan menggunakan lari 50m, kelincahan menggunakan Lari bolak-balik, daya tahan umum menggunakan lari 15 menit, dan teknik dasar menggunakan tes pengembangan Kecakapan *David Lee*.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat kemampuan fisik siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta?

2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 3). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta.

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

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 169) variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian.

Untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur, secara garis besar variabel penelitian yang akan diteliti adalah tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun, Bantul, Yogyakarta.

Pertama tingkat kemampuan fisik yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kemampuan fisik yang dimiliki dari masing masing pemain, yang kedua seberapa jauh kemampuan teknik dasar dalam bermain sepak bola yang dimiliki setiap pemain usia 13-14 tahun di SSB Baturetno, yang jumlah sampelnya yaitu 25 Siswa.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan power tungkai, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, daya tahan umum, dan kecakapan bermain sepak bola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel kemampuan fisik dalam penelitian ini menurut Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd AIFO. Dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dalam pengukuran ini tertuju pada kekuatan otot tungkai, yang diambil dengan menggunakan tes *vertical jump* Skor selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

2. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dalam penelitian ini, daya tahan otot yang akan diukur adalah daya tahan otot perut, dengan menggunakan tes *sit-ups*. Hasil yang dicatat adalah dalam waktu 1 menit dapat melakukan berapa kali gerakan *sit-ups*.
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes dalam waktu. Skor yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai peserta tes selama menempuh jarak 50 meter.
4. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi. Tes kelincahan ini diambil dengan menggunakan tes lari bolak balik. Pelaksanaan pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri dibelakang garis lintasan, pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri, dengan aba-aba “ya” atlet berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama, pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik

sehingga menempuh jarak 40 meter, setelah melewati *finish* pencatatan waktu dihentikan, catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik), lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter ditengah lintasan. Penilaian waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* samapi *finish* digunakan untuk menilai testi.

5. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan *efisien* dalam menjalankan kerja terus menerus. Tes daya tahan umum ini menggunakan lari 15 menit. Tujuan untuk mengukur kapasitas aerobik atau  $VO_2$  max. Fasilitas dan alat menggunakan lari lintasan (lapangan), *stopwatch*, bendera star, dan meteran. Pelaksanaan tes yaitu dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes berlari menempuh jarak 15 menit secepat mungkin. Penilaian dengan menghitung jarak selama 15 menit dicatat dalam satuan meter. Untuk menghitung jarak lari 15 menit digunakan rumus sebagai berikut:

$$VO_2 \text{ max} = (X \text{ meter} : 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

$VO_2 \text{ max}$  : kapasitas aerobik (ml/kg BB/meter)

X : jarak yang ditempuh dalam meter

15 : waktu 15 menit

6. Kecakapan merupakan penyelesaian tugas fisik maupun psikis dengan efektif dan efisien. Di dalam sepak bola, kecakapan merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien.

Dalam mengukur tingkat kecakapan bermain sepak bola pada penelitian menggunakan tes kecakapan *David Lee* yang telah dinyatakan cukup (valid), handal dan objektif, yaitu validitas sebesar 0,484 yang berarti cukup valid dan reliabilitas (keterandalan) tes sebesar 0,942. Tes pengembangan tes kecakapan bermain sepakbola *David lee* merupakan pengembangan dari tes *David lee*, tes ini dibuat oleh Subagyo Irianto (2010:7), dengan harapan tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan/tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepak bola saat ini.

Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan cara menggulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya. Tes ini berbentuk tes rangkaian maka tes ini lebih sederhana baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat yang digunakan. Pengembangan tes kecakapan *David lee* berupa

tes yang mengharuskan testi dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) secepat dan secermat mungkin dalam menyelesaikan tesnya (Subagyo Irianto, 2010: 5).

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

#### **1. Populasi**

Populasi adalah sejumlah individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun yang berjumlah 43 siswa.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 25 orang siswa SSB Baturetno. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Kelompok usia 13-14 tahun
- b. Bersedia mengikuti tes yang akan dilakukan

- c. Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno yang masih aktif latihan

#### **D. Instrumendan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

1. Tes fisik menggunakan instrument yang diambil dari buku Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd.,AIFO.
  - a. Tes *vertical jump*. Pelaksanaan testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur, satu tangan testi yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin kaki tetap menempel dilantai. Catat raihanya pada bekas ujung jari tengah, posisi awal pada saat meloncat telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak kebelakang badan. Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat keatas. Penilaian ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan, nilai yang diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan

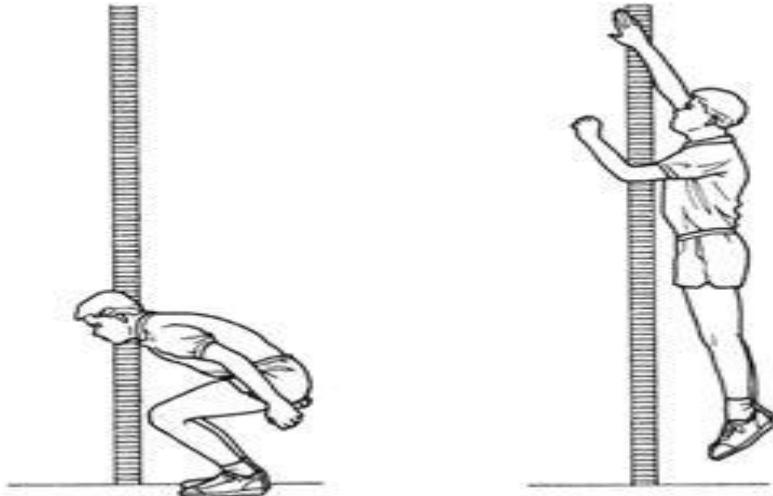
tinggi loncatan dari ketiga ulangan, kemudian hitung dengan rumus:

$$P = \{4.9 (W) D''\}$$

P = Power

W = Berat badan dalam kg

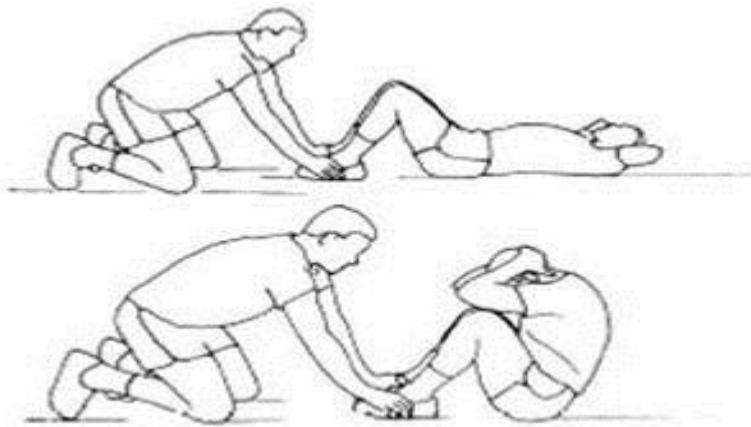
D'' = Jarak selisih antara tinggi raihan  
dan tinggi loncatan.



**Gambar 1. Tes *Vertical Jump*.**

- b. Tes *sit-ups*. Pelaksanaan. Testi tidur telentang, tekuklah lutut dan buatlah sudut sekecil mungkin, letakkan tangan dibelakang kepala dengan jari-jari tangan saling mengkait, kaki diletakkan dilantai

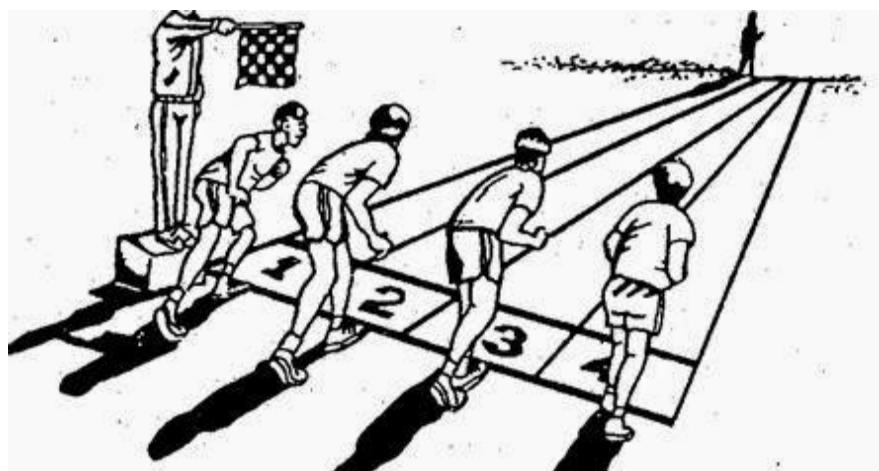
atau matras terpisah beberapa senti, punggung dan lengan harus menempel lantai atau matras, lakukan gerakan bangun, sentuhkan siku tangan kiri ke lutut kanan, kemudian kembali ke posisi semula, bangun kembali, sentuhkan siku tangan kanan ke lutut kiri, kemudian kembali ke posisi semula, sebelum bangun punggung dan lengan harus menyentuh lantai, lakukan sebanyak-banyaknya tanpa diselingi istirahat. Penilaian, hitung jumlah gerakan benar yang dapat dilakukan satu menit, gagal apabila jari- jari lepas dari belakang kepala, pada saat bangun siku menekan lantai, siku tidak menyentuh lutut.



**Gambar 2. Tes *Sit-Ups***

- c. Tes lari 50 meter. Testi bersiap-siap dengan aba-aba “siap” dilakukan dengan *start* berdiri, dengan aba-aba “ya” atlet berlari

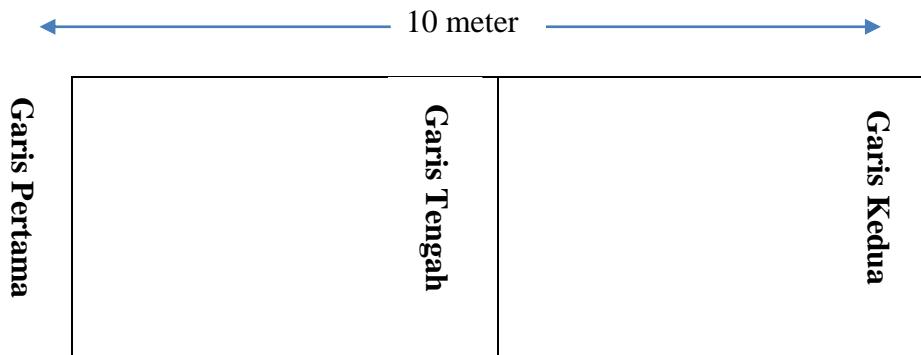
secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter, pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuuh detik, (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik), tes dilakukan dengan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari, dan kecepatan yang terbaik yang dihitung.



**Gambar 3. Tes Lari 50m**

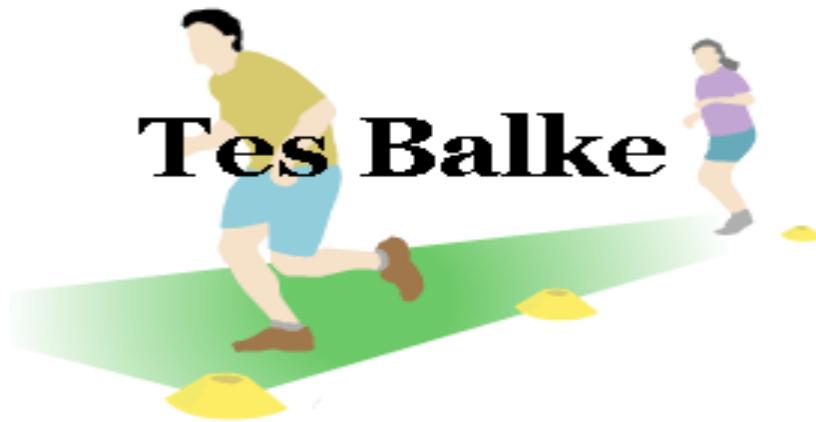
- d. Tes lari bolak-balik. Pelaksanaan pada aba-aba ‘bersedia’ atlet berdiri dibelakang garis lintasan, pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri, dengan aba-aba “ya” atlet berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama, pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40

meter, setelah melewati *finish* pencatatan waktu dihentikan, catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik), lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter ditengah lintasan. Penilaian waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish* digunakan untuk menilai testi.



**Gambar 4. Tes Lari Bolak-balik.**

- e. Tes lari 15 menit. Menentukan skor dengan cara mencatat jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter dengan rumus  $VO_2 \text{ max} = (X \text{ meter}: 15-133) \times 0,172 + 33,3$ . (Kemenpora, 2005: 31).



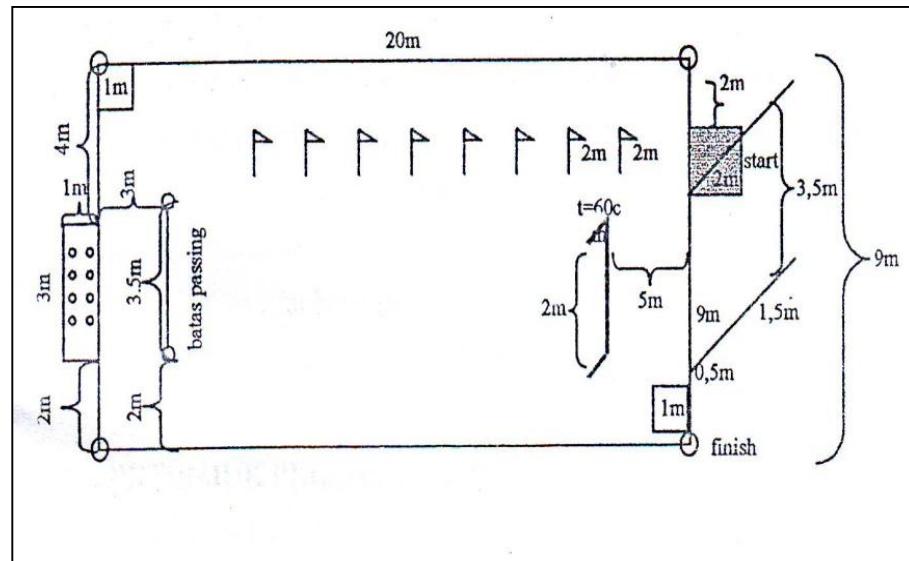
**Gambar 5. Tes Lari 15 Menit.**

2. Tes Teknik Dasar menggunakan Instrument yang telah dibuat oleh Subagyo Irianto (2010:7)

Tes pengembangan kecakapan *David Lee*, yang telah dinyatakan sahih, handal, dan objektif, yaitu validitas *concurrent* sebesar 0,484 yang berarti sahih (valid) dan reliabilitas (keterandalan) tes sebesar 0,942. Harapannya tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan/tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepak bola saat ini.

Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepak bola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dengan cara mengulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya. Tes ini berbentuk tes rangkaian maka tes ini lebih sederhana baik dalam segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat/area yang digunakan. Tes pengembangan kecakapan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya testi dituntut untuk melakukan suatu usaha atau tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepak bola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas harus

betul-betul cermat dan cepat. Tes ini telah dilengkapi dengan penilaian acuan norma (Subagyo Irianto: 2010: 5)



**Gambar 6. Lapangan Tes Pengembangan Kecakapan *David Lee***

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola.

Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Fisik

Data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari lima item tes, dimasukkan ke dalam pengkategorian yang telah ada. Adapun pengkategorian dari hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola**

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan Otot Tungkai	<i>Vertical Jump</i>	<31 cm	31-41 cm	42-52 cm	53-56 cm	> 57cm
2	Daya Tahan Otot Perut	<i>Sit-Ups</i>	00-07	08-18	19-27	28-37	>38
3	<i>Speed</i>	Lari 50 meter	>10.4	8.8-10.3	7.7 – 8.7	6.8 - 7.6	< 6.7
4	Kelincahan	Lari Bolak-Balik	> 16.40	14.97-16.39	13.53-14.96	12.11-13.52	< 12.10
5	Daya Tahan Umum	Lari 15 menit	<35	35-37	38-44	45-50	51-55

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)  
<https://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/>

Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing

komponen fisik yang terdiri dari 5 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T, dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai T-Score
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = Nilai data kasar
- SD = Standar deviasi data kasar

**Tabel 2. Rumus Pengkategorian Kemampuan Fisik Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi**

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Sangat Baik
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat Kurang

Keterangan:

- X = Skor
- M = Mean (rata-rata)
- SD = Standar Deviasi

## 2. Teknik Dasar

Untuk teknik dasar menggunakan tes pengembangan kecakapan *David lee*. Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola. Setelah aba-aba “ya”, testi memulai tes dengan menimang-

nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali, kemudian bola digiring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan, setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2, dilanjutkan Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 x (dengan kaki kanan 1 x dan kaki kiri 1 x). Bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya. Kemudian testi melakukan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 x dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa berikutnya dilanjutkan dengan mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak. Dengan setiap pelaksanaan tes dicatat waktunya hingga dua bilangan di belakang koma, satuan pengukuran dalam detik (Subagyo Irianto, 2010: 23). Setelah itu, dengan menggunakan tabel tes pengembangan kecakapan *David Lee*. Penilaian dibagi dalam 5 kategori yakni: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

**Tabel 3. Skala Penilaian Tes Pengembangan Kecakapan *David Lee***

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

Sumber: Buku pedoman pelaksanaan tes pengembangan kecakapan *David Lee* untuk KU 14-15 tahun (Subagyo Irianto, 2010: 8).

Menurut Anas Sudjono (2000: 40-41) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:  $P$  = Persentase  
 $F$  = Frekuensi  
 $N$  = Jumlah subjek.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta dapat diuraikan sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Tes Kemampuan Fisik Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul Yogyakarta**

Tingkat kemampuan fisik Siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul Yogyakarta dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari 5 tes fisik yaitu tes *vertical jump*, tes *sit-ups*, tes lari 50 meter, tes kelincahan dan tes *balke* ( $VO_2$  maks). Hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

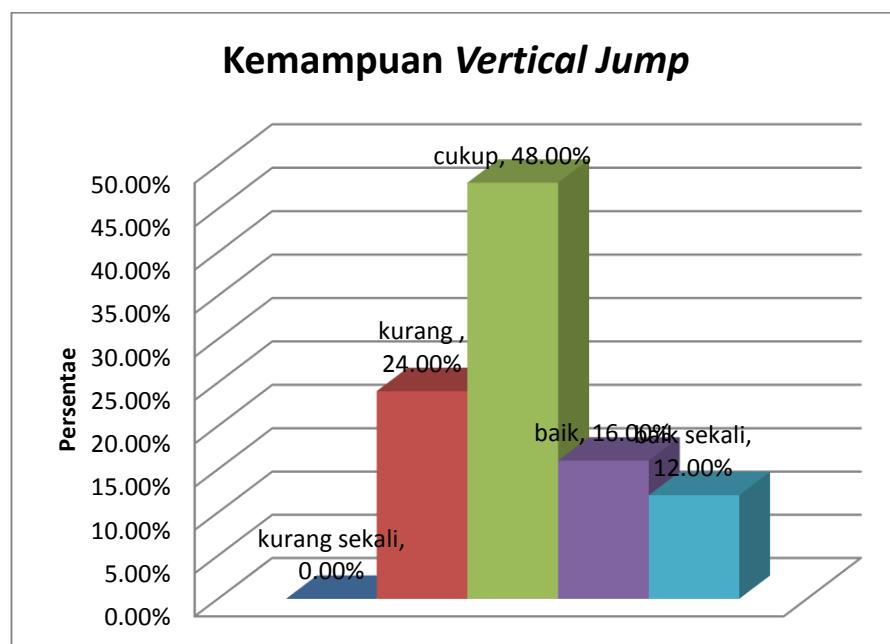
###### **a. Tes *Vertical Jump***

Tes *vertical jump* dalam penelitian ini dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk tes kemampuan *vertical jump* yaitu; skor minimum sebesar = 37; skor maksimum = 58; rerata = 47,52; median = 49; modus = 39 dan *standard deviasi* = 6,94. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *vertical jump* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump***

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik sekali	> 57cm	3	12
2	Baik	53-56 cm	4	16
3	Cukup	42-52 cm	12	48
4	Kurang	31-41 cm	6	24
5	Kurang Sekali	<31 cm	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump***

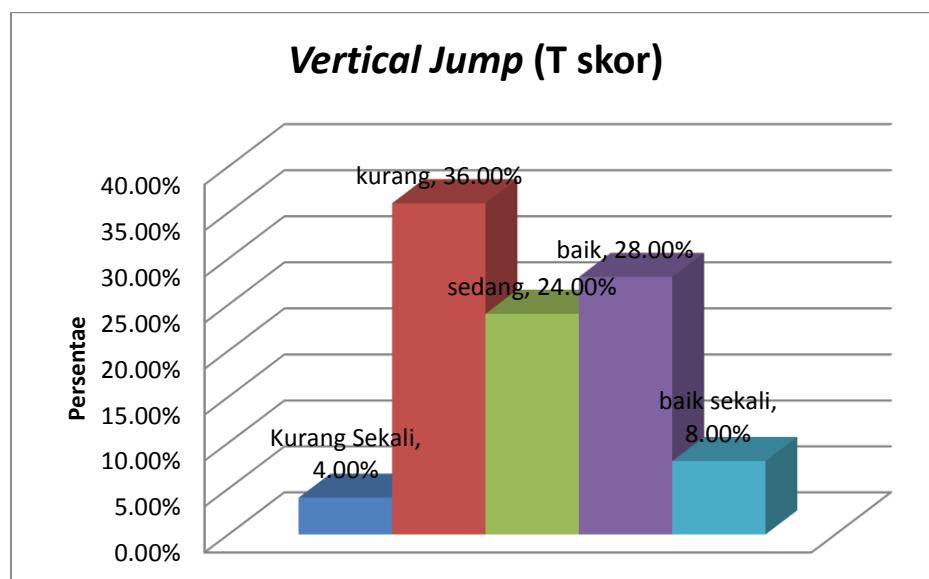
Setelah diperoleh data penelitian kemampuan *vertical jump*, langkah selanjut yang dilakukan adalah mengubah data dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan. Hasil penelitian t skor kemampuan *vertical jump* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 34,84; skor maksimum = 65,10; rerata = 49,99; median = 52,13; modus = 37,72 dan *standard deviasi* = 10.

Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan *vertical jump* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	2	8
2	Baik	$55 \leq X < 65$	7	28
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	6	24
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	9	36
5	Kurang Sekali	$X < 35$	1	4
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Diagram Hasil Kemampuan *Vertical Jump* (T skor)**

### b. Tes Kemampuan *Sit-Ups*

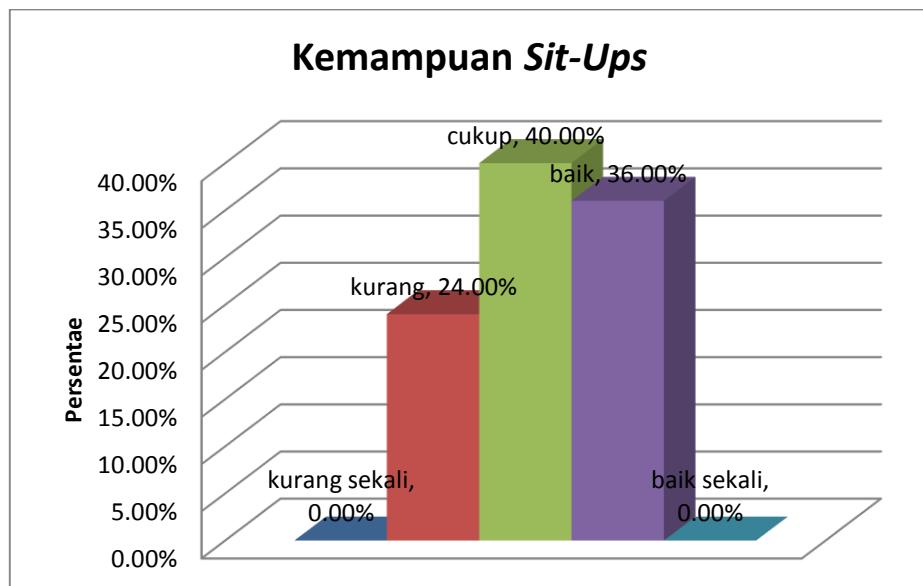
Kemampuan *sit-ups* dalam penelitian ini diukur dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit-ups* yaitu; skor minimum sebesar = 16; skor maksimum = 37; rerata =

24,52; median = 25; modus = 18 dan *standard deviasi* = 5,7. Deskripsi hasil penelitian tes kemampuan *sit-ups* di secara rinci pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Penelitian Tes Kemampuan *Sit-Ups***

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik sekali	>38	0	0
2	Baik	28-37	9	36
3	Cukup	19-27	10	40
4	Kurang	08-18	6	24
5	Kurang Sekali	00-07	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit-Ups***

Setelah diperoleh data penelitian kemampuan *sit-ups*, langkah selanjut yang dilakukan adalah mengubah data dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan. Hasil penelitian t skor kemampuan *Sit-Ups* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 30,38; skor maksimum = 66,78;

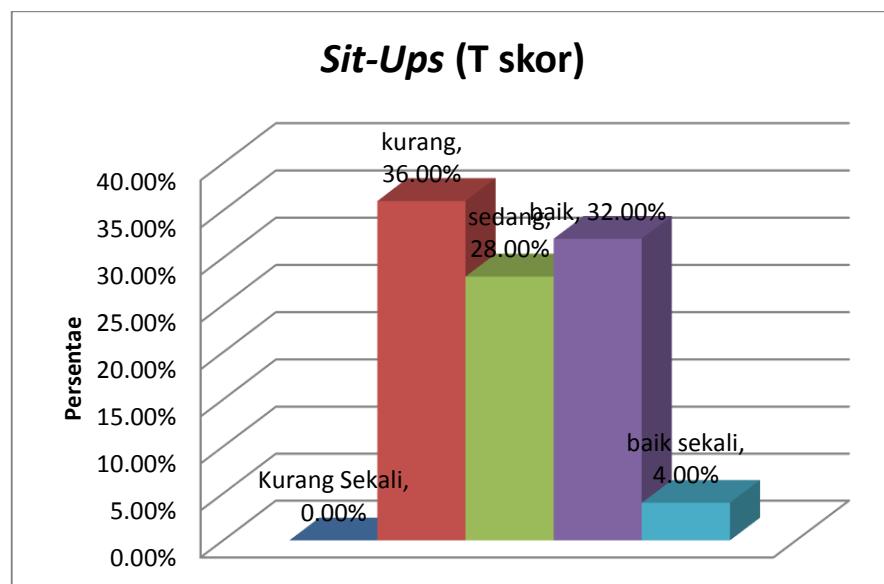
rerata = 50; median = 52,62; modus = 46,56 dan *standard deviasi* = 10.

Deskripsi hasil penelitian kemampuan sit up t skor di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 7. Hasil Penelitian Kemampuan Sit-Ups (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	4
2	Baik	$55 \leq X < 65$	8	32
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	7	28
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	9	36
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit-Ups (T Skor)**

### c. Lari 50 meter

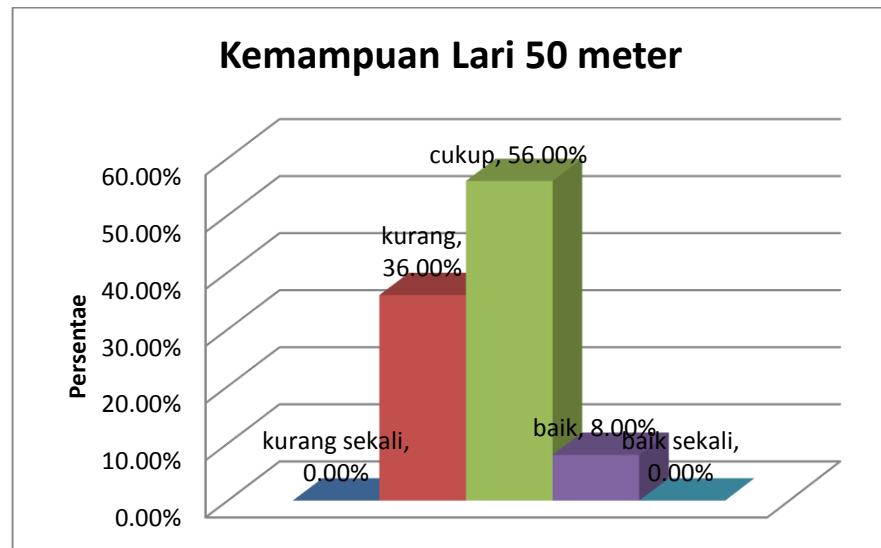
Lari 50 meter dalam penelitian ini diukur dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk tes lari 50

meter yaitu; skor minimum sebesar = 7,31; skor maksimum = 10,26; rerata = 8,68; median = 8,42; modus = 7,31 dan *standard deviasi* = 0,89. Deskripsi hasil penelitian lari 50 meter di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 meter**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
	Baik sekali	< 6.7	0	0
1	Baik	6.8 – 7.6	2	8
3	Cukup	7.7 – 8.7	14	56
4	Kurang	8.8 –10.3	9	36
5	Kurang Sekali	>10.4	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 meter**

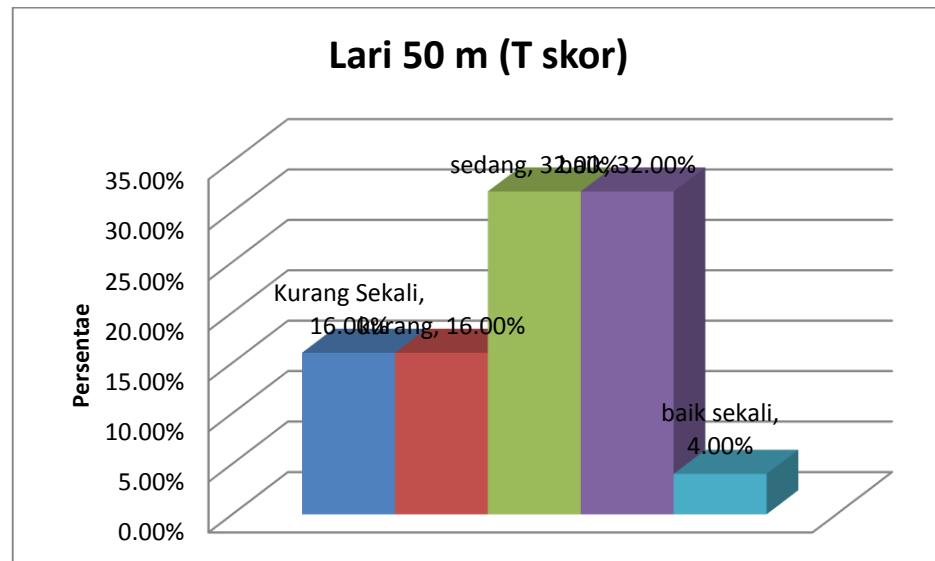
Setelah diperoleh data penelitian kemampuan lari 50 meter, langkah selanjut yang dilakukan adalah mengubah data dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan. Hasil penelitian t skor kemampuan lari 50 meter diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 32,02; skor maksimum = 65,17;

rerata = 49,91; median = 52,7; modus = 32,02 dan *standard deviasi* = 10,09. Deskripsi hasil penelitian kemampuan lari 50 meter di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 9. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 Meter (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	4
2	Baik	$55 \leq X < 65$	8	32
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	8	32
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	4	16
5	Kurang Sekali	$X < 35$	4	16
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Lari 50 meter (T Skor)**

**d. Tes Lari Bolak-Balik (Kelincahan)**

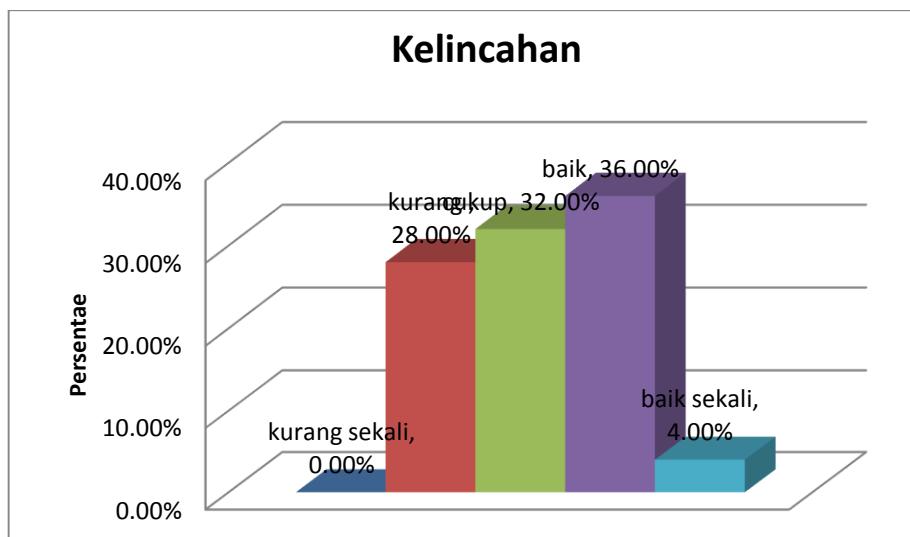
Tes lari bolak-balik (Kelincahan) dalam penelitian ini diukur dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 12,03; skor maksimum = 15,55; rerata = 13,68;

median = 13,26; modus = 12,03 dan *standard deviasi* = 1,98. Deskripsi hasil penelitian lari bola-balik (Kelincahan) di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan Lari Bolak-Balik (Kelincahan)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
	Baik sekali	< 12.10	1	4
1	Baik	12.11-13.52	9	36
3	Cukup	13.53-14.96	8	32
4	Kurang	14.97-16.39	7	28
5	Kurang Sekali	> 16.40	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan**

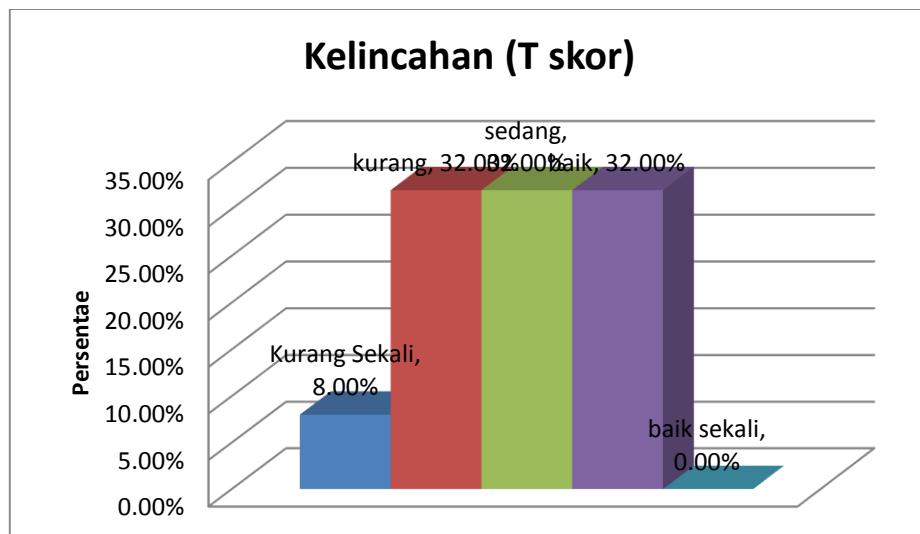
Setelah diperoleh data penelitian kemampuan lari bolak-balik (Kelincahan), langkah selanjut yang dilakukan adalah mengubah data dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan. Hasil penelitian t skor kemampuan

kelincahan diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 34,29; skor maksimum = 63,87; rerata = 49,98; median = 53,53; modus = 34,29 dan *standard deviasi* = 10,07. Deskripsi hasil penelitian Kemampuan lari bola-balik (Kelincahan) di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0
2	Baik	$55 \leq X < 65$	8	32
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	8	32
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	8	32
5	Kurang Sekali	$X < 35$	2	8
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan (T skor)**

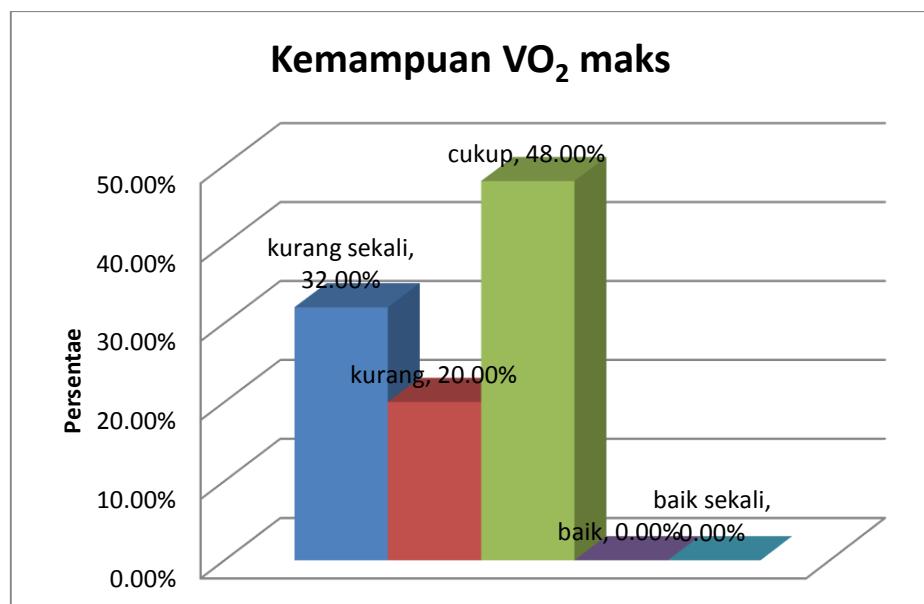
### e. Tes Lari 15 menit (VO<sub>2</sub> maks)

Tes Kemampuan VO<sub>2</sub> maks dalam penelitian ini diukur dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk Tes Kemampuan VO<sub>2</sub> maks yaitu; skor minimum sebesar = 1680; skor maksimum = 2890; rerata = 2345; median = 2315; modus = 2520 dan *standard deviasi* = 356,29. Deskripsi hasil penelitian Kemampuan VO<sub>2</sub> maks di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan VO<sub>2</sub> maks**

No	Kategori	Frekuensi	persentase	%
	Baik sekali	51-55	0	0
1	Baik	45-50	0	0
3	Cukup	38-44	12	48
4	Kurang	35-37	5	20
5	Kurang Sekali	< 35	8	32
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



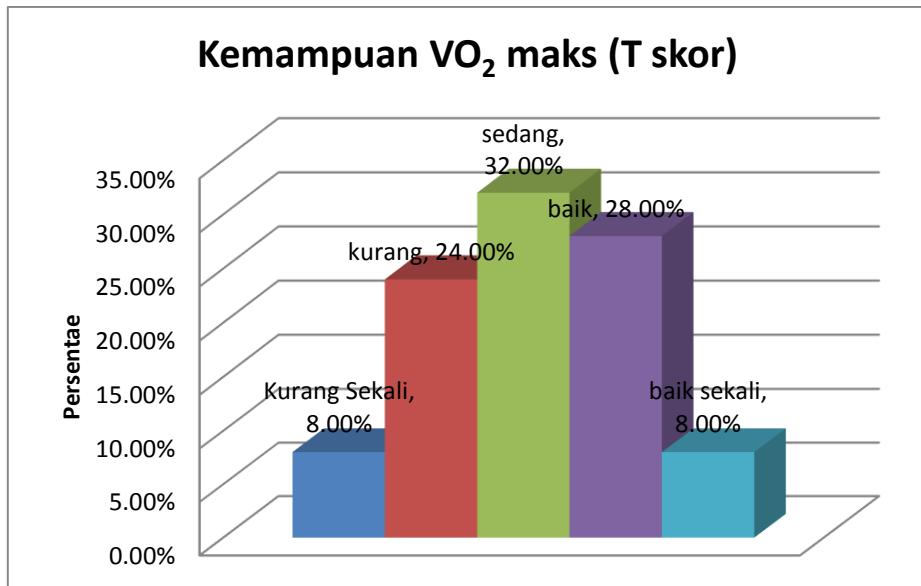
**Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan VO<sub>2</sub> maks**

Setelah diperoleh data penelitian kemampuan  $\text{VO}_2$  maks, langkah selanjut yang dilakukan adalah mengubah data dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan. Hasil penelitian t skor kemampuan  $\text{VO}_2$  maks diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 31,34; skor maksimum = 65,3; rerata = 50,0; median = 49,16; modus = 54,91 dan *standard deviasi* = 9,99. Deskripsi hasil penelitian tingkat kemampuan  $\text{VO}_2$  maks secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan  $\text{VO}_2$  maks (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	2	8
2	Baik	$55 \leq X < 65$	7	28
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	8	32
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	6	24
5	Kurang Sekali	$X < 35$	2	8
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 16. Diagram Kemampuan VO<sub>2</sub> maks (T Skor)**

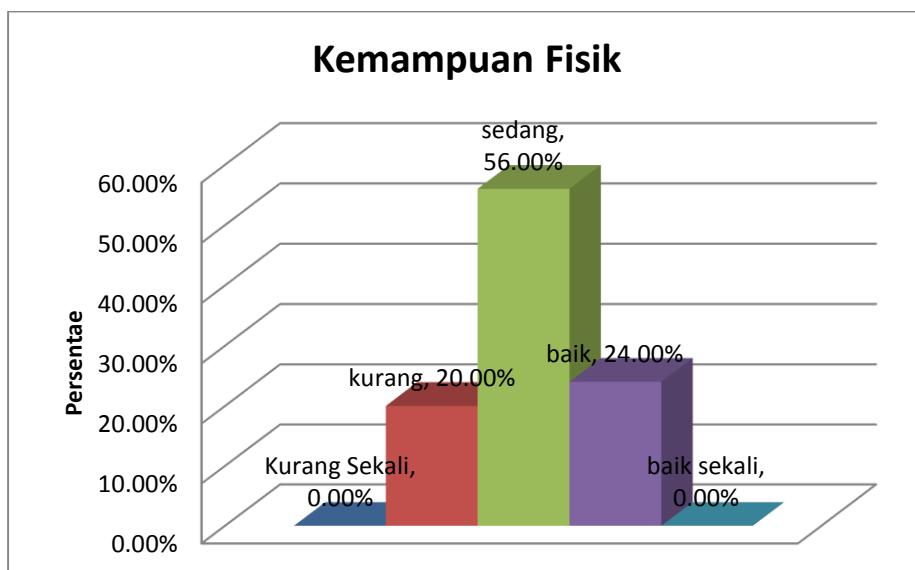
**2. Kemampuan Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

Tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta dalam penelitian ini diukur dengan tes *vertical jump*, *sit-ups*, lari 50 meter, kelincahan dan VO<sub>2</sub> maks. Dari ke 5 tes tersebut di ubah menjadi bentuk t skor untuk menyamakan satuan dari setiap tes, kemudian di jumlahkan dan di rata-rata, maka diperoleh hasil tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta. Hasil statistik penelitian untuk tingkat kemampuan fisik diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,62; skor maksimum = 64,74; rerata = 49,97; median = 51,7; modus = 36,62 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 14. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0
2	Baik	$55 \leq X < 65$	6	24
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	14	56
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	5	20
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14

anak), pada kategori kurang sebesar 20 % (5 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

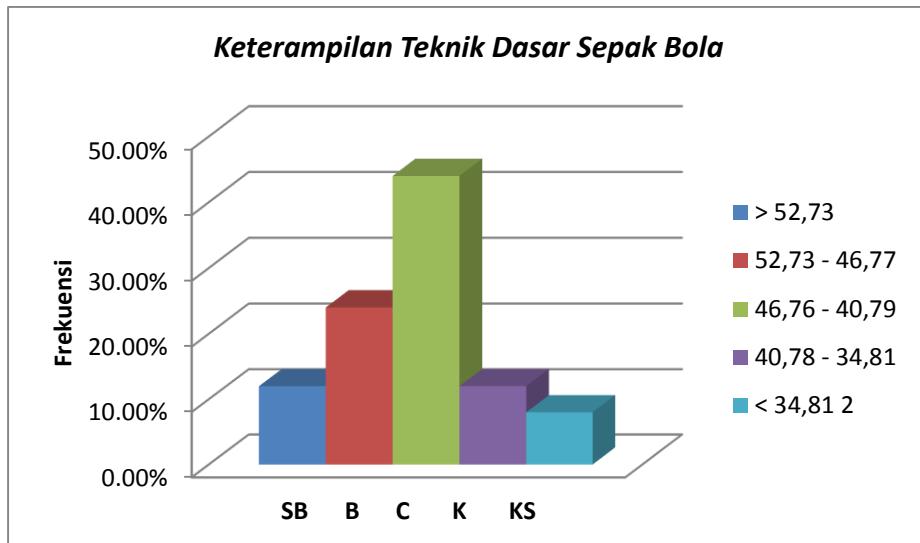
### 3. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta

Tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta menggunakan pengembangan keterampilan teknik dasar *David Lee*. Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta. Deskripsi hasil penelitian dari 25 pemain sepak bola diperoleh nilai minimum = 33,14; nilai maksimum = 59,92; rata-rata (*mean*) = 41,17; median = 42,32; modus sebesar = 41,32; *standard deviasi* = 6,08. Deskripsi hasil tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskripsi Data Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 34,81	Sangat Baik	2	8
2	40,78-34,81	Baik	3	12
3	46,76-40,79	Cukup	11	44
4	52,73-46,77	Kurang	6	24
5	> 52,73	Kurang Sekali	3	12
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3 anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak).

## **B. Pembahasan**

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk membuat gol ke gawang pertahanan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pemain sepak bola harus mempunyai fisik yang baik dan keterampilan bermain sepak bola yang baik juga, dengan keterampilan yang baik dapat mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola. Untuk mendapatkan keterampilan sepak bola yang baik dibutuhkan metode latihan yang baik dan efektif.

Bagi seorang pemain sepak bola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola diantaranya yaitu: menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola. Untuk mengetahui bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepak bola tentu harus dibina sejak usia dini, sehingga perlu diketahui kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola.

### **1. Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

Kemampuan fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya di butuhkan oleh pemain SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui tingkat kemampuan fisik siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam

meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Komponen kondisi fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, unsur-unsur kondisi fisik antara lain yaitu, daya tahan, kelincahan, kecepatan, power, daya tahan otot, dan keseimbangan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui sebagian besar berkategori cukup sebesar 56 %. Kondisi fisik yang cukup dikarenakan pemain mempunyai aktifitas fisik yang cukup dalam setiap harinya. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan. Selama ini pemain selalu melakukan latihan sepak bola dalam setiap minggunya, aktiivitas tersebut yang mendukung kondisi fisik pemain. Akan tetapi latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi baik, karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang rutin setiap harinya.

Sebesar 24 % pemain yang mempunyai kemampuan fisk baik, hasil tersebut diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterlatihan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa anak yang mempunyai

keterlatihan yang baik tidak hanya berlatih di saat latihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan teman yang lainnya. Dalam lathan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001: 4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
- e. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons diperlukan.

Cukupkan pemain yang mempunyai keammppuan fisik kurang masih sebesar 20 %. Pemaian yang masuk dalam kategori kurang diartikan mereka mempunyai keterlatihan kondisi fisik yang kurang. Dalam penelitian pemain yang mempunyai kondisi fisik kurang masih 6 orang hal tersebut masih sebagian besar dibandingkan pada kategori baik dan cukup. Dalam proses latihan seorang pemain selama ini hanya di latih dalam hal teknik dan taktik kurang diberi latihan kondisi fisik. Yang mengakibatkan kondisi fisik pemain masih belum maksimal, seharusnya pemain melakukan latihan tidak hanya saat

bertanding saja akan tetapi di luar jam latihan perlu melakukan latihan fisik yang rutin, yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan tubuh. Keadaan di atas ini merupakan salah satu bukti bahwa intensitas latihan perlu di tingkatkan, sehingga pemain harus ditunjang dengan latihan yang optimal dan rutin. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kondisi fisik tubuh seseorang.

## **2. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dilihat tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3 anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak).

Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebagian siswa mempunyai tingkat keterampilan cukup. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa selama ini berlatih dengan cukup baik. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kebanyakan siswa berlatih dengan cukup baik dan disiplin, beberapa siswa tidak hanya latihan pada saat mengikuti kegiatan latihan saja, tetapi mereka melakukan latihan di luar jam

latihan yang di selenggarakan pengurus SSB, sehingga dengan bertambahnya intensitas latihan akan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.

Cukupkan siswa yang mempunyai keterampilan kurang dan kurang sekali, hal tersebut menurut pengamatan peneliti bahwa siswa mempunyai minat dan antusias terhadap sepak bola yang tinggi, akan tetapi bakat dan kemampuan dalam berlatih masih kurang. Dengan demikian siswa tersebut hanya semangat dalam mengikuti kegiatan latihan, akan tetapi kemampuannya masih perlu ditingkatkan lebih baik lagi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta diantaranya adalah siswa, pelatih, sarana dan prasarana dan alokasi waktu

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian tingkat keterampilan bermain sepak bola sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa sangat penting untuk menentukan hasil tingkat keterampilan bermain sepak bola pemahaman dan keaktifan siswa sangatlah berpengaruh. Meskipun siswa yang mempunyai kemampuan dan bakat kurang, asalkan motivasinya tinggi pasti akan rajin berlatih dan keterampilannya pasti akan lebih baik lagi.

Dalam proses kegiatan latihan, seorang pelatih memiliki tugas yang amat penting. Pelatih mempunyai peranan penting dalam kegiatan latihan, seorang pelatih tidak hanya mampu menguasai materi saja

melainkan juga harus mampu memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Latihan tergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola latihan.

Sarana dan prasarana sepak bola diperlukan dalam kegiatan latihan. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana kegiatan latihan tidak akan berjalan. Fasilitas untuk SSB di Baturetno sangatlah mendukung. SSB ini sudah mempunyai fasilitas lapangan sepak bola yang memadai. Fasilitas lain yang mendukung kegiatan latihan yaitu adanya bola sepak, rompi, pancang, cones yang kondisinya masih cukup baik. Fasilitas tersebut adalah diantara hal yang terpenting, untuk memperlancar dalam penyelenggaraan kegiatan latihan SSB Baturetno di Bantul-Yogyakarta.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

1. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemampuan fisik siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % ( 0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Dapat disimpulkan tingkat kemampuan fisik siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta adalah cukup.
2. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3 anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta adalah cukup.

### **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB

Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta, agar dijadikan referensi untuk memilih bibit unggul dalam olahraga sepak bola.

2. Menjadi masukan bagi pihak SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta, mengenai data tingkat keterampilan gerak dasar sepak bola.
3. Pelatih akan semakin paham untuk meningkatkan tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa dengan cara melakukan dan meningkatkan latihan yang rutin dan intensif.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Kesungguhan testi saat melakukan tes kurang terkontrol, sehingga ada siswa yang melakukan dengan tidak sungguh-sungguh.
3. Terbatasnya sampel penelitian, hal tersebut merupakan diluar kemampuan peneliti.

### **D. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Kepada siswa yang masih belum mempunyai keterampilan sepak bola kurang dan kurang sekali, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar sepak bolanya dapat meningkat.

2. Kepada pelatih agar selalu melakukan pembinaan yang rutin sehingga keterampilan bermain sepak bola semakin meningkat.
3. Kepada para peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Feri, Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Laskar Aksara
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemenpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Kepelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora.
- Lucky Edwardo. (2011). *Tingkat Kecakapan Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Usia 14-16 Tahun*. FIK UNY.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mochamad Sajoto. 1999. *Hakikat kondisi fisik*. Diakses dari [https://www.google.co.id/?gws\\_rd=cr,ssl&ei=wRnFV6jCO8nXvgTSjaalCw#q=hakikat+kondisi+fisik+sepakbola](https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=wRnFV6jCO8nXvgTSjaalCw#q=hakikat+kondisi+fisik+sepakbola) diakses pada tgl 30-agustus-2016, jam 20.33.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP 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). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto, S.D. (1997). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*.

Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatihan Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Seminar Proposal Skripsi



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

=====

NO	: 033/PKL/III/2016	15 Maret 2016
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal	
Hal	: Seminar Proposal Skripsi	

=====

Kepada Yth :

Bapak Herwin, M.Pd  
Bapak Subagyo Irianto, M.Pd  
Dosen Jurusan PKL FIK UNY

Mengharap dengan hormat, kehadiran Bapak/Ibu pada:

Hari/Tgl. : Jumat, 18 Maret 2016  
Waktu : 09.00 WIB  
Tempat : Ruang menyesuaikan  
Acara : Seminar Proposal Skripsi

Nama	NIM	Judul Skripsi
Isnanto Ardiansyah	12602241062	TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA MATRA UTAMA USIA 13-14 TAHUN DI SLEMAN YOGYAKARTA

Atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Kajur PKL,

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

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS



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

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Isnanto Ardiansyah  
 NIM : 12602241062  
 Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Selasa 16/06/2016	1. Tata tulis, kegagahan penulisan 2. bagian teory ...  3. metodologi Penelitian disesuaikan perbaiki 4. Referensi	
2.	Rabu / 9/11/2016	1. Tata tulis 2. Bentuk-Bentuk tes (gambar) 3. Perensi untuk scoring tes (181k mencapai teknik	
3	Rabu, 3/11/16	1. Konsistensi penulisan	
4	11/11	Desain Penelitian Format penulisan	
5	19/11 13	Kembara yg best- SLD → Sosial Sosial (kind / family)	

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyunmiati,M.Or  
 NIP 19711229 200003 2 001

### Lampiran 3. Surat Ijin 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  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor: 489/UN.34.16/PP/2016.

27 Desember 2016.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Pengurus SSB Baturetno Bantul  
Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Isnanto Ardiansyah.  
NIM : 12602241062.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).  
Dosen Pembimbing : Danardono, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19761105 200212 1 002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 29 s.d 31 Desember 2016.  
Tempat/Objek : Lapangan Sepakbola Baturetno Bantul.  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul Usia 13-14 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

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

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian

### Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah ketua SSB Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi Yogyakarta, menyatakan bahwa:

Nama : Isnanto Ardiansyah

Nim : 12602241062

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data untuk tugas akhir skripsi di SSB Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepakbola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul, Yogyakarta”. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 29-31 Desember 2016 bertempat dilapangan sepakbola Wiyoro, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banguntapan, 05 Januari 2017



Suniyadi

## Lampiran 5. Data Penelitian

No.	Nama	TL	Verti cal jump	Sit- up	Lari 50M	Kelinca han	Balke	
1	DIMAS F.	13/01/2004	44	27	8,09	13,16	2290	36,6433
2	RENDI AGUNG	02/06/2004	49	28	8,04	13,12	2280	36,53
3	EKA NOVITRA	16/11/2004	46	30	7,5	12,5	2580	39,93
4	DANANG P.	26/02/2004	50	28	8,59	13,28	2545	39,5333
5	ARYA DEWANGGA	01/06/2004	55	29	8,49	14,69	2520	39,25
6	ANDIKA	20/02/2004	39	28	7,7	12,14	2890	43,4433
7	TOTI	28/04/2004	45	20	9,02	13,52	2520	39,25
8	MUHAMMAD DIDI	04/06/2004	37	18	8,13	13,2	2050	33,9233
9	RANGGA PUTRA	23/02/2004	51	33	8,23	12,58	1680	29,73
10	ALIM	04/10/2004	58	37	7,89	12,03	2850	42,99
11	BINTANG YOGA	11/11/2004	57	18	9,49	15,21	2240	36,0767
12	SULTON	02/08/2004	44	16	9,68	15,18	2240	36,0767
13	ANAS PUTRA	03/06/2004	54	20	8,36	14,02	2595	40,1
14	ABI MUSA	24/12/2004	39	17	10,05	15,55	1985	33,1867
15	BUDI	13/11/2004	56	22	10,26	15,47	1960	32,9033
16	RINO YOGA K.	14/09/2003	49	23	7,31	12,16	2570	39,8167
17	RAYHAN MADANI	26/02/2003	42	18	7,75	12,3	2520	39,25
18	YANUAR ISMAIL	31/01/2003	39	26	10,02	14,57	1705	30,0133
19	RYZKI A.	10/07/2003	38	25	8,29	13,26	2890	43,4433
20	BAGAS NORFAIZ	21/02/2003	58	30	10,12	15,03	2825	42,7067
21	FATHAN GOZALI	07/01/2003	55	18	8,42	13,11	2315	36,9267
22	SUTRISNO	27/05/2003	43	19	9,36	15,09	1960	32,9033
23	WIBOWO A.	19/02/2003	49	27	9,59	15,24	1985	33,1867
24	AHMAD BUDI S.	13/05/2003	52	25	7,85	13,03	2580	39,93
25	M.ZUDAN P.	13/03/2003	39	31	8,48	12,59	2050	33,9233

## Frequencies

Statistics

	Vertical Jump	Sit Up	Lari 50 m	Kelincahan	Tes Belke
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0
Mean	47,5200	24,5200	8,6684	13,6812	2345,0000
Median	49,0000	25,0000	8,4200	13,2600	2315,0000
Mode	39,00	18,00	7,31 <sup>a</sup>	12,03 <sup>a</sup>	2520,00
Std. Deviation	6,94094	5,70175	,89856	1,19873	356,29166
Minimum	37,00	16,00	7,31	12,03	1680,00
Maximum	58,00	37,00	10,26	15,55	2890,00
Sum	1188,00	613,00	216,71	342,03	58625,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Vertical Jump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
37,00	1	4,0	4,0	4,0
38,00	1	4,0	4,0	8,0
39,00	4	16,0	16,0	24,0
42,00	1	4,0	4,0	28,0
43,00	1	4,0	4,0	32,0
44,00	2	8,0	8,0	40,0
45,00	1	4,0	4,0	44,0
46,00	1	4,0	4,0	48,0
49,00	3	12,0	12,0	60,0
Valid	50,00	1	4,0	64,0
	51,00	1	4,0	68,0
	52,00	1	4,0	72,0
	54,00	1	4,0	76,0
	55,00	2	8,0	84,0
	56,00	1	4,0	88,0
	57,00	1	4,0	92,0
	58,00	2	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0

Sit Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,00	1	4,0	4,0
	17,00	1	4,0	8,0
	18,00	4	16,0	24,0
	19,00	1	4,0	28,0
	20,00	2	8,0	36,0
	22,00	1	4,0	40,0
	23,00	1	4,0	44,0

25,00	2	8,0	8,0	52,0
26,00	1	4,0	4,0	56,0
27,00	2	8,0	8,0	64,0
28,00	3	12,0	12,0	76,0
29,00	1	4,0	4,0	80,0
30,00	2	8,0	8,0	88,0
31,00	1	4,0	4,0	92,0
33,00	1	4,0	4,0	96,0
37,00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Lari 50 m**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,31	1	4,0	4,0
	7,50	1	4,0	8,0
	7,70	1	4,0	12,0
	7,75	1	4,0	16,0
	7,85	1	4,0	20,0
	7,89	1	4,0	24,0
	8,04	1	4,0	28,0
	8,09	1	4,0	32,0
	8,13	1	4,0	36,0
	8,23	1	4,0	40,0
	8,29	1	4,0	44,0
	8,36	1	4,0	48,0
	8,42	1	4,0	52,0
	8,48	1	4,0	56,0
	8,49	1	4,0	60,0
	8,59	1	4,0	64,0
	9,02	1	4,0	68,0
	9,36	1	4,0	72,0
	9,49	1	4,0	76,0
	9,59	1	4,0	80,0
	9,68	1	4,0	84,0
	10,02	1	4,0	88,0
	10,05	1	4,0	92,0
	10,12	1	4,0	96,0
	10,26	1	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Kelincahan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,03	1	4,0	4,0
	12,14	1	4,0	8,0
	12,16	1	4,0	12,0
	12,30	1	4,0	16,0
	12,50	1	4,0	20,0

12,58	1	4,0	4,0	24,0
12,59	1	4,0	4,0	28,0
13,03	1	4,0	4,0	32,0
13,11	1	4,0	4,0	36,0
13,12	1	4,0	4,0	40,0
13,16	1	4,0	4,0	44,0
13,20	1	4,0	4,0	48,0
13,26	1	4,0	4,0	52,0
13,28	1	4,0	4,0	56,0
13,52	1	4,0	4,0	60,0
14,02	1	4,0	4,0	64,0
14,57	1	4,0	4,0	68,0
14,69	1	4,0	4,0	72,0
15,03	1	4,0	4,0	76,0
15,09	1	4,0	4,0	80,0
15,18	1	4,0	4,0	84,0
15,21	1	4,0	4,0	88,0
15,24	1	4,0	4,0	92,0
15,47	1	4,0	4,0	96,0
15,55	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Tes Belke**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1680,00	1	4,0	4,0	4,0
1705,00	1	4,0	4,0	8,0
1960,00	2	8,0	8,0	16,0
1985,00	2	8,0	8,0	24,0
2050,00	2	8,0	8,0	32,0
2240,00	2	8,0	8,0	40,0
2280,00	1	4,0	4,0	44,0
2290,00	1	4,0	4,0	48,0
2315,00	1	4,0	4,0	52,0
2520,00	3	12,0	12,0	64,0
2545,00	1	4,0	4,0	68,0
2570,00	1	4,0	4,0	72,0
2580,00	2	8,0	8,0	80,0
2595,00	1	4,0	4,0	84,0
2825,00	1	4,0	4,0	88,0
2850,00	1	4,0	4,0	92,0
2890,00	2	8,0	8,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

No.	Nama	TL	Vertical jump	T Skor	Sit-up	T Skor	Lari 50M	T Skor	Kelin cahan	T Skor	Balke	T Skor
1	DF	13/01/2004	44	44,93	27	54,35	8,09	56,40	13,16	54,37	2290	48,46
2	RAP	02/06/2004	49	52,13	28	56,11	8,04	56,97	13,12	54,71	2280	48,18
3	EN	16/11/2004	46	47,81	30	59,61	7,5	63,03	12,5	59,92	2580	56,60
4	DP	26/02/2004	50	53,57	28	56,11	8,59	50,79	13,28	53,36	2545	55,61
5	AD	01/06/2004	55	60,78	29	57,86	8,49	51,91	14,69	41,51	2520	54,91
6	ADK	20/02/2004	39	37,72	28	56,11	7,7	60,79	12,14	62,94	2890	65,30
7	TT	28/04/2004	45	46,37	20	42,07	9,02	45,96	13,52	51,34	2520	54,91
8	MD	04/06/2004	37	34,84	18	38,56	8,13	55,96	13,2	54,03	2050	41,72
9	RPP	23/02/2004	51	55,01	33	64,88	8,23	54,83	12,58	59,24	1680	31,34
10	AM	04/10/2004	58	65,10	37	71,89	7,89	58,65	12,03	63,87	2850	64,17
11	BY	11/11/2004	57	63,66	18	38,56	9,49	40,67	15,21	37,14	2240	47,05
12	SL	02/08/2004	44	44,93	16	35,05	9,68	38,54	15,18	37,39	2240	47,05
13	AS	03/06/2004	54	59,34	20	42,07	8,36	53,37	14,02	47,14	2595	57,02
14	AM	24/12/2004	39	37,72	17	36,81	10,1	34,38	15,55	34,29	1985	39,90
15	BD	13/11/2004	56	62,22	22	45,58	10,3	32,02	15,47	34,96	1960	39,19
16	RY	14/09/2003	49	52,13	23	47,33	7,31	65,17	12,16	62,77	2570	56,32
17	RM	26/02/2003	42	42,05	18	38,56	7,75	60,22	12,3	61,60	2520	54,91
18	YI	31/01/2003	39	37,72	26	52,60	10	34,72	14,57	42,52	1705	32,04
19	RA	10/07/2003	38	36,28	25	50,84	8,29	54,16	13,26	53,53	2890	65,30
20	BN	21/02/2003	58	65,10	30	59,61	10,1	33,60	15,03	38,66	2825	63,47
21	FG	07/01/2003	55	60,78	18	38,56	8,42	52,70	13,11	54,79	2315	49,16
22	ST	27/05/2003	43	43,49	19	40,32	9,36	42,13	15,09	38,15	1960	39,19
23	WA	19/02/2003	49	52,13	27	54,35	9,59	39,55	15,24	36,89	1985	39,90
24	AB	13/05/2003	52	56,46	25	50,84	7,85	59,10	13,03	55,46	2580	56,60
25	MZ	13/03/2003	39	37,72	31	61,37	8,48	52,02	12,59	59,16	2050	41,72

## Frequencies

Statistics

	Vertical Jump (t Skor)	Sit Up (t skor)	LAri 50 m (t skor)	Kelincahan (t Skor)	VO2 MAks (t skor)
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0
Mean	49,9996	50,0000	49,9056	49,9896	50,0008
Median	52,1300	50,8400	52,7000	53,5300	49,1600
Mode	37,72	38,56	32,02 <sup>a</sup>	34,29 <sup>a</sup>	54,91
Std. Deviation	10,00210	10,00306	10,09627	10,07361	9,99990
Minimum	34,84	35,05	32,02	34,29	31,34
Maximum	65,10	71,89	65,17	63,87	65,30
Sum	1249,99	1250,00	1247,64	1249,74	1250,02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Vertical Jump (t Skor)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34,84	1	4,0	4,0	4,0
36,28	1	4,0	4,0	8,0
37,72	4	16,0	16,0	24,0
42,05	1	4,0	4,0	28,0
43,49	1	4,0	4,0	32,0
44,93	2	8,0	8,0	40,0
46,37	1	4,0	4,0	44,0
47,81	1	4,0	4,0	48,0
52,13	3	12,0	12,0	60,0
53,57	1	4,0	4,0	64,0
55,01	1	4,0	4,0	68,0
56,46	1	4,0	4,0	72,0
59,34	1	4,0	4,0	76,0
60,78	2	8,0	8,0	84,0
62,22	1	4,0	4,0	88,0
63,66	1	4,0	4,0	92,0
65,10	2	8,0	8,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Sit Up (t skor)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35,05	1	4,0	4,0	4,0
36,81	1	4,0	4,0	8,0
38,56	4	16,0	16,0	24,0
40,32	1	4,0	4,0	28,0
42,07	2	8,0	8,0	36,0
45,58	1	4,0	4,0	40,0

47,33	1	4,0	4,0	44,0
50,84	2	8,0	8,0	52,0
52,60	1	4,0	4,0	56,0
54,35	2	8,0	8,0	64,0
56,11	3	12,0	12,0	76,0
57,86	1	4,0	4,0	80,0
59,61	2	8,0	8,0	88,0
61,37	1	4,0	4,0	92,0
64,88	1	4,0	4,0	96,0
71,89	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**LARI 50 m (t skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32,02	1	4,0	4,0
	33,60	1	4,0	8,0
	34,38	1	4,0	12,0
	34,72	1	4,0	16,0
	38,54	1	4,0	20,0
	39,55	1	4,0	24,0
	40,67	1	4,0	28,0
	42,13	1	4,0	32,0
	45,96	1	4,0	36,0
	50,79	1	4,0	40,0
	51,91	1	4,0	44,0
	52,02	1	4,0	48,0
	52,70	1	4,0	52,0
	53,37	1	4,0	56,0
	54,16	1	4,0	60,0
	54,83	1	4,0	64,0
	55,96	1	4,0	68,0
	56,40	1	4,0	72,0
	56,97	1	4,0	76,0
	58,65	1	4,0	80,0
	59,10	1	4,0	84,0
	60,22	1	4,0	88,0
	60,79	1	4,0	92,0
	63,03	1	4,0	96,0
	65,17	1	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Kelincahan (t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34,29	1	4,0	4,0
	34,96	1	4,0	8,0
	36,89	1	4,0	12,0
	37,14	1	4,0	16,0

37,39	1	4,0	4,0	20,0
38,15	1	4,0	4,0	24,0
38,66	1	4,0	4,0	28,0
41,51	1	4,0	4,0	32,0
42,52	1	4,0	4,0	36,0
47,14	1	4,0	4,0	40,0
51,34	1	4,0	4,0	44,0
53,36	1	4,0	4,0	48,0
53,53	1	4,0	4,0	52,0
54,03	1	4,0	4,0	56,0
54,37	1	4,0	4,0	60,0
54,71	1	4,0	4,0	64,0
54,79	1	4,0	4,0	68,0
55,46	1	4,0	4,0	72,0
59,16	1	4,0	4,0	76,0
59,24	1	4,0	4,0	80,0
59,92	1	4,0	4,0	84,0
61,60	1	4,0	4,0	88,0
62,77	1	4,0	4,0	92,0
62,94	1	4,0	4,0	96,0
63,87	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

VO2 MAKs (t skor)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
31,34	1	4,0	4,0	4,0
32,04	1	4,0	4,0	8,0
39,19	2	8,0	8,0	16,0
39,90	2	8,0	8,0	24,0
41,72	2	8,0	8,0	32,0
47,05	2	8,0	8,0	40,0
48,18	1	4,0	4,0	44,0
48,46	1	4,0	4,0	48,0
49,16	1	4,0	4,0	52,0
54,91	3	12,0	12,0	64,0
55,61	1	4,0	4,0	68,0
56,32	1	4,0	4,0	72,0
56,60	2	8,0	8,0	80,0
57,02	1	4,0	4,0	84,0
63,47	1	4,0	4,0	88,0
64,17	1	4,0	4,0	92,0
65,30	2	8,0	8,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

No.	Nama	TTL	kondisi fisik	David Lee
1	DF	13/01/2004	51,70	42,9
2	RAP	02/06/2004	53,62	42,1
3	EN	16/11/2004	57,39	35,3
4	DP	26/02/2004	53,89	47,1
5	AD	01/06/2004	53,39	48,4
6	ADK	20/02/2004	56,57	38,5
7	TT	28/04/2004	48,13	49,3
8	MD	04/06/2004	45,02	42,3
9	RPP	23/02/2004	53,06	42,9
10	AM	04/10/2004	64,74	33,1
11	BY	11/11/2004	45,42	41,2
12	SL	02/08/2004	40,59	48,1
13	AS	03/06/2004	51,79	34,6
14	AM	24/12/2004	36,62	57,9
15	BD	13/11/2004	42,79	59,5
16	RY	14/09/2003	56,74	41,3
17	RM	26/02/2003	51,47	39,2
18	YI	31/01/2003	39,92	43,2
19	RA	10/07/2003	52,02	41,2
20	BN	21/02/2003	52,09	47,1
21	FG	07/01/2003	51,20	41,3
22	ST	27/05/2003	40,66	49
23	WA	19/02/2003	44,56	57,2
24	AB	13/05/2003	55,69	40,9
25	MZ	13/03/2003	50,40	40,9

## Frequencies

Statistics

		Kemampuan Fisik	Teknik Dasar Sepak Bola
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		49,9788	44,1768
Median		51,7000	42,3200
Mode		36,62 <sup>a</sup>	41,32 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9,98650	6,80319
Minimum		36,62	33,14
Maximum		64,74	59,52
Sum		1249,47	1104,42

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Komponen Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36,62	1	4,0	4,0
	39,92	1	4,0	8,0
	40,59	1	4,0	12,0
	40,66	1	4,0	16,0
	42,79	1	4,0	20,0
	44,56	1	4,0	24,0
	45,02	1	4,0	28,0
	45,42	1	4,0	32,0
	48,13	1	4,0	36,0
	50,40	1	4,0	40,0
	51,20	1	4,0	44,0
	51,47	1	4,0	48,0
	51,70	1	4,0	52,0
	51,79	1	4,0	56,0
	52,02	1	4,0	60,0
	52,09	1	4,0	64,0
	53,06	1	4,0	68,0
	53,39	1	4,0	72,0
	53,62	1	4,0	76,0
	53,89	1	4,0	80,0
	55,69	1	4,0	84,0
	56,57	1	4,0	88,0

56,74	1	4,0	4,0	92,0
57,39	1	4,0	4,0	96,0
64,74	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Teknik Dasar Sepak Bola**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
33,14	1	4,0	4,0	4,0
34,56	1	4,0	4,0	8,0
35,26	1	4,0	4,0	12,0
38,50	1	4,0	4,0	16,0
39,18	1	4,0	4,0	20,0
40,86	1	4,0	4,0	24,0
40,89	1	4,0	4,0	28,0
41,17	1	4,0	4,0	32,0
41,23	1	4,0	4,0	36,0
41,32	2	8,0	8,0	44,0
42,12	1	4,0	4,0	48,0
Valid				
42,32	1	4,0	4,0	52,0
42,88	2	8,0	8,0	60,0
43,22	1	4,0	4,0	64,0
47,12	2	8,0	8,0	72,0
48,11	1	4,0	4,0	76,0
48,36	1	4,0	4,0	80,0
49,02	1	4,0	4,0	84,0
49,25	1	4,0	4,0	88,0
57,21	1	4,0	4,0	92,0
57,86	1	4,0	4,0	96,0
59,52	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 6. Surat keterangan Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*


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

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*CALIBRATION CERTIFICATE*

**Nomor : 4965 / SW - 73 / XI / 2015**

Number	No. Order : 008695
Diterima tgl : 13 November 2015	

**ALAT**  
*Equipment*

<p>Nama : Stopwatch</p> <p>Name : Stopwatch</p> <p>Kapasitas : 9 jam</p> <p>Capacity : 9 hours</p> <p>Daya Baca : 1 detik</p> <p>Accuracy : 1 second</p>	<p>Tipe/Model : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Type/Model : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Nomor Seri : LK-045 IDN</p> <p>Serial number : LK-045 IDN</p> <p>Merek/Buatan : Sewan</p> <p>Trade Mark/Manufaktur : Sewan</p>
--	---

**P EMILIK**  
*Owner*

<p>Nama : Muhammad Lutfi Nur Aziz</p> <p>Name : Muhammad Lutfi Nur Aziz</p> <p>Alamat : Jl. Gejayan Condongcatur, Depok, Sleman</p> <p>Address : Jl. Gejayan Condongcatur, Depok, Sleman</p>	<p>Kota : Yogyakarta</p> <p>City : Yogyakarta</p>
--	---

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

<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Method : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Standard : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p> <p>Traceability : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	<p>Kota : Yogyakarta</p> <p>City : Yogyakarta</p> <p>Alamat : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>Address : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>Kota : Yogyakarta</p> <p>City : Yogyakarta</p>
---	--

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibrated*

13 November 2015

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

**HASIL**  
*Result*

Lihat sebaliknya


  
 \* PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 \* DILAKUKAN PADA 13 NOVEMBER 2015  
 \* KEPALA  
 \* BALAI METROLOGI YOGYAKARTA  
 \* SP. DEDYARVONO, SE  
 \* NIP. 19540114 197903 1 006  
 \* DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
--------------------------	-------------

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

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Muhammad Lutfi Nur Aziz
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

<b>Nominal (menit)</b>	<b>Nilai Sebenarnya (menit)</b>
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

## Lampiran 7. Dokumentasi Foto

