

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA SISWA USIA 14-  
15 TAHUN SSB WIJAYA KLATEN TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Bima Aji Hidayana  
NIM. 13602241021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14- 15 TAHUN SSB WIJAYA KLATEN TAHUN 2021

Disusun Oleh:

Bima Aji Hidayana

NIM. 13602241021

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

NIP. 196004071986012001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Nawan Primasoni, M.Or.

NIP. 198405212008121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bima Aji Hidayana

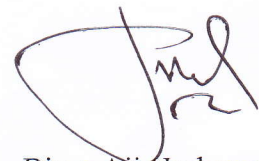
NIM : 13602241021

Program Studi : Pendidikan Keperawatan

Judul TAS : Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia  
14-15 Tahun SSB Wijaya Klaten Tahun 2021

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2021



Bima Aji Hidayana

NIM. 13602241021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN  
SSB WIJAYA KLATEN TAHUN 2021**

Disusun Oleh:

Bima Aji Hidayana

NIM. 13602241021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 Februari 2021

Nama/Jabatan

Nawan Primasoni, M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Drs. Herwin, M.Pd.  
Sekretaris Penguji

Dr. Fauzi, M.Si.  
Penguji

**TIM PENGUJI**

Tanda Tangan

Tanggal

	16/2 - 2021
	10/2 - 2021
	9/2 2021

Yogyakarta, 11 Februari 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
plt. Dekan,



Dr. Yudit Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **MOTTO**

“Lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali, setidaknya Allah menyukai hambaNya yang telah berusaha”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan kesempatanNya sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan segala keterbatasan saya. Semoga dengan selesainya ini menjadi satu langkah awal untuk hidup saya yang lebih baik lagi untuk kedepannya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk kedua orangtua saya, dengan segala pengorbanan dan kasih sayang selama ini, terima kasih yang tak terhingga. Untuk kakakku, Fajar terima kasih atas bantuan dan dukungan selama awal perkuliahan sampai selesai. Doa terbaik untuk kalian.

## **TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN SSB WIJAYA KLATEN TAHUN 2021**

Oleh:

Bima Aji Hidayana  
NIM. 13602241021

### **ABSTRAK**

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah dengan memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik pula. Di sekolah sepakbola (SSB) Wijaya Klaten belum diketahui tingkat keterampilan bermain pada siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten tahun 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survey, sedangkan teknik dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kecakapan bermain sepakbola oleh David Lee yang dimodifikasi Subagyo Irianto.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tingkat keterampilan bermain sepakbola SSB Wijaya Klaten KU 14-15 dari 20 siswa terdapat 6 siswa (30%) kategori “sangat baik”, 10 siswa (50%) kategori “baik”, 3 siswa (15%) memperoleh nilai “cukup”, 1 siswa (5%) memperoleh nilai “kurang”, dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten tahun 2021 dalam kategori baik.

Kata kunci: *keterampilan dasar sepakbola, siswa SSB, usia 14-15 tahun*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Wijaya Klaten Tahun 2021”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Nawan Primasoni S.Pd., M. Or. Selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, dan waktunya untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S, selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Seluruh staf Subbag Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan mengarahkan dalam pengurusan syarat dan administrasi selama perkuliahan, dan khususnya dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Jajaran dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama perkuliahan.
5. Pelatih, pengurus, dan siswa SSB Wijaya Klaten, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk pengambilan data tugas akhir skripsi ini.
6. Kedua orangtua tercinta, Ibu Alifah dan Bapak Suparjono, yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dukungan, dan pengorbanan yang tak ternilai.
7. Untuk kakakku Fajar yang telah memberikan dukungan, bantuan dan perhatian selama perkuliahan ini.

8. Seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan pengalaman dan ilmu yang sangat berharga selama perkuliahan.
9. Teman-teman PKO A 2013, terimakasih kebersamaannya.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Kemudian kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan pada masa yang akan datang. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, Januari 2021

Penulis

Bima Aji Hidayana

NIM. 13602241021

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Sepakbola.....	6
2. Keterampilan Bermain Sepakbola.....	7
3. Teknik Dasar Sepakbola.....	8
4. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun.....	37
5. Kondisi SSB Wijaya Klaten.....	39
6. Tes Pengembangan <i>David Lee</i> .....	40
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berfikir .....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan.....	52

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi Penelitian.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
D. Saran.....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	58
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	59
-----------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam...	13
Gambar 2. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar.....	14
Gambar 3. Teknik menendang bola dengan punggung kaki.....	15
Gambar 4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam.....	16
Gambar 5. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.....	18
Gambar 6. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar.....	19
Gambar 7. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki.....	20
Gambar 8. Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki.....	21
Gambar 9. Teknik menghentikan bola dengan paha.....	22
Gambar 10. Teknik menghentikan bola dengan dada.....	23
Gambar 11. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	24
Gambar 12. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	25
Gambar 13. Teknik menggiring bola dengan punggung kaki.....	26
Gambar 14. Teknik menyundul bola sambil berdiri.....	28
Gambar 15. Teknik menyundul bola sambil meloncat/melompat.....	29
Gambar 16. Teknik lemparan bola ke dalam tanpa awalan.....	30
Gambar 17. Teknik lemparan bola ke dalam dengan awalan.....	31
Gambar 18. Teknik merampas bola sambil berdiri.....	32
Gambar 19. Teknik merampas bola sambil meluncur.....	33
Gambar 20. Teknik menangkap bola sambil berdiri.....	35
Gambar 21. Teknik menangkap bola sambil meloncat.....	36
Gambar 22. Teknik melempar bola jarak dekat dan jauh.....	37
Gambar 23. Teknik menendang bola <i>volley</i> dan <i>half volley</i> .....	37
Gambar 24. Lapangan tes pengembangan <i>David Lee</i> .....	46

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Norma pengkategorian tes pengembangan tes kecakapan <i>David Lee</i> .....	49
Tabel 2. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola.....	50
Tabel 3. Data hasil tes keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun.....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian UNY.....	60
Lampiran 2. Daftar Nama Siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 Tahun.....	61
Lampiran 3. Data Penelitian.....	62
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	64



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari di Indonesia, bahkan dunia. Olahraga ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Di Indonesia, sepakbola sendiri banyak digemari dari kalangan atas hingga kalangan bawah, tua muda, laki-laki hingga perempuan, dengan perkembangan dan antusias yang begitu pesat ternyata masih berbanding terbalik dengan kemajuan dan prestasi baik di tingkat klub maupun tim nasional.

Salah satu penyebab minimnya prestasi baik di tingkat klub maupun tim nasional adalah kurangnya pembinaan sepakbola di usia dini atau di tingkat dasar. Padahal dengan jumlah penduduk yang hampir mencapai 262 juta jiwa, dan kondisi geografis yang begitu luas yang banyak menghasilkan potensi sumber daya alam dan sumber daya manusia yang luar biasa. Termasuk atlet-atlet olahraga, termasuk sepakbola. Sebenarnya Indonesia tidak pernah kekurangan bibit-bibit atlet berbakat yang tersebar di berbagai daerah.

Karena olahraga sepakbola ini telah merambah ke seluruh lapisan masyarakat. Seperti di daerah Klaten misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang tua hampir setiap hari bermain sepakbola walau secara sederhana dan dengan lapangan dan peraturan yang tidak memenuhi standar. Meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar hobi, menjaga

kebugaran atau sekedar untuk rekreasi. Ada juga yang bertujuan mencapai prestasi dengan menjadi pemain sepakbola profesional. Dengan bakat, antusias dan semangat tentu saja belum cukup, sehingga dari sekian banyak bibit-bibit pemain yang ada hanya sedikit yang mampu bermain sampai di gemerlapnya Liga Indonesia.

Dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik salah satu syarat yang harus dimiliki bagi pemain sepakbola adalah dengan memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik pula. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain akan lebih mudah untuk mengontrol permainan untuk selalu bermain bagus, dan mampu menghadapi tekanan selama pertandingan berlangsung. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti mengoper (*passing*), menahan bola (*controll*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*). Di dalam permainan sepakbola terdapat berbagai macam teknik dan gerakan yang akan sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk dapat memperoleh kemenangan.

Karena pada dasarnya permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan bertahan untuk tidak kebobolan. Jadi keterampilan dan teknik dasar adalah 2 hal yang sangat penting. Oleh karena itu, bagi seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik pula. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui latihan yang rutin dan terarah, salah satunya adalah dengan ikut berlatih di Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah kegiatan pendidikan dan latihan sepakbola diluar program sekolah-sekolah formal guna membantu dan memfasilitasi anak atau peserta didik untuk mengembangkan bakat dan potensi di bidang olahraga sepakbola. Salah satu tim SSB di Klaten yang aktif melakukan pembinaan sepakbola usia dini adalah SSB Wijaya Klaten. SSB Wijaya Klaten sendiri mempunyai sarana dan pra sarana yang terbilang cukup memadai untuk melaksanakan pelatihan sepakbola.

Untuk dapat menghasilkan pemain yang handal, selain faktor fisik, skill dan bakat, tingkat keterampilan dan teknik dasar juga sangat penting. Untuk itu pelatih diharapkan untuk lebih dapat mematangkan keterampilan dasar sepakbola bagi anak didiknya. Namun seringkali bagi pelatih khususnya di SSB Wijaya Klaten ini kesulitan untuk memantau dan mengevaluasi perkembangan anak didiknya tersebut, para pelatih belum pernah mengadakan tes untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola dengan menggunakan instrument yang valid.

Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dasar sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Wijaya Klaten. Sehingga peneliti akan mengambil judul penelitian berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Wijaya Klaten Tahun 2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten.
2. Masih banyak siswa yang kurang memahami keterampilan dan teknik dasar sepakbola.
3. Belum diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Wijaya Klaten.

#### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ada, maka penelitian ini dibatasi pada “tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten”

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka perlu dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu: “seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten?”

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten, yang akan berguna sebagai bahan evaluasi bagi pihak pelatih untuk dapat meningkatkan kualitas latihan, terutama dalam keterampilan dasar sepakbola.

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

Untuk hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Sebagai bahan evaluasi untuk pelatih dalam menentukan program latihan dan dapat mengoptimalkan pemain yang memiliki bakat untuk dibina dan ditingkatkan prestasinya.
2. Dengan hasil penelitian ini siswa dapat mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola mereka, dan diharapkan dapat menambah semangat untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilannya agar terus berkembang dan berprestasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

Menurut Syarifudin (2007: 2) Permainan sepakbola didefinisikan sebagai permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri untuk tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Dengan tujuan permainan adalah untuk mencetak gol dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Dimana tim kesebelasan dengan jumlah gol terbanyaklah yang berhak memenangkan pertandingan. Saat pertandingan berlangsung, pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan seluruh anggota tubuh dengan catatan tetap berada di wilayah kiper (kotak penalti).

Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat maksimal 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan atau diharuskan ada pemenang, jika terjadi hasil imbang maka akan dilanjutkan dengan babak tambahan waktu 2x15 menit. Jika dalam waktu tambahan skor masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan dari titik penalti untuk menentukan tim yang menang. Menurut Handoko (2019: 231) Sepakbola (bahasa Inggris: *Football* atau *Soccer*) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat

dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari sebelas orang pemain yang saling bertanding dengan tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan dengan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

## **2. Keterampilan Bermain Sepakbola**

Keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu pekerjaan secara mudah dan tepat. Dalam keterampilan sepakbola, seorang pemain harus memiliki teknik dasar yang baik, karena akan memudahkan seorang pemain dalam bertindak dan mengambil keputusan. Jadi, dengan keterampilan dan teknik dasar yang baik, setiap pemain akan dapat bermain sepakbola secara baik pula.

Keterampilan bermain sepakbola berarti menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola sehingga mampu menerapkan dalam permainan secara efektif dan efisien. Teknik-teknik dalam sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Menurut Sucipto (2000: 12) kompleksitas keterampilan bermain sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola. Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik tersebut dengan baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan, keterampilan sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik dasar sepakbola dan menerapkannya dalam permainan secara efektif dan efisien, sehingga dapat mendukung performa pemain di lapangan.

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

Teknik merupakan metode yang digunakan dalam pelaksanaan gerak dalam suatu cabang olahraga. Dalam dunia sepakbola sendiri, teknik dasar sepakbola adalah modal utama dari seorang pemain untuk dapat bermain secara baik, benar serta efisien. Teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2006: 21-49) mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

#### **a. Gerakan atau Teknik Tanpa Bola**

Seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena untuk mengubah arah lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, meloncat, melompat, berputar, berguling, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba.

#### **b. Gerakan atau Teknik dengan Bola**

Untuk bermain bola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk dapat menguasai bola dengan sebaik-baiknya. Kemampuan teknik dengan bola, meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Bertujuan untuk pengenalan seluruh anggota tubuh dengan bola dengan baik dan benar. Pengenalan *ball feeling* dapat diajarkan dengan menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola.

2) Menendang atau mengoper bola (*passing*)

Bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah pertahanan sendiri. Dalam menendang atau mengoper terdapat tiga macam menendang, yaitu:

- a) Menendang bola bawah (*short passing*)
- b) Menendang bola atas (*long passing*)
- c) Menendang bola ke gawang (*shooting*)

3) Menendang bola (*shooting*)

Bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menendang bola dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, agar mendapat tendangan dengan baik dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar. Ketika akan menendang perhatikan kaki ayun dengan tepat agar menghasilkan tendangan yang tepat mengarah ke sasaran.

4) Menggiring bola (*dribbling*)

Bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

5) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*)

Bertujuan untuk mengamankan bola dalam permainan tim sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper ke teman. Perkenaan bagian tubuh yang diperbolehkan yaitu seluruh bagian kaki sampai paha, dada, dan kepala, kecuali dengan tangan (khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan).

6) Menyundul bola (*heading*)

Bertujuan untuk mengoper bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan. Perkenaan bagian tubuh dalam menyundul bola adalah dengan bagian dahi atau kening.

7) Gerak tipu (*feinting*)

Bertujuan untuk melewati lawan, agar dapat melakukan operan bola ke teman ataupun untuk mencetak gol ke gawang lawan.

8) Merebut bola (*tackling/shielding*)

Bertujuan menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi

*dribbling*, menghalau bola keluar lapangan permainan dan melakukan serangan balik.

9) Melempar bola (*throw-in*)

Bertujuan untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan melewati garis samping.

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

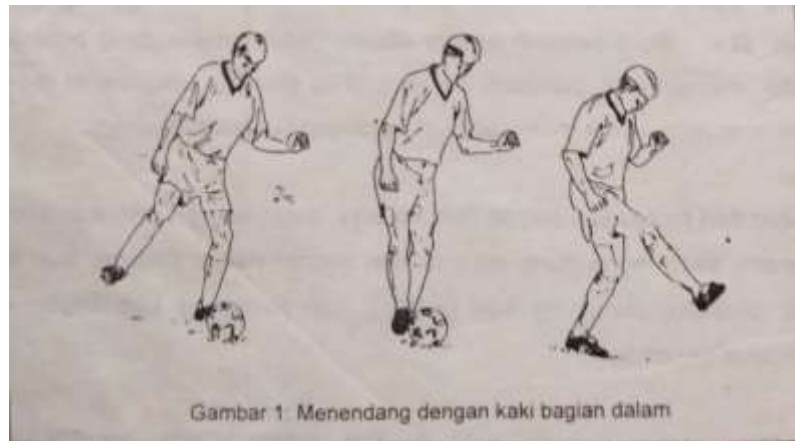
**1. Menendang bola (*kicking*)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain dengan efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*), dengan punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*)

**a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm , ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sampai mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan.
- 9) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini



Gambar 1. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam  
(Sucipto, 2000: 18)

#### **b. Menendang dengan kaki bagian luar**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat di tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.

- 5) Gerak lanjut kaki setelah menendang diangkat serong  $\pm 45^\circ$  menghadap sasaran.
- 6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 7) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah



Gambar 2. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar  
(Sucipto, 2000: 19)

### c. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya, menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang guna mencetak gol. Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran/depan.

- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki dengan bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat di tengah-tengah bola, saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kearah sasaran.
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah



Gambar 3. Teknik menendang bola dengan punggung kaki  
(Sucipto, 2000: 20)

#### **d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam**

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $40^\circ$  dengan garis lurus bola.

- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong  $\pm 40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mata mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah



Gambar 4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto, 2000: 21)

## 2. Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya adalah untuk mengontrol bola, yang dimana dapat untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan

untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Dan berikut adalah teknik-teknik menghentikan bola:

**a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola
- 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam/mata kaki.
- 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola
- 6) Pandangan mengikuti arah jalannya bola sampai bola berhenti.
- 7) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



Gambar 5. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam  
(Sucipto, 2000: 23)

**b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar**

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding dari arah luar badan, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping  $\pm 30$  cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.
- 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



Gambar 6. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar  
(Sucipto, 2000: 24)

**c. Menghentikan bola dengan punggung kaki**

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping  $\pm 15$  cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- 4) Perkenaan bola dengan kaki persis berada di bagian punggung kaki.
- 5) Pada saat menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan/terkuasai.
- 6) Posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar di bawah ini.



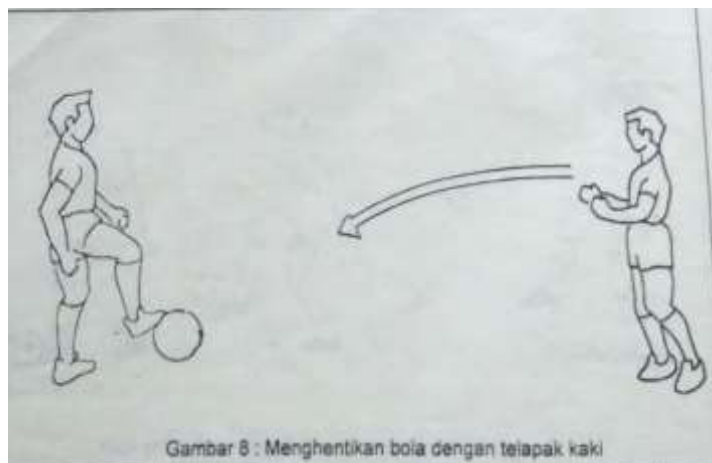
Gambar 7. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki  
(Sucipto, 2000: 25)

#### **d. Menghentikan bola dengan telapak kaki**

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah.

Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping  $\pm 15$  cm dari garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- 4) Pada saat bola mendekati masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.
- 6) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Untuk lebih jelasnya seperti gambar dibawah ini.



Gambar 8. Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki  
(Sucipto, 2000: 26)

#### **e. Menghentikan bola dengan paha**

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping  $\pm 15$  cm dari garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.
- 4) Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
- 5) Perkenaan bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha, yaitu antara lutut dan pangkal paha.
- 6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar di bawah ini.



Gambar 9. Teknik menghentikan bola dengan paha (Sucipto, 2000: 27)

#### f. Menghentikan bola dengan dada

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Dada sedikit dibusungkan menghadap arah datangnya bola.
- 4) Pada saat perkenaan bola, dada ditarik ke belakang mengikuti arah bola.
- 5) Perkenaan bola tepat pada tengah-tengah dada.
- 6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan.
- 7) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar di bawah ini.



Gambar 10 : Menghentikan bola dengan dada

Gambar 10. Teknik menghentikan bola dengan dada (Sucipto, 2000: 28)

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

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran,

melewati lawan, dan menghambat permainan. Berikut adalah teknik-teknik dalam menggiring bola:

**a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang, dan hanya diayunkan ke depan.
- 3) Setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong sampai bergulir ke depan dan harus selalu dekat dengan kaki, sehingga bola dapat tetap mudah dikuasai.
- 4) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 6) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 7) Untuk lebih jelasnya seperti dalam gambar di bawah ini.



Gambar 11. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
(Sucipto, 2000: 29)

#### **b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar**

Pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola, usahakan bola selalu dekat dengan kaki agar tetap mudah dikuasai.
- 4) Kedua lutut sedikit ditebuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 6) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 7) Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini.



Gambar 12. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar  
(Sucipto, 2000: 30)

**c. Menggiring bola dengan punggung kaki.**

Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, sehingga bola dapat lebih mudah dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 6) Untuk lebih jelasnya seperti gambar dibawah ini.



Gambar 13. Teknik menggiring bola dengan punggung kaki  
(Sucipto, 2000: 31)

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

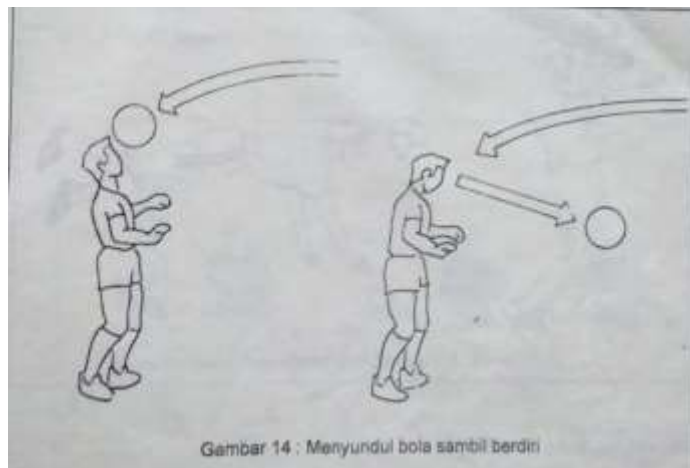
Menyundul bola pada hakikatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

##### a. Menyundul bola sambil berdiri.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran.
- 2) Kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher.

- 4) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- 5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
- 6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan, kedua lengan menjaga keseimbangan.
- 7) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



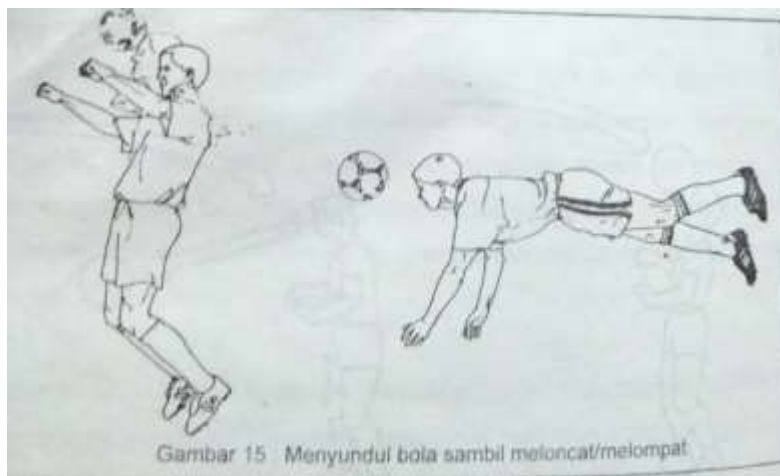
Gambar 14. Teknik menyundul bola sambil berdiri  
(Sucipto, 2000: 33)

**b. Menyundul bola sambil melompat/meloncat.**

Pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertical maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat/melompat adalah sebagai berikut:

- 1) Meloncat/melompat sesuai datangnya bola.

- 2) Pada saat mencapai titik tertinggi atau terjauh, badan dilentingkan, otot-otot leher dikonstraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- 3) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.
- 4) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



Gambar 15. Teknik menyundul bola sambil meloncat/melompat  
(Sucipto, 2000: 34)

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

Lemparan bola ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dan dari luar lapangan permainan. Selain itu, saat lemparan bola ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan bola ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan. Berikut teknik-teknik lemparan bola ke dalam:

### a. Lemparan ke dalam tanpa awalan.

Pada biasanya dilakukan ketika sasaran jaraknya dekat. Analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- 3) Bola ditarik ke belakang kepala sambil melentingkan badan.
- 4) Waktu melemparkan bola, kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.
- 5) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- 6) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



Gambar 16. Teknik lemparan bola ke dalam tanpa awalan (Sucipto, 2000: 37)

**b. Lemparan ke dalam dengan awalan.**

Pada umumnya dilakukan ketika sasaran jaraknya jauh. Analisis teknik lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari bertemu di belakang bola.
- 2) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan.
- 3) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dibantu dengan kedua lutut diluruskan dan badan dilecutkan ke depan.
- 4) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- 5) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



Gambar 19 : Lemparan ke dalam dengan awalan  
Gambar 17. Teknik lemparan bola ke dalam dengan awalan  
(Sucipto, 2000: 38)

## 6. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*). Berikut teknik-teknik dalam merampas bola:

**a. Merampas bola sambil berdiri.**

Pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- 1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
- 2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
- 3) Letakkan kaki tumpu samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk lututnya sedikit.
- 4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ke arah bola.
- 5) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
- 6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola dapat direbut dan kemudia bola segera dikuasai.
- 7) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibawah ini.



Gambar 16 : Merampas bola sambil berdiri

Gambar 18. Teknik merampas bola sambil berdiri  
(Sucipto, 2000: 35)

**b. Merampas bola sambil meluncur.**

Pada umumnya dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan.

Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:

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



Gambar 19. Teknik merampas bola sambil meluncur  
(Sucipto, 2000: 36)

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

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Sedangkan untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*. Berikut teknik-teknik dalam menjaga gawang:

### a. Menangkap bola sambil berdiri

Dilakukan manakala datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horizontal. Analisis teknik menangkap bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki.

- 2) Badan membungkuk sebatas pinggang dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kedua tangan menggantung di depan dada dengan telapak tangan menghadap arah datangnya bola dan jari-jari tangan rileks.
- 4) Jika bola datangnya bergulir diatas tanah, maka badan direndahkan dengan berlutut atau membungkukkan badan sehingga tangan ke bawah.
- 5) Telapak tangan ditengadahkan ke bola dan tinggi rendahnya gerakan badan disesuaikan dengan datangnya bola.
- 6) Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tarik dan tempelkan ke depan dada untuk dilindungi.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini.



Gambar 20. Teknik menangkap bola sambil berdiri  
(Sucipto, 2000: 40)

**b. Menangkap bola sambil meloncat.**

Dapat dilakukan ketika datangnya bola diluar jangkauan penjaga gawang, baik arah vertikal maupun horisontal. Analisis teknik menangkap bola sambil meloncat adalah sebagai berikut:

- 1) Tangkapan bola diawali dengan loncatan sambil menjulurkan lengan dengan telapak tangan menghadap bola menyerupai mangkuk.
- 2) Loncatan dapat dilakukan ke arah kiri, kanan, depan, dan ke atas sesuai dengan arah bola.
- 3) Setelah bola masuk telapak tangan, segera tarik dan dipeluk ke dada untuk mengamankan bola.
- 4) Untuk bola atas mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif dan untuk bola ke samping, ke depan menjatuhkan diri dengan punggung dan pinggung terlebih dahulu mengenai tanah serta kedua lutut ditekuk untuk membantu melindungi bola.
- 5) Untuk bola-bola yang datangnya di luar jangkauan kedua lengan, tetapi masih dalam jangkauan satu lengan, bola dapat ditinju sehingga keluar dari bidang gawang.
- 6) Mengeluarkan bola dari bidang gawang dapat dilakukan dengan pangkal telapak tangan atau bisa juga dengan kepalan tangan/tinju.
- 7) Untuk lebih jelasnya, seperti gambar di bawah ini.



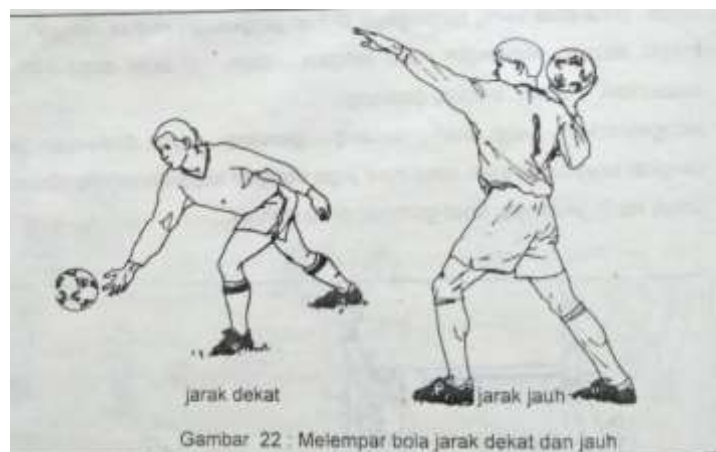
Gambar 21 : Menangkap bola sambil meloncat

Gambar 21. Teknik menangkap bola sambil meloncat

(Sucipto, 2000: 41)

**c. Melempar bola jarak dekat dan jauh.**

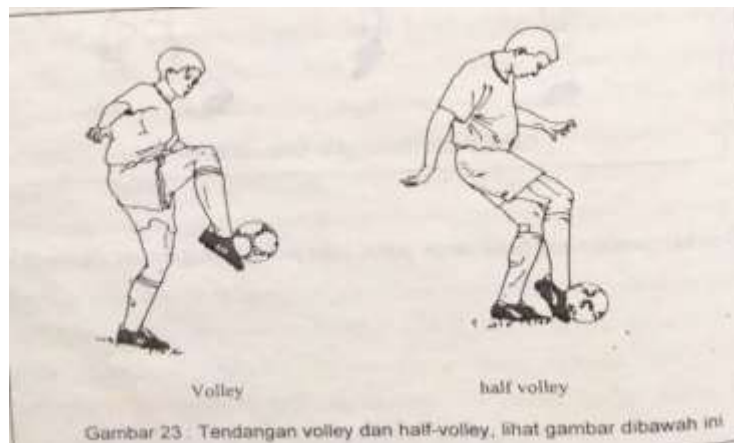
Pada umumnya lemparan dari kiper bertujuan untuk memulai serangan dari seorang kiper, dan dalam keadaan bola hidup. Melempar bola jarak dekat bertujuan untuk mengoper bola kepada rekan yang dalam posisi dekat dan biasanya bola bawah/mendatar. Sedangkan melempar jarak jauh dilakukan untuk mengoper ke rekan yang jaraknya relatif jauh dan masih dalam jangkauan lemparan. Biasanya bola atas/melambung. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini.



Gambar 22. Teknik melempar bola jarak dekat dan jauh  
(Sucipto, 2000: 42)

**d. Tendangan *volley* dan *half-volley*.**

Pada umumnya dilakukan oleh seorang kiper untuk mengoper ke rekan yang jaraknya jauh, diluar jangkauan lemparan dan dalam keadaan bola hidup. Untuk lebih jelasnya, seperti gambar dibaawah ini.



Gambar 23. Teknik menendang bola *volley* dan *half volley* (Sucipto, 2000: 42)

#### 4. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun

Karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak usia 14-15 tahun atau masa remaja meliputi pertumbuhan fisik maupun mental emosionalnya. Menurut Endang Rini Sukamti (2007:91) anak pada usia 13 tahun sampai 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

Periode awal remaja dianggap sangat menentukan terhadap perkembangan di sepakbola. Hal tersebut dikarenakan bahwa:

- a. Beberapa pemain mengalami percepatan pertumbuhan yang dapat meningkatkan penampilan mereka secara dramatis melalui peningkatan kekuatan, kecepatan, dan stamina.

- b. Pemain-pemain yang lebih baik mendominasi kesempatan tampil dan posisi-posisi pengambilan keputusan di dalam tim tidak menempatkan pemain yang kurang baik memperoleh rasa hormat dan tanggung jawab baik di lapangan maupun di luar lapangan.
- c. Tantangan-tantangan lingkungan yang meningkat, seperti tuntutan pekerjaan sekolah, peningkatan minat pada aktivitas-aktivitas social lainnya, pergaulan negatif dan tuntutan dari kelompok sebaya, masalah asmara dan masalah-masalah keluarga di rumah, adalah faktor-faktor signifikan yang dialami oleh para remaja.

Sehingga secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi perkembangan sikap dan perilaku remaja, yaitu:

- 1) Faktor Internal, atau faktor yang berasal dari dalam dirinya, yang biasanya berasal dari keturunan dan pembawaan.
- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar dirinya, biasanya berasal dari pengalaman dan pengaruh lingkungannya.

Menurut KONI (2007: 71) yang dikutip oleh Subagyo Irianto (2010: 10-11), karakteristik anak usia 14-15 tahun adalah sebagai berikut: (1) Mendekati kedewasaan biologis, pertumbuhan yang cepat terutama pada laki-laki; (2) koordinasi gerak bertambah baik; (3) semakin berminat akan bentuk-bentuk rekreatif, laki-laki menyenangi olahraga beregu; (4) ingin adanya pengakuan dari kelompok; (5) ingin memiliki tubuh yang sehat dan menarik; (6) mulai ada perhatian terhadap lawan jenis, dan (7) mulai ada estetika dan intelektual, kreatif, dan senang bereksperimen.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia pertumbuhan ataupun perkembangan anak usia 14-15 tahun pertumbuhan dan perkembangan anak hampir mencapai puncaknya. Dan waktu reaksi pada usia tersebut berkembang pada kemampuan terbaik, sehingga olahraga yang memerlukan reaksi dan kecepatan sangat cocok untuk anak seusia tersebut.

#### **5. Kondisi SSB Wijaya Klaten**

Sekolah Sepakbola (SSB) Wijaya Klaten merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Klaten, tepatnya berada di desa Pakahan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Sebagai sekolah sepakbola, SSB Wijaya Klaten sudah memiliki fasilitas dan kondisi lapangan yang lumayan baik, serta memiliki sarana dan prasarana yang tergolong lengkap. Selain lapangan dengan 2 gawang permanen, SSB Wijaya Klaten juga memiliki 4 gawang setengah lapangan, *coon* besar dan kecil dengan jumlah banyak, dan tiang pancang dari paralon berjumlah 10 buah. Selain itu untuk perawatan lapangan agar selalu baik, terdapat 2 alat pemotong rumput dorong dan gendong, juga terdapat 2 mesin diesel untuk memompa air untuk penyiraman lapangan.

Di SSB Wijaya Klaten terdapat 2 kelompok umur (KU) , yaitu tingkat dasar usia 6-12 tahun dan tingkat menengah (pra-senior) usia 13-15 tahun. SSB Wijaya Klaten berlatih pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu jam 15.30 – 17.00 WIB di lapangan Kalibajing, Pakahan, Jogonalan, Klaten.

## **6. Tes Pengembangan *David Lee***

Tes kecakapan *David Lee* merupakan pengembangan dari tes *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto, dengan tujuan untuk lebih menyempurnakan dari tes aslinya sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan perkembangan sepakbola saat ini. Khususnya untuk pemain usia muda di sekolah sepakbola (SSB) untuk dapat melakukan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan.

Tes *David Lee* ini merupakan serangkaian tes yang lebih sederhana baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun area yang digunakan. Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola, meliputi: *dribbling*, *keeping*, kontrol bola atas dan bawah, *passing* atas dan bawah. Sehingga tes ini menyerupai permainan sepakbola yang sesungguhnya. Dalam tes keterampilan *David Lee* ini menekankan pada kecepatan waktu, yakni seorang *teste* dalam melakukan percobaan harus dengan cepat melakukan serangkaian teknik dasar sepakbola, kemudian menggulirkan bola melewati pancang-pancang dan melalui sirkuit yang telah ditentukan, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ade Farhan Hidayat (2013) yang berjudul *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten*. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes dan

pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola (SSB) Satria Pandawa Klaten yang berjumlah 18 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hasil penelitian tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun adalah kurang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dasar yang sangat penting yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola adalah memiliki keterampilan teknik dasar yang baik. Dengan memiliki keterampilan teknik dasar yang baik akan sangat mendukung performanya di lapangan. Keterampilan sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik dengan pergerakan dengan bola maupun tanpa bola.

Teknik-teknik sepakbola seperti *dribbling*, *keeping*, *passing* atas, *passing* bawah, kontrol bola atas, dan kontrol bola bawah merupakan gerakan yang kompleks dan membutuhkan proses latihan yang tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat. Karena membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk seorang pemain bisa menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka selayaknya jika sedini mungkin diajarkan kepada mereka para pemain-pemain muda di sekolah sepakbola (SSB).

Dan untuk melihat ketercapaian siswanya pada keterampilan dasar bermain sepakbola yang sudah diberikan, pelatih memerlukan alat ukur yang baku guna evaluasi. Disisi lain dari pihak pelatih dan SSB belum pernah

mengadakan tes keterampilan dasar sepakbola bagi anak didiknya dengan menggunakan instrument yang valid, pelatih hanya melihat berdasarkan pengamatan selama latihan dan saat bertanding. Jadi, tujuan dilakukan kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Wijaya Klaten. Dengan tes dan pengukuran *David Lee* maka akan didapat hasil penelitian yang bisa mendeskripsikan mengenai seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Wijaya Klaten.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survey, sedangkan teknik dan pengumpulan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk dapat mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata terbaru yang selanjutnya dapat dipersentasekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten.

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

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan yaitu keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten. Keterampilan dasar yang dimiliki setiap individu dalam bermain sepakbola tersebut akan diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dan pengembangan *David Lee* yang dibuat Subagyo Irianto.

Secara operasional keterampilan bermain sepakbola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan untuk melakukan control bola udara (*jugling*), menggiring bola *zig-zag*, *keeping*, *passing* bola rendah, *passing* bola atas, *dribbling* lurus cepat, dan mengontrol bola rendah/*stoping*. Sedangkan batasan operasionalnya adalah catatan waktu (dalam detik) terbaik yang diperoleh responden setelah melakukan tes sebanyak 2 kali

dengan memasukkan hasil tes dan mengelompokkan dalam norma yang ditentukan.

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

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SSB Wijaya Klaten yang berjumlah 80 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Jadi apabila populasi besar, sehingga peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi, misalnya karena keterbatasan biaya, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2007: 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel harus benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat tersebut di atas, maka sampel yang termasuk dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa SSB Wijaya Klaten, (2) berusia 14-15 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang memenuhi adalah 20 orang.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

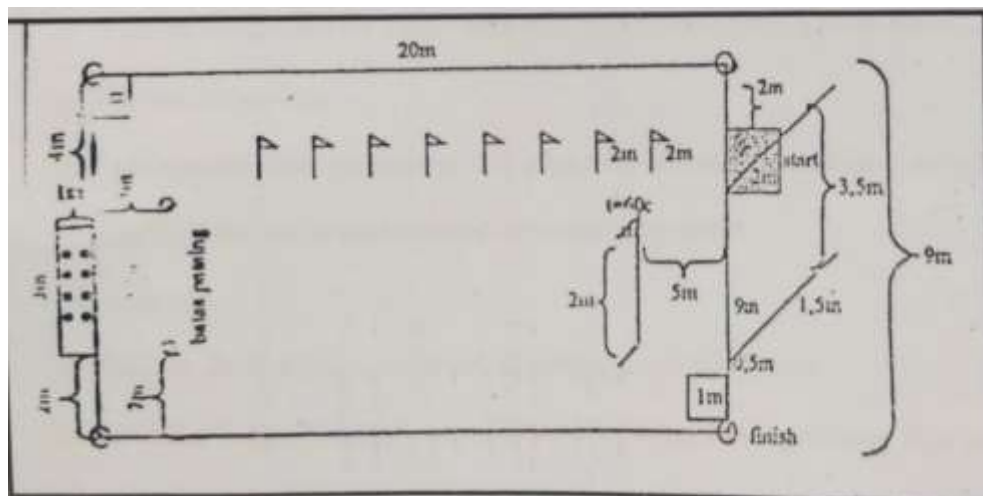
Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang diinginkan. Jadi. Menurut Arikunto (2010: 192) instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Instrumen dibagi menjadi 2 macam, yaitu *tes* dan *non tes*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes praktek mengenai keterampilan dasar sepakbola.

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengembangan *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto pada tahun 2010 yang telah dinyatakan cukup (*valid*), dan objektif, yaitu validitas sebesar 0,484 yang berarti cukup valid dan reliabilitas (keterandalan) tes sebesar 0,942. Unsur-unsur yang dinilai merupakan teknik-teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* atas, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan tes pengembangan *David Lee* oleh Subagyo Irianto, antara lain sebagai berikut:

### 1. Gambar dan Arena Tes



Gambar 25. Lapangan tes pengembangan tes kacakapan *David Lee*

### 2. Alat dan Perlengkapan

- a. Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b. Meteran panjang = 1 buah
- c. Cones Besar = 5 buah
- d. Pancang 1.5 m = 10 buah
- e. Pancang 2 m = 2 buah
- f. *Stopwatch* = 1 buah
- g. Gawang kecil untuk passing bawah ukuran 60 cm & lebar 2 m
- h. Pencatat skor/hasil (*ballpoint*, blangko tes, *scorepad*)
- i. Kapur Gamping

- j. Petugas lapangan 3 orang, sebagai pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (judge).
3. Ketentuan umum petunjuk pelaksanaan tes:
- a. Testi menggunakan sepatu sepakbola.
  - b. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
  - c. Sebelum percobaan tes, tidak ada percobaan bagi testi.
  - d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.
4. Urutan pelaksanaan tes:
- a. Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
  - b. Setelah aba-aba “ya”, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
  - c. Kemudian bola digiring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
  - d. Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan tepat di kotak ke-2.
  - e. Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* bawah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

- f. Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
  - g. Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.
5. Yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes:
- a. *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan bola dengan kaki yang pertama kali.
  - b. Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang dari tempat terjadinya kesalahan, dan *stopwatch* tetap berjalan.
  - c. Setiap testi diberikan 2 kali kesempatan.
  - d. Pelaksanaan tes diukur dengan waktu, jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
  - e. Untuk pensekoran, catatan waktu pelaksanaan dari start sampai finish adalah dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).

6. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SSB KU 14-15 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma pengkategorian tes pengembangan tes kecakapan *David Lee*

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh
A	Sangat baik	< 34,81 detik
B	Baik	40,78 – 34,81
C	Cukup	46,76 – 40,79
D	Kurang	52,73 – 46,77
E	Kurang sekali	> 52,73 detik

(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

#### E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita tentang kemampuan dasar bermain sepakbola siswa SSB Wijaya Klaten. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai.

Setelah data dikumpulkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Rumus yang digunakan adalah:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

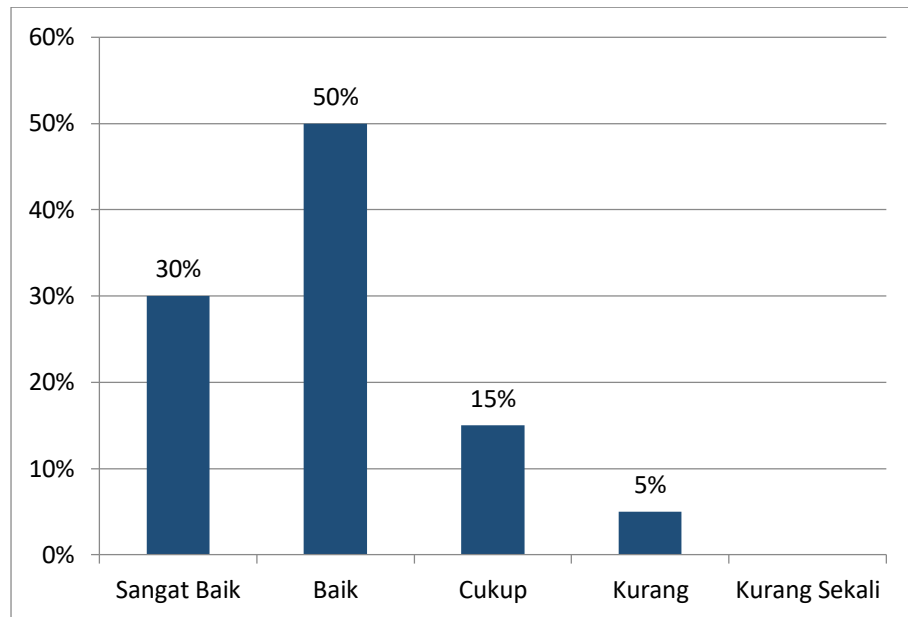
Lokasi penelitian berada di lapangan Kalibajing, Pakahan, Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten. Waktu saat penelitian ini dilakukan pada hari Minggu, 6 Desember 2020 pada pukul 15.30 – 17.00.

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

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa usia 14-15 tahun SSB Wijaya Klaten yang berjumlah 20 siswa.

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

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola pada siswa SSB Wijaya KU 14-15 tahun dari 20 siswa terdapat 6 siswa (30%) yang memperoleh nilai sangat baik, 10 siswa (50%) yang memperoleh nilai baik, 3 siswa (15%) yang memperoleh nilai cukup, dan 1 siswa (5%) yang memperoleh nilai kurang. Sehingga hasil analisis diperoleh tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Wijaya KU 14-15 tahun dengan nilai tercepat = 28,30 detik, nilai terendah 47,82 detik, dan rerata = 37,66 detik. Setelah data terkumpul, dapat dikategorikan pada tabel seperti dibawah ini:



Tabel 2. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	< 34,81 detik	Sangat baik	6	30%
2	40,78 – 34,81	Baik	10	50%
3	46,76 – 40,79	Cukup	3	15%
4	52,73 – 46,77	Kurang	1	5%
5	>52,73	Kurang sekali	0	0
<b>Total</b>			20	100%

Tabel 3. Data hasil tes keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa hasil tes keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun dari 20 siswa terdapat 6 siswa (30%) yang memperoleh nilai sangat baik, 10 siswa (50%) memperoleh nilai baik, 3 siswa (15%) memperoleh nilai cukup, 1 siswa (5%) memperoleh nilai kurang, dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang sekali.

Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu diperoleh hasil sebesar 37,66 detik dan berada pada interval 40,78–34,81 yang berarti bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun termasuk dalam kategori baik.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan analisis hasil tes keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun jika dilihat dari nilai rerata yang diperoleh, yaitu 37,66 detik berada pada interval 40,78–34,81, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola di SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun berada dalam kategori baik. Walaupun rata-rata hasil keseluruhan termasuk dalam kategori baik, namun masih perlu dipertahankan dan ditingkatkan untuk mencapai kategori baik sekali, karena dalam sepakbola yang terpenting adalah kerjasama tim bukan kekuatan individual. Karena apabila di dalam suatu tim terdapat pemain dalam posisi tertentu yang lemah ataupun yang kurang baik dalam sisi teknik, maka akan jadi titik lemah di tim tersebut.

Sedangkan untuk siswa dalam kategori cukup dan kurang masih perlu untuk lebih keras berlatih untuk mengembangkan keterampilan dasar siswa. Bagi pelatih harus lebih memberi tambahan materi seperti: kemampuan melakukan gerakan dasar secara efektif dan efisien baik dengan atau tanpa bola, dan juga menambah materi latihan tentang ball feeling. Pada saat siswa melakukan serangkaian tes, terlihat masih terlihat kaku dan mengalami kesulitan dalam menggiring bola melewati tiang pancang, serta kurangnya akurasi dalam melakukan *passing* bawah maupun *passing* atas.

Walaupun rerata pemain berada dalam kategori baik namun masih ada perbedaan kemampuan pemain dalam merespon materi yang diberikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah konsentrasi, semangat atau motivasi pemain, dan juga kebugaran pemain. Pemain dengan konsentrasi tinggi, memiliki motivasi dan semangat yang tinggi, dan mempunyai kebugaran yang baik akan mampu melaksanakan rangkaian tes dengan baik.

Tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Wijaya Klaten yang mendominasi adalah pada kategori baik dengan jumlah 10 siswa atau 50% dan sangat baik berjumlah 6 siswa atau 30%. Hal ini berarti bahwa sebagian besar kemampuan para siswa terbilang baik. Pentingnya pemahaman bagi peserta didik yang mengikuti program dan pelatihan di Sekolah Sepakbola (SSB) tentang keterampilan dalam bermain sepakbola sebelum diterapkan dalam pertandingan yang sesungguhnya, karena hal tersebut dapat mempengaruhi cara mereka dalam bermain sepakbola. Jadi, bagi pelatih untuk

lebih dapat memberikan pemahaman kepada anak didik tentang teknik dasar sepakbola yang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap tingkat keterampilan bermain sepakbola SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun terdapat 6 siswa (30%) yang memperoleh nilai sangat baik, 10 siswa (50%) memperoleh nilai baik, 3 siswa (15%) memperoleh nilai cukup, 1 siswa (5%) memperoleh nilai kurang, dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan dari nilai rerata yang diperoleh yaitu 37,66 detik dan berada pada interval 40,78–34,81 bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola SSB Wijaya Klaten KU 14-15 tahun adalah baik.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Dari kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi praktis, diantaranya:

1. Munculnya kesadaran bagi pelatih dan Sekolah Sepakbola (SSB) untuk terus meningkatkan kualitas latihan yang telah dilaksanakan, terutama tentang teknik dasar sepakbola.
2. Memacu semangat pelatih untuk lebih meningkatkan teknik dasar sepakbola bagi anak asuhnya untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal.
3. Pelatih dapat menggunakan tes pengembangan *David Lee* sebagai alat untuk evaluasi latihan yang telah diberikan.
4. Sebagai pertimbangan dan masukan bagi pelatih-pelatih untuk dapat menggunakan pengembangan tes keterampilan *David Lee* oleh Subagyo Irianto dalam melakukan evaluasi latihan yang telah diberikan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Wijaya Klaten KU 14-15 tahun, namun bukan berarti penelitian ini terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesungguhan dan kesiapan para pemain dalam melakukan rangkaian tes tidak dapat dikontrol.
2. Kondisi fisik pemain sebelum melaksanakan tes juga tidak bisa dikontrol, sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.
3. Setiap anak didik memiliki waktu latihan yang berbeda-beda, sehingga bisa saja berpengaruh terhadap hasil tes pengukuran keterampilan bermain sepakbola anak didik tersebut.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan lapangan pada saat pelaksanaan tes.
5. Faktor psikologis dan kematangan mental anak didik yang tidak dapat dikontrol.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih agar dapat meningkatkan kualitas latihan, terutama dalam keterampilan teknik dasar sepakbola.

2. Sebagai pertimbangan klub atau sekolah sepakbola (SSB) untuk dapat menambah pengetahuan metode melatih dan menerapkan latihan yang teruji sehingga proses pelatihan berlangsung lebih efektif dan efisien.
3. Bagi para siswa di SSB Wijaya Klaten untuk serius dalam menjalani proses latihan dan harus lebih proaktif untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar dan kualitas bermain sepakbola.


## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Danurwindo, dkk. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Handoko, dkk. (2019). *Analisis Program Latihan Sepakbola Grassroot dan Implementasinya pada Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Kapahang*. Bengkulu: Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Modul 1 Tim Kesebelasan Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifudin, dkk. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian UNY

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 340, 337, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fbk.uny.ac.id E-mail: humas\_fbk@uny.ac.id

25 November 2020


Nomor : 443/UN34.16/PT.01.04/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. SSB Wijaya Klaten**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Bima Aji Hidayana
NIM	: 13602241021
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Wijaya Klaten Tahun 2020
Waktu Penelitian	: Minggu, 6 Desember 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
**Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 25/11/2020, 13:39

Lampiran 2. Daftar Nama Siswa SSB Wijaya Klaten KU 14-15 Tahun

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tempat, Tanggal Lahir</b>	<b>Umur</b>
1	Tio Daniel	Klaten, 8 Oktober 2005	15
2	Tobias Febrian	Jakarta, 18 Februari 2006	14
3	Deco Pratama	Bantul, 16 Juni 2006	14
4	Pradika Bima E.	Klaten, 28 November 2006	14
5	Dean Vito L.	Klaten, 1 Maret 2006	14
6	Abraham P.	Klaten, 13 Maret 2006	14
7	Henrikus Feliks T.P	Klaten, 10 Juli 2005	15
8	Aris Joko Prasetyo	Klaten 5 Juni 2006	14
9	Bagus Wardana	Klaten, 26 Januari 2006	14
10	Febrian Lova	Klaten, 15 Februari 2006	14
11	Candra Hanafi	Klaten, 18 Maret 2006	14
12	Rafli Arofan C.	Klaten, 26 Februari 2006	14
13	Abhirama Y.G	Klaten, 14 Agustus 2006	14
14	Riki Nugroho	Klaten, 15 September 2005	15
15	Fais Nur Rizal	Klaten, 26 Sptember 2005	15
16	R.A Rahman	Klaten, 21 Maret 2006	14
17	Pandu Mukti M.	Bandung, 3 Mei 2006	14
18	Crystian Kevin	Klaten, 18 Juni 2006	14
19	M. Mizwar A.	Klaten, 1 September 2005	15
20	M. Reza	Klaten, 31 Desember 2006	14

Lampiran 3. Data Penelitian

Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Wijaya Klaten (Dalam detik)

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tes 1</b>	<b>Tes 2</b>	<b>Waktu Terbaik</b>
1	Tio Daniel	41.32	38.20	38.20
2	Tobias Febrian	38.14	29.67	29.67
3	Deco Pratama	51.46	33.89	33.89
4	Pradika Bima E.	40.81	33.20	33.20
5	Dean Vito L.	36.88	34.05	34.05
6	Abraham P.	47.89	41.50	41.50
7	Henrikus Feliks T.P	47.80	40.06	40.06
8	Aris Joko Prasetyo	41.42	36.69	36.69
9	Bagus Wardana	50.79	34.86	34.86
10	Febrian Lova	38.72	39.00	38.72
11	Candra Hanafi	48.40	41.29	41.29
12	Rafli Arofan C.	38.50	35.93	35.93
13	Abhirama Y.G	37.32	40.46	37.32
14	Riki Nugroho	45.28	38.23	38.23
15	Fais Nur Rizal	35.56	28.30	28.30
16	R.A Rahman	46.60	44.63	44.63
17	Pandu Mukti M.	42.05	38.09	38.09
18	Crystian Kevin	37.51	34.36	34.36
19	M. Mizwar A.	39.26	47.82	39.26

<b>20</b>	M. Reza	52.28	47.82	47.82
-----------	---------	-------	-------	-------

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian





