

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA SSB
INDONESIA MUDA (IM) SRAGEN USIA 10-12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Nizar Nayaruddin
NIM. 13604221013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA SSB INDONESIA MUDA (IM) SRAGEN USIA 10-12 TAHUN

Disusun oleh:

Muhammad Nizar Nayaruddin
13604221013

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Desember 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, S.Pd.Jas., M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nizar Nayaruddin

NIM : 13604221013

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB
Indonesia Muda (IM) Sragen Usia 10-12 Tahun

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, 20 Desember 2019

Yang menyatakan,



Muhammad Nizar Nayaruddin
NIM. 13604221013

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA SSB INDONESIA MUDA (IM) SRAGEN USIA 10-12 TAHUN

Disusun Oleh:
Muhammad Nizar Nayaruddin
NIM. 13604221013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 20 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudianto, M.Pd. Ketua Penguji/ Pembimbing		13/12/20
Nurhadi Santoso, M.Pd. Sekretaris Penguji		10/12/20
Dr. Hari Yulianto, M.Kes Penguji I		8/12/20

Yogyakarta, 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Samaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi.” (QS.

Al-Qashash: 77)

Tidak pernah menyerah dan terus berani melangkah maju untuk menggapai kesuksesan adalah pengingat di setiap perjuangan saya
(Muhammad Nizar Nayaruddin)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur penulis mempersembahkan karya ini sebagai ungkapan terimakasih untuk: Bapak Sunardi dan Ibu Partini selaku orang tua dari penulis yang telah membimbing dan memberikan doa, Nisa Rahmayani selaku adik yang dengan perhatiannya memberikan dukungan, serta saudara, teman-teman PGSD Penjas 2013, dan teman-teman penulis yang telah memberikan motifasi dan dorongan untuk terus maju dan berkembang.

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SSB INDONESIA MUDA (IM) SRAGEN USIA 10-12 TAHUN

Disusun Oleh:
Muhammad Nizar Nayaruddin
13604221013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen, yaitu *dribbling*, *short pass*, *throw in*, *running*, *heading*, dan *shooting*.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sepakbola Indonesia Muda Sragen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini seluruh Siswa Sepakbola Indonesia Muda Sragen sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *deskriptif kuantitatif dengan prosentase* mengacu pada penelitian Daral Fauzi. R. (2009).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen, 0 anak masuk dalam kategori baik sekali sebesar 0,00%, 0 anak masuk kategori baik sebesar 00,00%, 27 anak masuk kategori sedang sebesar 90,00%, 3 anak masuk kategori kurang sebesar 10,00%, dan kurang sekali 0 anak atau 0.00%. Dapat disimpulkan bahwa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun masuk kategori kategori sedang sebesar 90,00% berada di skor 323 – 400.

Kata kunci: *Tingkat Keterampilan, Gerak Dasar Sepakbola, Peserta SSB IM Sragen*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB Indonesia Muda” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data guna penyusunan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Koordinator Prodi PGSD PENJAS yang telah memberikan pengarahan, saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Bapak Yudanto, M.Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar dan memberikan masukan, motivasi serta arahan selama penyusunan skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen jurusan PGSD PENJAS Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan serta memberikan bekal ilmu kepada penelitian.
7. Bapak pengurus dan pelatih SSB IM Sragen telah membantu dalam penelitian.
8. Ibu, Bapak dan Adikku, yang selalu berdo'a untuk mempermudah penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman yang selalu membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penelitian ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Desember 2019



Muhammad Nizar Nayaruddin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN <i>MOTTO</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Keterampilan.....	10
2. Faktor-Faktor yang Menentukan Keterampilan	11
3. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum	15
4. Hakikat Keterampilan Sepakbola.....	19
5. Hakikat Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	21
6. Pengertian SSB (Sekolah Sepakbola).....	48
7. SSB Indonesia Muda (IM) Sragen	49
8. Hakikat Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun.....	50
9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun.....	50
B. Penelitian yang Relevan	52
C. Kerangka Berfikir.....	53
BAB III. METODE PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian.....	58
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	60

E . Teknik Analisis Data	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Deskripsi Hasil Penelitian	65
B. Pembahasan.....	79
C. Implikasi Hasil Penelitian.....	81
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	81
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	15
Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola	16
Gambar 3. Teknik Berlari.....	20
Gambar 4. Teknik Melompat untuk menyundul bola.....	22
Gambar 5. Teknik Merampas Bola.....	22
Gambar 6. Teknik Body Chart	22
Gambar 7. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	23
Gambar 8. Menendang dengan Kaki Bagian Luar	24
Gambar 9. Menendang dengan punggung kaki	25
Gambar 10. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam	26
Gambar 11. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	27
Gambar 12. Menghentikan bola dengan punggung kaki	28
Gambar 13. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.....	28
Gambar 14. Menghentikan bola dengan telapak kaki.....	29
Gambar 15. Menghentikan bola dengan paha	30
Gambar 16. Menghentikan bola dengan dada	30
Gambar 17. Menyundul bola dengan berdiri.....	32
Gambar 18. Menyundul bola dengan sambil melompat	32
Gambar 19. Merampas bola dengan berdiri	33
Gambar 20. Merampas bola dengan meluncur.....	34
Gambar 21. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	35
Gambar 22. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	36

Gambar 23. Lempar kedalam tanpa awalan	37
Gambar 24. Lempar kedalam dengan awalan	39
Gambar 25. Gerak tipu tanpa bola	39
Gambar 26. Menangkap bola sambil berdiri dan meloncat untuk penjaga Gawang	43
Gambar 27. Diagram batang tingkat keterampilan Dasar SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun.....	57
Gambar 28. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Dribling</i> SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun	59
Gambar 29. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Short Pass</i> SSB IM Sragen Usia10-12 Tahun	61
Gambar 30. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Throw In</i> SSB IM Sragen Usia10-12 Tahun	62
Gambar 31. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Running</i> SSB IM Sragen Usia10-12 Tahun	64
Gambar 32. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Heading</i> SSB IM Sragen Usia10-12 Tahun	66
Gambar 33. Diagram batang tingkat keterampilan <i>Shooting</i> SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validasi dan reliabilitas butir-butir tes	57
Tabel 2. Kategorisasi keterampilan dasar bermain sepak bola.....	60
Tabel 3. Kategorisasi <i>Dribbling</i>	60
Tabel 4. Kategorisasi <i>Short Pass</i>	60
Tabel 5. Kategorisasi <i>Throw In</i>	60
Tabel 6. Kategorisasi <i>Running</i>	61
Tabel 7. kategorisasi <i>Heading</i>	61
Tabel 8. Kategorisasi <i>Shooting</i>	61
Tabel 9. Norma kategorisasi keterampilan dasar bermain Sepak bola SSB IM Sragen usia 10-12	62
Tabel 10. Distribusi frekuensi tingkat keterampilan bermain Sepak bola SSB IM Sragen usia10-12	63
Tabel 11. Norma <i>Dribbling</i> keterampilan <i>Dribbling</i> SSB IM Sragen usia 10-12	64
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> SSB IM Sragen usia 10-12	65
Tabel 13. Norma <i>Short Pass</i> keterampilan <i>Short Pass</i> SSB IM Sragen usia 10-12	66
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Short Pass</i> SSB IM Sragen usia 10-12	67
Tabel 15. Norma <i>Throw In</i> keterampilan <i>Throw In</i> SSB IM Sragen usia 10-12	68
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Throw In</i> SSB IM Sragen usia 10-12	69
Tabel 17. Passing Norma <i>Running</i> keterampilan <i>Running With The Ball</i> SSB IM Sragen usia 10-12	70

Tabel 18. Distribusi Frekuensi <i>Running With The Ball</i> SSB IM Sragen usia 10-12.....	70
Tabel 19. Passing Norma <i>Heading</i> keterampilan <i>Heading</i> SSB IM Sragen usia 10-12	72
Tabel 20. Distribusi Frekuensi <i>Heading</i> SSB IM Sragen usia 10-12	72
Tabel 21. Passing Norma <i>shooting</i> keterampilan <i>Shooting</i> SSB IM Sragen usia 10-12	74
Tabel 22. Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> SSB IM Sragen usia 10-12.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Penyelenggaraan Tes Keterampilan Dasar Sepakbola Usia 10-12 Tahun.....	87
Lampiran 2. Petunjuk Penyelenggaraan Tes Keterampilan Dasar Sepakbola Usia 10-12 Tahun.....	93
Lampiran 3. <i>T-Score</i> Tes Keterampilan Sepakbola	94
Lampiran 4. <i>T-Score</i> Tes Keterampilan Sepakbola	95
Lampiran 5. <i>T-Score</i> Tes Keterampilan Sepakbola	96
Lampiran 6. <i>T-Score</i> Tes Keterampilan Sepakbola	97
Lampiran 7. Daftar Petugas Tes	98
Lampiran 8. Data Peserta Tes Keterampilan.....	99
Lampiran 9. Formulir Tes Keterampilan	100
Lampiran 10. Hasil Analisis Data.....	104
Lampiran 11. Hasil Analisis Data.....	105
Lampiran 12. Hasil Analisis Data.....	106
Lampiran 13. Hasil Analisis Data.....	107
Lampiran 14. Hasil Analisis Data.....	108
Lampiran 15. Hasil Analisis Data.....	109
Lampiran 16. Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Dasar	110
Lampiran 17. Dokumentasi	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mengetahui tentang keberadaan olahraga ini (Nugraha, 2013: 9). Sedangkan Sucipto, dkk (2000: 22) menyatakan “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya”. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian *integral* dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani,

olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional (Depdiknas 2006: 131). pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang

Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Roji, 2007: 5). Menurut Sukintaka (2001: 5) pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara *sistematik* untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Dikemukakan juga arti pendidikan jasmani di dalam Depdiknas (2003: 6) Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, *perseptual*, *kognitif*, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak *fisikal* dalam permainan, olahraga, dan fungsi

dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media *fisikal*, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas *gross motorik* dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas *fisikal* ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa *fisikal*, *nonfisikal* pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan *estetika*, seperti juga perkembangan *kognitif* dan *afektif*.

Menurut Subagyo Irianto (2010: 3) Keberhasilan olahragawan dalam meraih prestasi puncak tidak lepas dari pengaruh pola pembinaan yang dilakukan. Pembinaan dasar sepakbola pada usia dini pada hakikatnya adalah penanaman landasan yang kuat terhadap kemampuan dasar yang harus dimiliki sejak awal. Dengan demikian pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat pembibitan, pendidikan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi baik tingkat pusat maupun daerah. Berarti pemantauan bibit berbakat usia dini haruslah dipantau dan dibina dari kecil hingga dewasa.

Menurut Sofyan, (2014: 1) Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola wajib dipahami oleh atlet sepakbola untuk mendapatkan permainan sepakbola yang baik. Permainan sepakbola untuk memenangkan pertandingan harus

dapat memasukkan bola ke dalam gawang, hal itu tentunya perlu didukung dengan kemampuan menembak bola atau *shooting* yang tepat. Gerak dasar menembak bola atau *shooting* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dalam arti pemain dapat melakukan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dan benar.

Maraknya sekolah sepakbola (SSB) di berbagai daerah di Indonesia akhir-akhir ini membuktikan bahwa masyarakat memiliki perhatian yang tinggi terhadap pembinaan anak usia dini, hal tersebut juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh untuk peningkatan prestasi olahraga di bidang sepakbola. Sekolah sepakbola (SSB) merupakan wadah yang tepat untuk pembinaan sepakbola bagi anak-anak usia dini, di Sekolah Sepakbola anak-anak dibina kualitas fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbolanya secara benar, cermat dan sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Membina dari usia dini tidaklah mudah. Perlu kesabaran dan latihan yang *kontinyu* dan sesuai dengan karakteristik anak latih, karena dengan pembinaan seperti ini diharapkan latihan akan berdampak pada kualitas pemain baik itu emosi maupun sosialnya dan berjalan sesuai dengan karakter dan proses tumbuh kembang anak.

Sarana dan prasarana latihan yang dimiliki SSB IM Sragen masih sangat kurang. Luas lapangan yang dimiliki SSB IM Sragen memang sudah mencukupi untuk tempat berlatih dan bermain sepakbola, tetapi terdapat

lapangan yang tidak terlalu rata, terdapat genangan air bila musim penghujan, sehingga proses latihan yang dilakukan kurang maksimal, bahkan bisa membuat para siswa cidera saat berlatih maupun bermain sepakbola. SSB IM Sragen hanya memiliki 5 bola, 10 buah *cone*, 10 buah rompi, 2 buah gawang kecil ukuran 5 x 2 m. Sedangkan jumlah siswa SSB IM Sragen seluruhnya berjumlah 30 anak. Hal itu menjadi kendala tersendiri bagi pelatih untuk memberikan latihan yang akan diberikan.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, yaitu *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Kemampuan dasar harus dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Adapun kekurangan pengetahuan tentang teknik dasar sepakbola seperti, *passing*, *control*, *dribbling*, *tackling* yang disebabkan oleh faktor waktu latihan yang kurang, menyebabkan kurang optimalnya permainan sepakbola. Oleh karena itu perlu adanya pengukuran secara berkala tentang tingkat keterampilan siswa SSB secara *periodik*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan siswa yang selanjutnya nanti, dapat juga menjadi acuan

program latihan yang nantinya akan diberikan oleh pelatih Siswa Sekolah Sepakbola.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah adanya sarana prasarana yang memadai, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat dan kompetisi yang teratur serta ilmu dan teknologi yang memadai, penguasaan kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. Tingkat keterampilan dasar juga erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Keterampilan dasar sepakbola yang di ajarkan meliputi *passing, dribbling, shooting, heading, control* bola, serta ditambah dengan permainan.

Berdasarkan dari pengamatan sekilas yang dilakukan oleh peneliti pada SSB IM Sragen, siswa belum mempunyai keterampilan dasar yang baik dalam bermain sepakbola. Dalam sepakbola teknik dasar yang akurat merupakan salah satu penentu kemenangan dari sebuah tim oleh karena itu berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB Indonesia Muda Sragen Usia 10-12 Tahun”. Dengan harapan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan pelatihan SSB IM Sragen sekaligus mengambil langkah inovasi dalam permainan sepakbola di masa mendatang yang lebih tepat. Diharapkan pula dengan adanya penelitian tentang tingkat

keterampilan dasar bermain sepakbola dalam program pelatihan SSB mampu meningkatkan keterampilan dasar gerak bermain sepakbola para siswa sehingga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dan memahami tentang sepakbola itu sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Siswa SSB IM Sragen Pada saat latihan lebih suka langsung kepada permainan sepakbola daripada latihan teknik dasar terlebih dahulu.
2. Belum diketahuinya keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen.
3. Masih banyaknya siswa yang kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sepakbola pada siswa SSB IM Sragen.
4. Belum pernah diadakan evaluasi keterampilan sepakbola pada siswa SSB IM Sragen.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus sehingga tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen usia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana tingkat keterampilan

dasar bermain sepakbola siswa SSB Indonesia Muda (IM) Sragen usia 10-12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Indonesia Muda (IM) Sragen usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Dari penulisan laporan tugas akhir skripsi berharap dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bukti secara ilmiah terhadap tingkat keterampilan dasar siswa SSB IM Sragen usia 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan pembelajaran, khususnya olahraga sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan dapat melengkapi bahan penelitian selanjutnya bagi pembaca sehingga dapat berguna untuk menambah wawasan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani, terutama pelatih cabang olahraga sepakbola dalam melaksanakan program latihan yang baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa di SSB IM Sragen

Bagi siswa di SSB IM Sragen dapat mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan pemain akan termotivasi, sehingga berpartisipasi aktif untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

b. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Tugas akhir skripsi ini diharapkan dapat menambah pustaka bagi Universitas Negeri Yogyakarta dan menjadi pedoman lebih lanjut bagi pembaca atau mahasiswa yang membutuhkan dalam penyelesaian Skripsi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu (Daral Fauzi R (2009: 5). Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka orang tersebut semakin terampil.

Kemudian menurut Muhajir (2004: 13-14), "keterampilan olahraga dapat dipahami dari dua dimensi pokok yaitu: pertama, keterampilan sebagai tugas gerak sehingga terampil dapat diartikan sebagai respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Kedua adalah tipe respon yang terjadi terhadap rangsang". Sedangkan menurut Endang Rini Sukamti (2007: 67), keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis.

Menurut Agus Mahendra (2006: 46) keterampilan yaitu kemampuan dalam menguasai aspek-aspek yang dibutuhkan dalam suatu pekerjaan, keterampilan dasar. Jadi dapat disimpulkan melihat paparan di depan, bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten seseorang

untuk mencapai tujuan secara efisien dan efektif yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, koordinasi yang baik dan penyesuaian seseorang dalam suatu kegiatan secara cepat dan tepat. Keterampilan dasar meliputi: keterampilan *locomotor*, keterampilan *non locomotor*, dan keterampilan *manipulatif*. Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: 13), keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Ditinjau dari beberapa pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang konsisten sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi

2. Faktor- Faktor yang Menentukan Keterampilan

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Dasar Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 58) untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Keterampilan yang baik dapat dicapai jika: 1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, 2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, 3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi.

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 70), untuk pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu:

a. Faktor Pribadi (*Personal Factor*)

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 71), setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Faktor faktor pribadi yang mempengaruhi keterampilan menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra adalah:

- 1) Ketajaman indra kemampuan indra untuk mengenal tampilan rangsang secara akurat.
- 2) Persepsi kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
- 3) Intelegensi kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- 4) Ukuran fisik adanya tingkatan yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.

- 5) Pengalaman masa lalu keluasaan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- 6) Kesanggupan terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.
- 7) Emosi kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- 8) Motivasi yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- 9) Sikap adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- 10) Faktor-faktor kepribadian yang lain Hadirnya sifat ekstrim seperti agresif, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- 11) Jenis kelamin Pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- 12) Usia pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

b. Faktor Proses Belajar (*Learning Process*)

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 70), dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori-teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Teori-teori belajar mengarahkan untuk memahami tentang metode pengajaran yang efektif.

c. Faktor Situasional

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 70), sesungguhnya faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Faktor

situasional antara lain sebagai berikut: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media pembelajaran, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu berlangsung. Penggunaan peralatan serta media belajar akan mempengaruhi keberhasilan dalam menguasai keterampilan yang dipelajari.

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 67) “Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*)”.

a. Keterampilan motorik kasar / *Gross motor skill*

Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat.

b. Keterampilan motorik halus / *Fine motor skill*

c. Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata dan tangan, serta memerlukan tingkat derajat ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari. Contoh: melempar dan menangkap.

Berdasarkan saat dimulai dan saat berakhirnya, keterampilan dibagi menjadi; 1) keterampilan diskrit, 2) keterampilan serial, 3) keterampilan kontinyu (Magill, 1993:10-11). Keterampilan diskrit merupakan keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah saat awal dan saat

berakhirnya dari berlangsungnya gerak yang dilakukan, contohnya gerakan menendang bola, melempar lembing dan lain-lain. Apabila keterampilan diskrit dilakukan secara berangkai, maka dapat disebut sebagai keterampilan serial. Mengendarai mobil merupakan contoh yang tepat untuk keterampilan serial, karena memerlukan serangkaian keterampilan diskrit. Keterampilan *continou* mempunyai saat awal dan saat berakhir yang berubah-ubah. Penentu berubahnya saat awal atau saat akhir gerakan biasanya dilakukan oleh pelaku itu sendiri atau oleh karakteristik keterampilan itu sendiri. Keterampilan *continou* pada hakikatnya merupakan pengulangan gerak, contohnya: renang atau lari.

Menurut Singer (1980: 102-103) belajar keterampilan gerak cenderung lebih menekankan pada tingkat penguasaan. Tahap ini dibagi menjadi tiga, antara lain:

- a. Tahap kognitif/ *Cognitive stage* Tahap ini merupakan tahap pemahaman, bagaimana konsep-konsep dipahami. Tahap kognitif sifatnya lebih pada pengetahuan.
- b. Tahap asosiatif/ *Asosiative stage* Dengan adanya pemahaman yang sudah dicoba diasosiasikan, dan diimplementasikan sesuai dengan kemampuannya yang masih banyak mengalami kesalahan.
- c. Tahap otomatis/ *Autonomous stage* Pada tahap ini hasil gerakan merupakan suatu gerakan yang sudah otomatis, karena sudah banyak dilatih sehingga terlihat seakanakan gerakan tersebut tanpa dipikir, karena hasil dari latihan yang *continou*.

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 83), "Ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak, yaitu: (a) tahapan verbal-kognitif, (b) tahapan motorik, dan (c) tahapan otomatisasi". Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang

mempengaruhi keterampilan gerak dasar antara lain: faktor pribadi, faktor proses belajar atau latihan dan faktor situasional atau faktor lingkungan.

3. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Muhajir (2004: 22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki.

Menurut pendapat Sucipto,dkk (2000: 7), mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya pemain sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila

kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Dijelaskan oleh Slamet (2006: 60), pengertian permainan sepakbola adalah mempertahankan dan penyerangan maka untuk kelincahan dan kecepatan yang diprediksikan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, berpatokan pada hakikat permainan yang menitik beratkan pada pertahanan dan nilai tersendiri bagi penonton) jika mereka memahami betul akan peraturan permainan sepakbola, sikap yang dilarang untuk dilakukan dalam permainan, tentu mereka akan terlihat lincah, cepat dan atraktif. Sepakbola merupakan permainan bergu yang terdiri dari 11 pemain, yang merupakan pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan dalam luar ruangan (*out door*) maupun didalam ruangan (*in door*).

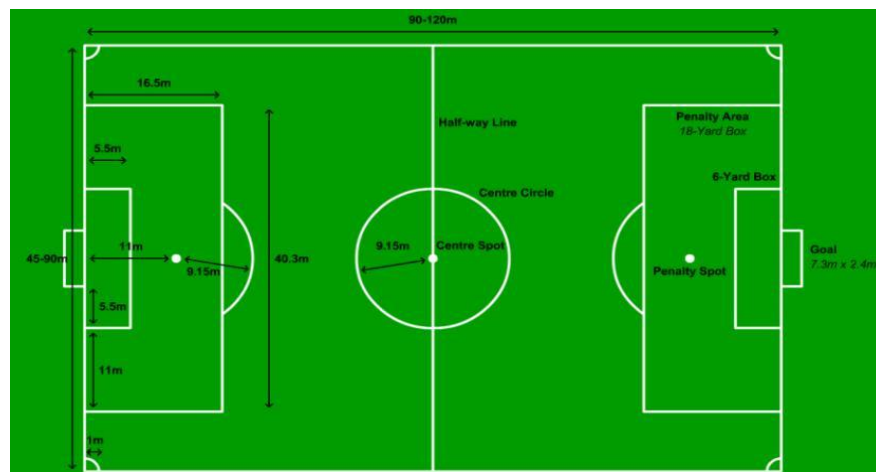
Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga dengan memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki. Sepakbola merupakan permainan bergu yang terdiri dari 11 pemain, yang merupakan pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Olahraga sepakbola melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak

kemasukan, kemenangan ditentukan oleh banyaknya gol yang dihasilkan oleh tim.

b. Ukuran lapangan

Ukuran lapangan sepakbola yaitu:

- 1) Panjang lapangan sepakbola minimal 90m dan maksimal 120m.
- 2) Lebar lapangan sepakbola minimal 45m dan maksimal 90m.
- 3) Pada tengah lapangan terdapat lingkaran dengan jari-jari 9,15m.
- 4) Lebar gawang 7,32m dan tinggi 2,44m.
- 5) Pinalty area panjangnya 40,32m dan lebarnya 16,5m.
- 6) Area penjaga gawang (6 yard box) panjangnya 29m dan lebarnya 5,5m.
- 7) Jarak garis gawang ke titik pinalti adalah 11m.
- 8) Rumput lapangan sepakbola umumnya berwarna hijau dengan ketebalan garis pembatas yaitu 10cm.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
Sumber: Luxbacher, (2008: 13)

c. Perlengkapan Permainan Sepakbola

Menurut Luxbacher, (2008: 3) Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 *centimeter* hingga 71 *centimeter* dan beratnya antara 396 gram hingga 453 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola

Sumber: Luxbacher, (2008: 7)

4. Hakikat Keterampilan Sepakbola

Menurut Komarudin, (2005: 13), dalam permainan sepakbola keterampilan dasar setiap pemain sangatlah penting. Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan

dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat diperlukan karena merupakan kemampuan yang mendasar dalam sepakbola untuk mencapai efektif dan efisien misalnya mengoper kedepan. Untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola. Menurut Suwarno (2001:7) meliputi:

- a. Gerakan-gerakan tanpa bola: (*Movement without the ball*).
 - 1) Lari dan merubah arah (*Running and changing of direction*)
 - 2) Meloncat/ melompat (*Jumping*)
 - 3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*Feinting without the ball/ body feint*)
- b. Gerakan-gerakan dengan bola (*Movement with the ball*).
 - 1) Menendang bola (*Kicking*)
 - 2) Menerima bola (*Receiving the ball*)
 - 3) Menyundul bola (*Heading*)
 - 4) Menggiring bola (*Dribbling*)
 - 5) Gerak tipu (*Feinting*)
 - 6) Teknik merebut bola (*Tackling*)
 - 7) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal keeping; defensive and offensive*)

Keterampilan sepakbola sangat menuntut seorang pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan harus dapat mengoptimalkan atau bisa menguasai teknik dasar tersebut. Adapun pengertian keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas yang dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola (Australian Soccer Federation, 1984: 10). Sedangkan menurut Komarudin (2005: 13) sepakbola bisa

dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu.

Kemudian menurut Charlim, dkk. (2011: 9-10), untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, seorang pemain sepakbola harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu:

- a. Pembinaan teknik (memiliki keterampilan),
- b. Pembinaan fisik (kesegaran fisik),
- c. Pembinaan taktik, dan
- d. Kematangan juara.

Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon ke dalam suatu pola gerak terkoordinasi, terorganisir, dan terintegrasi. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin

terampil orang tersebut. Ditinjau dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa setiap pemain harus memiliki keterampilan sepakbola karena dianggap sebagai kunci untuk menentukan kualitas seorang pemain. Semakin banyak keterampilan seorang pemain maka semakin terampil pemain tersebut dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

5. Hakikat Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- b Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya:
 - 1) Teknik menendang bola,
 - 2) Teknik menahan bola,
 - 3) Teknik menggiring bola,
 - 4) Teknik gerak tipu dengan bola,
 - 5) Teknik menyundul bola,
 - 6) Teknik merampas bola,
 - 7) Teknik melempar bola ke dalam,
 - 8) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2006: 21-49) permainan sepakbola mencakup (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- a. Gerak atau teknik tanpa bola Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- b. Gerak atau teknik dengan bola
 - 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*),
 - 2) Menendang bola ke gawang (*shooting*),

- 3) Menggiring bola (*dribbling*),
- 4) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*),
- 5) Menyundul bola (*heading*),
- 6) Gerak tipu (*feinting*),
- 7) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*),
- 8) Melempar bola ke dalam (*throw-in*),
- 9) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik dasar merupakan unsur yang paling penting dalam setiap cabang olahraga, semakin baik teknik dasar sepakbola yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula seseorang tersebut dalam bermain sepakbola.

a. Teknik Dasar Tanpa Bola

1) Lari

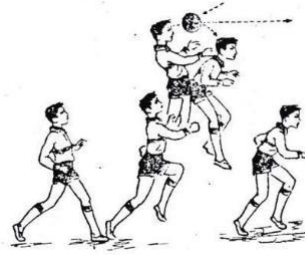
Menurut Komarudin (2011: 43) "cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu". Robert Koger (2007: 131), "lari adalah gerakan pemain yang berpindah tanpa bola menuju ke posisi lain". Menurut Suwarno K.R, (2001: 6), "dalam permainan, pemain tidak boleh lari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan selalu di atas badannya, langkah kakinya secepatnya menumpu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk merubah arah".



Gambar 3. Teknik Berlari
Sumber: Sukatamsi, (1985: 147)

2) Melompat/Meloncat

Menurut Komarudin (2011: 44-45), melompat dalam sepakbola adalah bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola lambung, seorang pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola daripada lawan, dan untuk lebih dahulu dapat menyundul bola itu, pemain perlu melompat lebih tinggi dari lawan. Sedangkan menurut Suwarno K.R (2001: 6) “berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi dan sesungguhnya tolakan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan sundulan atau gerakan menyundul bola, oleh karena itu gerakan melecutkan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.



Gambar 4. Teknik Melompat untuk Menyundul Bola

Sumber: Sukatamsi, (1985: 174)

3) Merampas/Merebut Bola (*tackling*)

Menurut Komarudin (2011: 64) “merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan”. Sedangkan Menurut Sucipto, dkk (2000: 34) ada beberapa cara untuk merebut bola dari lawan diantaranya yaitu:

- a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis tehnik 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) Letakan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit
- (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat ke belakang kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ditengah tengah bola.
- (5) Dengan kaki bagian dalam / luar dan dengan menguatkan otot otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
- (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola

sehingga bola bergulir keatas kaki lawan kemudian kuasai bola.

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

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



Gambar 5. Teknik Merampas Bola

Sumber: Sukatamsi, (1985: 194)

4) *Rempeln (body chart)*

Menurut A. Sarumpaet, dkk. (1992: 19), “*body chart* merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan (disesuaikan dengan peraturan yang berlaku). Hal ini dapat dilakukan dalam usaha merebut bola pada saat lawan berusaha mengambil atau menguasai bola”.



Gambar 6. Teknik *Body Chart*
Sumber: Sukatamsi, (1985: 196)

b. Teknik Dasar Dengan Bola

1) Menendang Bola (*kicking*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) “Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan”. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu

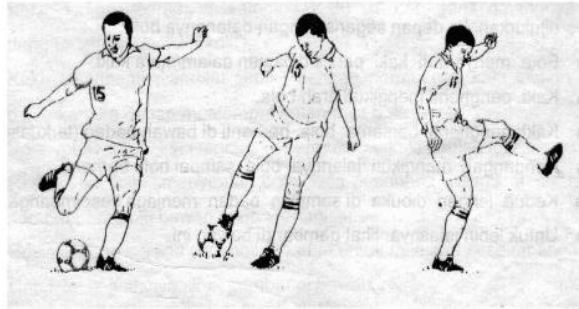
a.) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

Menurut Abdul Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.

- (2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



Gambar 7. Menendang dengan kaki bagian dalam

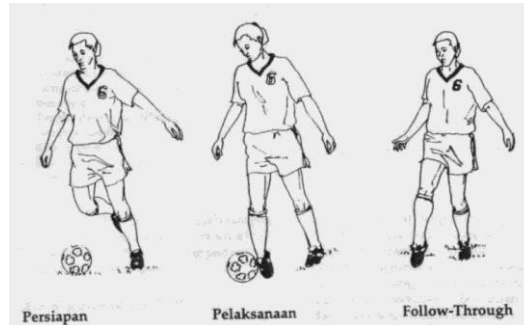
Sumber: Sucipto, dkk (2000:18)

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menurut Sucipto, dkk (2000: 12) 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 di belakang bola, kaki tumpu di belakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran 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 pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- (5) Gerak kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap kesasaran.
- (6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola kesasaran.

- (7) Kedua tangan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.



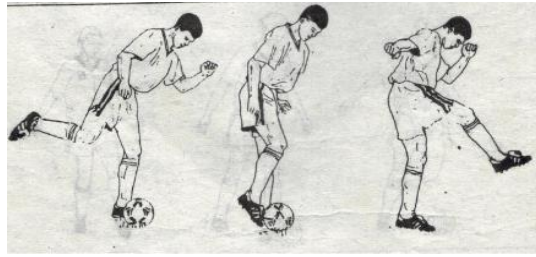
Gambar 8. Menendang dengan kaki bagian luar

Sumber: Sucipto, dkk (2000:19)

c) Menendang dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*Shooting at the goal*). Menurut Abdul Rohim (2008: 10) teknik dasar menendang dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- (2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.
- (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke arah bawah.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 9. Menendang dengan punggung kaki

Sumber: Sucipto, dkk (2000:20)

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 21) pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*Long passing*). Analisis menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola, kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Gerak kaki lanjutan tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- (4) Pandangan mengikuti jalannya bola kesasaran.
- (5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 10. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:21)

2) Menghentikan bola (*Stopping*)/Menerima bola (*Controlling*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27) “Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*”. Dilihat dari perkenaan badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk manghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Danny Mielke, (2003: 30) “dikebanyakan situasi. Lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”. Analisa mengontrol 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 ditekuk 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) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.



Gambar 11. Mengentikan bola dengan kaki bagian dalam
 Sumber: Sucipto, dkk, (2000:23)

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 24) “Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah”. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- (3) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
- (4) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/ terkuasai.
- (5) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 12. Mengentikan bola dengan punggung kaki

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:24)

c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Abdul Rohim (2008: 13) menahan bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya ditekuk.
- (2) Berat badan ada pada kaki tumpu dan badan miring ke arah datangnya bola.
- (3) Kaki depan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut ditekuk dan punggung kaki dimiringkan ke bawah.
- (4) Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki.



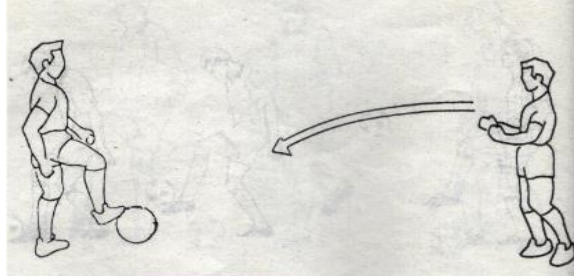
Gambar 13. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:23)

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

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

- (1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- (4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- (5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.
- (6) Kedua lengan dibuka ke samping sebagai keseimbangan



Gambar 14. Mengentikan bola dengan telapak kaki

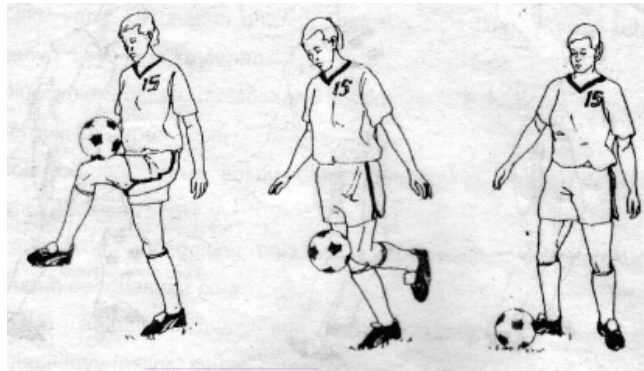
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:26)

e) Menghentikan bola dengan paha

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

- (1) Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun.
- (2) Angkat kaki yang akan menerima bola.
- (3) Paha paralel dengan permukaan lapangan.
- (4) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan.

- (5) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- (6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- (7) Terima bola dengan bagian pertengahan paha.
- (8) Tarik paha ke bawah.



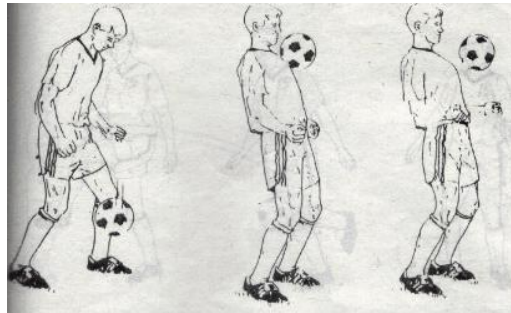
Gambar 15. Mengentikan bola dengan paha.

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:27)

f) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Sucipto, dkk, (2000; 27) “Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara setinggi dada” Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

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



Gambar 16. Mengentikan bola dengan dada

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:28)

3) Menyundul bola (*heading*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000:32) “menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala”. Tujuan dari 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.

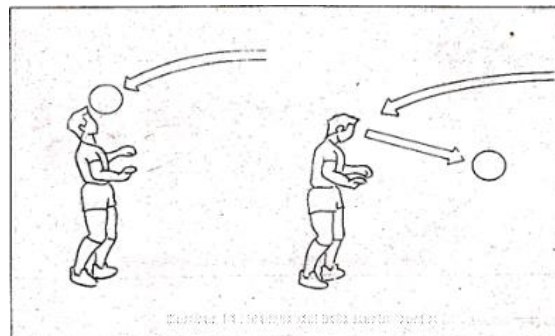
Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuannya, untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola. *Heading* biasanya digunakan pada saat memiliki peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada dalam posisi mencetak gol. Dapat juga digunakan untuk menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ke tengah-tengah lapangan pertandingan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat.

a) Menyundul sambil berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala.

Analisisnya adalah sebagai berikut:

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



Gambar 17. Menyundul bola sambil berdiri

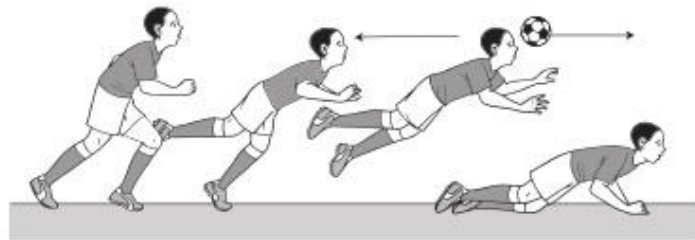
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:33)

b) Menyundul bola sambil meloncat/ melompat

Menyundul bola sambil meloncat/ melompat pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun secara horizontal. Analisisnya adalah sebagai berikut:

- (1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola.

- (2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- (3) Dengan gerak bersamaan otototot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- (4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.



Gambar 18. Menyundul bola sambil melompat

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:34)

4) Merampas/merebut bola (*tackling*)

Menurut Sucipto, dkk. (2003:34) “merampas bola adalah salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan” Menurut Sucipto, dkk. Ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan, diantaranya yaitu:

a) Merampas bola sambil berdiri.

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

(Sucipto, dkk. 2000:34)

- (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
- (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.

- (3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditebuk bagian lututnya sedikit.
- (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat ke belakang, kemudian ayunkan ke depan dan kenakan di tengah-tengah bola.
- (5) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
- (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di atas kaki lawan kemudian kuasai bola.



Gambar 19. Merampas Bola Sambil Berdiri

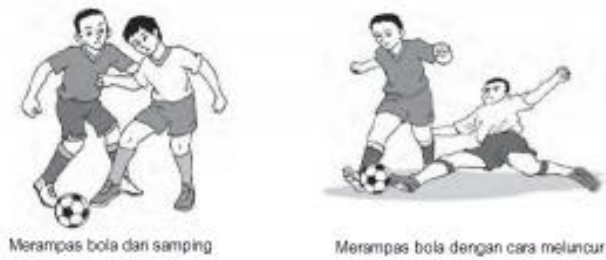
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:35)

b) Merampas bola sambil meluncur.

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan bila bola di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:

(Sucipto, dkk. 2000:34)

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



Gambar 20. Merampas bola sambil meluncur

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:63)

5) Menggiring bola (*dribbling*)

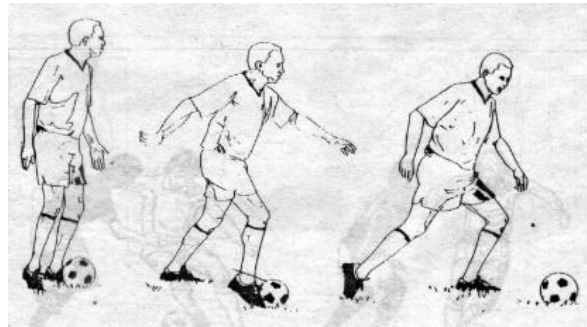
Menurut Danny Mielke (2003:1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Sucipto, dkk, (2000:28) “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. “Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol atau menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari” (Sardjono, 1982:76). Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Menurut Danny Mielke (2003:2) “*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga *control* terhadap bola akan semakin besar”. Menurut Sucipto, dkk,

(2000:28) “menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan”. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:28)

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- (3) Di upayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- (5) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.



Gambar 21. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:29)

b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menurut Danny Mielke (2003:4) “Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari

dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki”.

Menurut Sucipto, dkk. (2000:30) “menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan”. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk, 2000:30).

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar dapat terus dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 22. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:30)

c) Menggiring bola dengan punggung kaki.

Menggiring bola dengan punggung kaki. Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan

dengan bagian kaki lainnya. Menurut Sucipto, dkk, (2000: 31) 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 untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- (6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 23. Menggiring bola dengan punggung kaki
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:31)

6) Lemparan ke Dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000:36) “lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan”. Cara melemparkan bola ke dalam lapangan perlu diajarkan karena dapat dimanfaatkan dalam permainan. Yang perlu diperhatikan dalam lemparan yaitu: lemparan harus menggunakan kedua tangan, bola lepas di atas kepala, kedua kaki harus

kontak dengan tanah dan saat melempar tidak boleh melakukan gerak tipu.

Throw-in adalah keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan throw-in yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Dengan cara melakukan lemparan dengan kekuatan penuh agar menghasilkan lemparan yang jauh dan membuka peluang untuk mencetak gol.

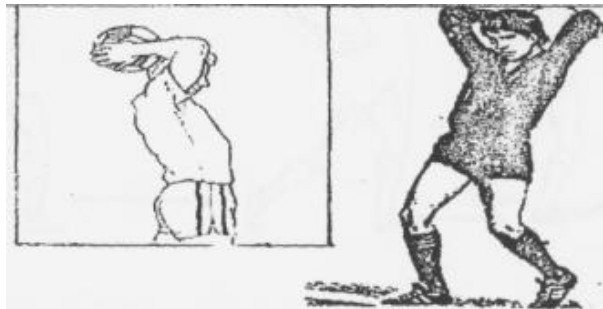
Menurut Komarudin (2011: 67) menjelaskan: “Melakukan lemparan ke dalam berarti memulai kembali permainan, yang berupa operan kepada rekan satu tim. Operan yang baik akan memudahkan temanya untuk mengarahkan bola. Bahkan saat ini tidak jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan akurasi dalam melakukan lemparan ke dalam, langsung mengarahkan lemparan menuju pemain menyerang yang ada di depan gawang, sehingga dapat menciptakan gol. Kemampuan dalam mengarahkan bola, kontrol kekuatan lengan, serta tumpuan yang kuat akan menentukan baik tidaknya hasil pemparan”.

a) Lemparan ke dalam tanpa awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dilakukan manakala sasaran jaraknya dekat, analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan tegak, posisi kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki didepan dan lutut sedikit di tekuk
- (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) Waktu melempar bola kekuatan otot- otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayun ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dikecutkan ke depan

- (4) Gerakan lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan kaki atau berjalan ke depan.
- (5) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1 di bawah ini

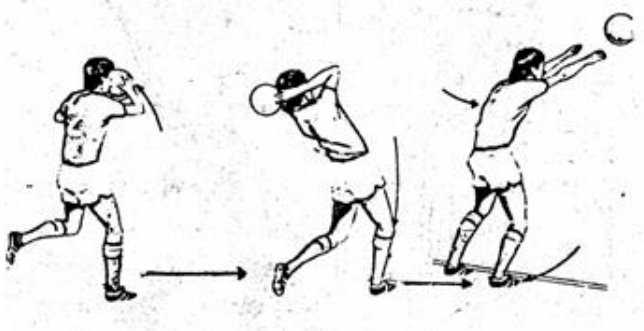


Gambar 24. Lemparan ke Dalam Tanpa Awalan
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:37)

b) Lemparan ke dalam dengan awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan di lakukan manakala sasaran jaraknya jauh. Analisis teknik lemparan ke dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola di pegang di depan dada dengan jari-jari tangan di buka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan bertemu di belakang bola
- (2) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan
- (3) Waktu melempar bola kekuatan otot-otot perut, bahu dan kedua tangan di ayunkan ke depan dan di bantu dengan kedua lutut di luruskan dan badan di lecutkan ke depan
- (4) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilakukan gerakan atau berjalan ke depan.
- (5) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2 berikut ini:



Gambar 25. Lemparan ke Dalam dengan Awalan
Sumber: Sucipto, dkk. (2000:37)

c) Manfaat *Throw In*

Menurut Arum Yuli (2012: 1) Penggunaan *throw in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak selama pertandingan, *throw in* yang jauh dapat menjangkau lawan dengan jarak jauh, selain itu dapat menjangkau pemain lain yang dekat dengan gawang dan langsung dapat menciptakan peluang dan mencetak gol, salah satu keberhasilan *throw-in* adalah komunikasi. Pemain tidak dibenarkan membuat gol dari lemparan ke dalam. Bagi pemain yang menerima bola dari lemparan ke dalam tidak diberlakukan peraturan *off-side*. Hal ini merupakan suatu taktik yang penting untuk menguntungkan penyerang yang dekat dengan gawang lawan.

Dalam buletin bola-bola (2009: 1) dikatakan lemparan ke dalam (*throw-in*) kelihatannya memang sederhana, namun setiap pemain harus memahami beberapa hal penting tentang lemparan ke dalam, seperti cara melempar yang baik dan benar, kepada siapa kita harus memberikan bola, dan yang paling penting adalah kita harus mengetahui aturan dalam melakukan *throw in*. Oleh karena itu perlu beberapa teknik untuk melakukan lemparan ke dalam dengan baik dan benar serta dapat dimanfaatkan oleh rekan satu tim anda untuk dikonfersikan menjadi sebuah peluang bahkan menjadi sebuah gol, yaitu:

- (1) Pertama, sebelum melakukan lemparan pikirkan terlebih dahulu dengan cepat kepada siapa atau kemana anda akan memberikan bola, jangan tergesa - gesa untu segera melakukan lemparan, tidak tergesa - gesa bukan berarti lambat, tetapi kita tidak boleh gegabah dalam melakukan lemparan. Bila kebetulan tim anda sedang unggul anda juga dapat mendelay pertandingan sambil berkonsentrasi dan menunggu teman anda bersiap.
- (2) Kedua, karena lemparan ke dalam harus dilakukan dengan kedua tangan sementara kedua kaki harus tetap menginjak tanah. Sehingga, jika anda ingin melempar dengan keras Anda bisa berlari terlebih dahulu dan menyeret kaki kanan atau kiri anda. Hal ini dapat menambah kekuatan lemparan lemparan anda. Selain itu tentu saja lemparan anda harus sulit dijangkau oleh lawan terutama dengan *heading*, untuk itu anda dapat melemparkan bola tersebut agar menimbulkan efek menukik, caranya seperti melakukan *shooting* pada permainan basket. Dengan begitu bola akan melintas jauh di atas lawan anda dan saat sampai pada teman anda bola sudah berkurang ketinggiannya, sehingga mudah untuk dikuasai dan lawan yang menghadang di depan teman anda dapat terlewati, yang terpenting adalah usahakan agar bola mudah untuk diterima atau dikontrol. Selain memberikan umpan tepat kepada teman anda, anda juga dapat memanfaatkan lemparan jauh ini untuk

memberikan umpan seperti umpan *crossing*. Tentu saja posisi melempar harus dekat dengan gawang, dan lemparan ini memerlukan teknik tinggi, karena tidak banyak pemain profesional yang dapat melakukan *throw in* seakurat atau sekuat umpan *crossing*.

- (3) Ketiga, jika anda ingin memberikan bola pada rekan anda yang posisinya dekat dengan anda, cukup melempar dengan pelan, tetepi jangan terlalu pelan, usahakan tepat di dada, paha, atau kakinya sehingga mudah di kuasai. Dan biasanya, saat teman anda menerima lemparan ini, dia akan mengembalikan bola kepada si pelempar, jadi bersiaplah untuk menerima umpan dari teman anda, jangan hanya menunggu di luar garis, segeralah masuk ke dalam lapangan setelah melakukan lemparan ini.
- (4) Keempat, *throw in* seperti passing, Anda tidak harus selalu melempar bola tepat ke arah teman. Anda juga bisa melakukan umpan trobosan dengan melempar bola ke ruang kosong yang mudah bagi teman Anda untuk menjangkaunya dengan berlari. Karena pada saat *throw in* peraturan *off side* tidak berlaku, maka anda bebas melemparkan kemana saja bola tersebut dan tidak perlu khawatir teman anda akan terjebak *off side* seperti pada saat kita melakukan umpan trobosan biasa, asalkan bola mudah dan dapt dijangkau oleh teman anda.

Menurut Slamet Yuliyanto (2012: 1), melakukan *throw in* bukanlah hal yang mudah dan remeh, karena melalui *throw in* bisa menjadikan sebuah peluang dan gol, banyak gol yang terjadi karena sebuah assist yang berasal dari *throw in* tersebut. Lebih lanjut mengatakan kalau *throw in* sebaiknya segera dilakukan pada saat lawan belum berkonsentrasi, tetapi tidak tergesa-gesa, dan teman yang diberi bola harus siap untuk memanfaatkan umpan dari pelempar, hal ini sangat penting terutama pada saat tim sedang tertinggal dan harus cepat mencetak gol, selain itu juga untuk menghemat waktu beberapa detik, karena beberapa detik dalam sepak bola sangat berarti.

Jadi teknik melempar bola ini sangat bermanfaat, terutama apabila dilakukan di daerah pertahanan lawan, lebih-lebih lemparan yang dilakukan di dekat gawang lawan. Lemparan yang kuat berfungsi pula sebagai pengganti tendangan untuk mengumpan bola sejauh mungkin. Oleh karena itu teknik untuk melakukan lemparan ke dalam dengan perlu dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat dimanfaatkan oleh teman satu tim untuk dikonfersikan menjadi sebuah peluang untuk mencetak gol.

7) Gerak Tipu Tanpa Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:48) “gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan”



Gambar 26. Gerak tipu tanpa bola

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:38)

8) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal kepping; defensive and offensive*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000:38), "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola". Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik menjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.



Gambar 27. Mengangkap bola sambil berdiri dan meloncat untuk penjaga gawang.

Sumber: Sucipto, dkk. (2000:40)

6. Pengertian SSB (Sekolah Sepakbola)

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 (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik. SSB merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanyakan siswa.

Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam 37 mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik.

SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17). Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapantahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak

dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

7. Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Sragen

Merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjangking minat dan bakat anak dalam bermain bermain sepakbola. Sejarah Klub Sekolah Sepakbola Indonesia Muda didirikan di lapangan Taruna Sragen. Kemudian memiliki pelatih berjumlah 5 orang, selain itu memiliki bola 25 buah, gawang kecil 5 pasang, skon 2 set, marka 15 buah dan memiliki 70 siswa.

8. Hakikat Sepakbola untuk Anak SD Usia 10-12 Tahun

Adapun mengenai peraturan sepakbola harus disesuaikan pula dengan kondisi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, sebagai bahan acuan dapat dilihat dalam buku pedoman Peraturan Sepakbola Siswa Sekolah Dasar (Depdiknas, 2005: 132) dalam (Sampurno Lego Wibowo, 2010: 16), dikemukakan tentang peraturan tersebut:

- a. Ukuran lapangan 27,5 m x 18,3 m.
- b. Tiang gawang lebar 3,6 m, tinggi 1,8 m.
- c. Lama pertandingan 2x15 menit.
- d. Bola yang digunakan adalah ukuran 4.
- e. Jumlah pemain dalam satu tim adalah 7 orang pemain (5 pemain inti dan 2 pemain cadangan).
- f. Sistem pertandingan adalah 5 lawan 5 pemain dari masing-masing tim.
- g. Tidak ada tendangan sudut.

- h. Bola keluar dilakukan lemparan ke dalam.
- i. Tidak ada offside.
- j. Semua tendangan bebas tidak boleh langsung ke arah gawang.
- k. Penalti dilakukan seperti *major league soccer* (dari tengah lapangan, sampai dengan gol hanya dibolehkan dua kali sentuhan).
- l. Pergantian pemain rolling play.
- m. Bila terjadi draw diadakan sudden death, bila masih draw diadakan adu tendangan penalti.
- n. Peraturan lain seperti sepakbola pada umumnya.

Sedangkan menurut Kemendiknas (2010: 124-125) dalam Dwi Wahyu

Utomo (2011: 21) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah:

- a. Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- b. Waktu pertandingan 2x20 menit.
- c. Ukuran lapangan Panjang: 60meter, Lebar: 40meter.
- d. Ukuran gawang Tinggi: 2meter, Lebar: 5meter.
- e. Titik pinalti 9meter dari gawang.

9. Karakteristik Siswa Usia 10-12 Tahun

Menurut Desminta (2010: 35), anak pada usia 10-12 tahun merupakan masa anak-anak akhir menuju masa remaja. Anak-anak usia ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Pada usia 10-12 tahun anak-anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, pelatih atau pengajar hendaknya meningkatkan keterampilan dengan memberikan materi-materi yang mengandung unsur permainan, mengusahakan anak-anak selalu berpindah atau bergerak, bekerja atau berlatih dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berlatih atau belajar.

Menurut Annarino dan Cowell dalam Sampurno Lego Wibowo (2010: 28-29) siswa usia 10 -12 tahun mempunyai katakteristik sebagai berikut:

- a. Karakter jasmani siswa usia 10 tahun :

- 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
 - 2) Daya tahan berkembang.
 - 3) Pertumbuhan tetap.
 - 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
 - 5) Sikap tubuh yang kurang baik mungkin diperlihatkan.
 - 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
 - 7) Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada siswa laki-laki.
 - 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
 - 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
 - 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.
- b. Karakteristik jasmani siswa usia 11 – 12 tahun :
- 1) Pertumbuhan lengan dan tungkai makin besar.
 - 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
 - 3) Siswa laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
 - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
 - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya.
 - 6) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
 - 7) Waktu reaksi makin baik.
 - 8) Koordinasi makin baik.
 - 9) Badan lebih sehat dan kuat.
 - 10) Tungkai mengalami masa-masa pertumbuhan yang lebih baik bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
 - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lucky Edwardo (2010) dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Usia 14-16 Tahun”. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dari siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Kota Yogyakarta Kelompok Umur 14-16 tahun sebanyak 30 siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan

bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan usia 14-16 tahun terdapat 2 siswa (6,7%) yang memperoleh nilai sangat baik, 12 siswa (40%) memperoleh nilai baik, 3 siswa (10%) memperoleh nilai cukup, dan 11 siswa (36,7%) mendapat nilai kurang serta terdapat 2 siswa (6,7%) yang memperoleh nilai sangat kurang. Jika dilihat dari nilai rerata yang diperoleh, yaitu 43.97 detik berada pada interval 46,76-40,79 detik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan usia 14-16 tahun adalah cukup baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sampurno Lego Wibowo (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini membahas masalah keterampilan dasar bermain sepakbola siswa kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VI SD Negeri Condongcatur Sleman yang berjumlah 31 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola menggunakan enam butir tes, yaitu: *dribbling*, *passing bawah*, *lemparan ke dalam*, *berlari dengan bola*, *heading dengan bola*, dan *tendangan ke gawang*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 29 rata-rata siswa putra kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman memiliki status keterampilan dasar bermain sepakbola sedang, dengan rincian, kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 14 siswa (48, 161%), kategori sedang 15 siswa (48, 387%), kategori kurang 2 siswa (6, 452%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%)

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian kajian teori di atas untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, setiap pemain perlu memiliki tingkat keterampilan yang baik pula. Keterampilan dan teknik dasar merupakan faktor penting di samping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain dalam permainan sepakbola. Keterampilan dasar tersebut sangat penting karena apabila seorang pemain mampu menguasai teknik tersebut maka seseorang tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik.

Penguasaan teknik dasar yang baik dan benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola, teknik dasar memegang peranan yang sangat penting dan memiliki persentase yang sangat tinggi untuk dapat menguasai permainan sehingga dapat memenangkan suatu pertandingan. Oleh sebab itu teknik-teknik dasar tersebut perlu diketahui seberapa besar pemain menguasainya dan meningkatkannya. Apabila ingin mengetahui keterampilan seseorang dalam bermain sepakbola, maka tes yang sah untuk mengukur keterampilan itu adalah tes keterampilan bermain sepakbola yang unsur kemampuan penting atau unsur-

unsur teknik dasarnya terdiri dari *dribbling, short pass, throw in, running, heading dan shooting*. Sedangkan peneliti belum menemukan instrumen yang baku untuk mengukur tes *stopping*. Sehingga penelitian ini hanya membahas tentang tingkat keterampilan dasar siswa SSB IM Sragen usia 10-12 tahun. Tes keterampilan dasar diukur dengan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis, dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Sukardi (2008: 157), Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang berusaha menggambarkan obyek penelitian sesuai dengan apa adanya. Dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling, short pass, throw in, running, heading dan shooting* siswa SSB IM Sragen usia 10-12 tahun. Tes yang digunakan adalah tes Daral Fauzi R. (2009). Tujuannya untuk memecahkan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Sedangkan menurut Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah (2010: 42), penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Hasil akhir dari penelitian deskriptif biasanya berupa tipologi atau pola-pola mengenai fenomena yang sedang dibahas.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut sugiyono (2010: 3) mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tingkat keterampilan

dasar bermain sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki siswa dalam bermain sepakbola yang diukur melalui tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R (2009), yang meliputi enam butir tes keterampilan *Dribbling* (menggiring bola), *Short Passed* (menendang bola kesasaran), *Throw In* (Lemparan ke dalam), *Running With the Ball* (Lari dengan sentuhan bola), *Heading The ball* (menyundul bola), *Shooting at the ball* (menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 80). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130-131), Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini, populasi yang ada adalah seluruh siswa SSB IM Sragen usia 10-12 Sragen tahun yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011: 81). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB IM Sragen usia 10-12 tahun. penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu, yaitu siswa usia 10-12 tahun yang terdaftar di SSB IM Sragen yang berjumlah 30 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang baik adalah yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran keterampilan sepakbola usia 10- 12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009) yaitu *Dribbling, Short Pass, Throw In, Running With The Ball, Heading, Shooting*.

Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009) digunakan untuk mengukur siswa usia 10-12 tahun. Adapun validitas dan Reliabilitas tes dari Tes keterampilan dasar sepakbola usia 10-12 tahun dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Butir-butir Tes

No.	Butir Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Dribbling</i>	0,72	0,61
2	<i>Tes Short Passed</i>	0,66	0,69
3	<i>Throw In</i>	0,78	0,65
4	<i>Running With the Ball</i>	0,75	0,79
5	<i>Tes Heading The Ball</i>	0,80	0,74
6	<i>Shooting At The Ball</i>	0,82	0,76

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:4)

Adapun petunjuk pelaksanaan tes keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R terdapat pada lampiran halaman, butir-butir tesnya berupa *Dribbling*, *Short Pass*, *Throw In*, *Running With The Ball*, *Heading*, *Shooting*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode survey dengan teknik tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009), yaitu:

- a. *Dribbling* (menggiring bola), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari start sampai *finish* dalam persepuluh detik. Pengambilan data menggunakan stopwatch merk okoz yang sudah dikalibrasi pada Balai Metrologi Yogyakarta, dimana hasil kalibrasi digital stopwatch layak digunakan.
- b. *Short Passed* (menendang bola kesasaran), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola masuk kesasaran.
- c. *Throw In*, Tes lemparan kedalam dengan cara menggunakan kedua tangan, dan harus dari belakang melalui atas kepala dengan sekali gerakan lemparan
- d. *Running With The Ball*, tes dengan cara membawa lari dengan bola secepat mungkin dengan cara sentuhan kaki minimal tiga kali sentuhan
- e. *Heading The ball* (menyundul bola), hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.

- f. *Shooting at the ball* (menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu), hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Di dalam tes ini fungsi tester adalah memberikan pengarahan kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan gerakan tes yang benar di masing-masing itemnya sekaligus mencatat serta mengambil data tes yang sudah dilaksanakan oleh siswa di setiap posnya.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang penulis gunakan adalah norma penilaian Keterampilan dasar sepakbola dari Daral Fauzi R. (2009: 30). Adapun norma penilaian tes keterampilan *Dribbling, Short Pass, Throw In, Running With The Ball, Heading, Shooting*. Teknik analisa data ini menggunakan teknik analisa deskriptif dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisa data dengan *T-score* yaitu dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya:

1. Tahap pertama adalah memasukan hasil tes kedalam formulir yang telah disediakan
2. Tahap kedua adalah memasukkan nilai yang sudah ada dalam formulir ke dalam *T-score* yang sudah ada untuk memasukkan ke dalam norma-norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali
3. Tahap ketiga adalah menjumlahkan seluruh nilai *T-score* yang sudah ada untuk menyusun norma kemampuan dasar bermain sepakbola

4. Tahap keempat adalah setelah diketahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola masing-masing siswa yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Setelah data dimasukkan dengan norma penilaian tes *dribbling*, *passing heading* dan *shooting* dari Daral Fauzi R. (2009), kemudian data hasil tes seluruh siswa dihitung besarnya persentase dari masing-masing item tes. Menurut Hartono (2004: 6) rumus persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi jawaban responden

N : frekuensi jawaban yang diharapkan

Sumber: Anas Sudijono, 2010: 43)

Tabel 2. Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

No	Klasifikasi	T-Score
1	Baik Sekali	≥ 479
2	Baik	401-478
3	Sedang	323-400
4	Kurang	246-322
5	Kurang Sekali	≤ 245

Sumber: Daral Fauzi R, (2009:30)

Tabel 3. Kategorisasi Keterampilan *Dribbling*

No	Klasifikasi	T-Score
1	Baik Sekali	≥ 66
2	Baik	53-65
3	Sedang	41-52
4	Kurang	28-40
5	Kurang Sekali	≤ 27

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 20)

Tabel 4. Kategorisasi Keterampilan *Short Pass*

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>
1	Baik Sekali	≥ 124
2	Baik	104-123
3	Sedang	85-103
4	Kurang	65-84
5	Kurang Sekali	≤ 64

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 22)

Tabel 5. Kategorisasi Keterampilan Tes *Throw In*

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>
1	Baik Sekali	≥ 70
2	Baik	59-69
3	Sedang	47-58
4	Kurang	36-46
5	Kurang Sekali	≤ 35

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 21)

Tabel 6. Kategorisasi Keterampilan *Running With The ball*

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>
1	Baik Sekali	≥ 57
2	Baik	48-56
3	Sedang	39-47
4	Kurang	30-38
5	Kurang Sekali	≤ 29

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 22)

Tabel 7. Kategorisasi Keterampilan Tes *Heading*

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>
1	Baik Sekali	≥ 82
2	Baik	67-81
3	Sedang	52-66
4	Kurang	37-51
5	Kurang Sekali	≤ 36

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 28)

Tabel 8. Kategorisasi Keterampilan Tes *Shooting*

No	Klasifikasi	<i>T-Score</i>
1	Baik Sekali	≥ 67
2	Baik	55-66
3	Sedang	44-54
4	Kurang	32-43
5	Kurang Sekali	≤ 31

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 30)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh menggunakan metode *survey* dengan tes keterampilan dasar sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. Sebelum dilakukan analisis data secara menyeluruh disajikan deskripsi data penelitian sebagai berikut:

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data diubah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. Tabel berikut merupakan norma kategori:

Tabel 9. Norma Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 479$	Baik Sekali
2	401-478	Baik
3	323-400	Sedang
4	246-322	Kurang
5	$X \leq 245$	Kurang Sekali

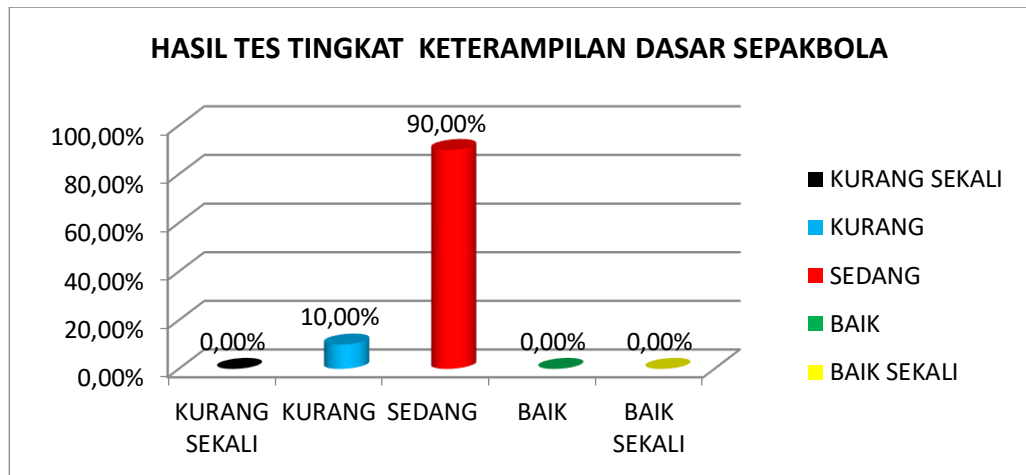
Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 30)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 479$	Baik Sekali	0	0.00%
2	401-478	Baik	0	0.00%
3	323-400	Sedang	27	90.00%
4	246-322	Kurang	3	10.00%
5	$X \leq 245$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun, 0 anak masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0,00%, 0 anak masuk kategori baik sebesar 00,00%, 27 anak masuk kategori sedang sebesar 90,00%, 3 anak masuk kategori kurang sebesar 10,00%, dan kurang sekali 0 anak atau 0.00%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun masuk kategori sedang sebesar 90,00%. Keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen usia 10-12 tahun terbanyak ada di skor 323 – 400, maka tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen usia 10-12 tahun SSB IM Sragen usia 10-12 tahun adalah sedang Adapun hasil perhitungan tes keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 27. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

Dalam penjelasan lebih rinci untuk masing-masing butir adalah sebagai berikut:

a. *Dribbling*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *dribbling* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data di olah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. tabel berikut merupakan norma kategori:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Keterampilan *Dribbling* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 66$	Baik Sekali
2	53-65	Baik
3	41-52	Sedang
4	28-40	Kurang
5	$X \leq 27$	Kurang Sekali

Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 20)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut diatas, maka distribusi tingkat keterampilan *dribbling* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

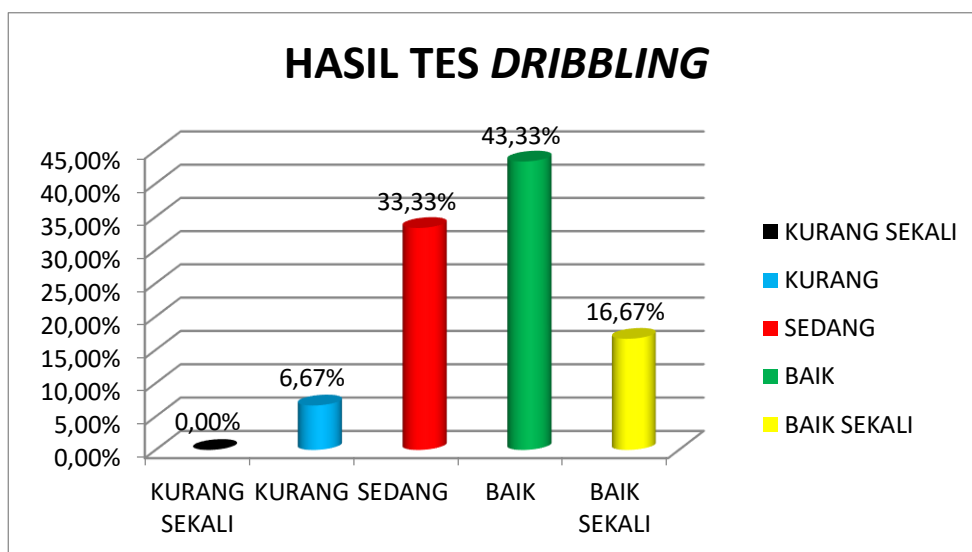
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Dribbling* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 66$	Baik Sekali	5	16.67%
2	53-65	Baik	13	43.33%
3	41-52	Sedang	10	33.33%
4	28-40	Kurang	2	6.67%
5	$X \leq 27$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun, 5 anak masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 16.67%, 13 anak masuk kategori baik sebesar 43.33%, 10 anak masuk kategori sedang sebesar 33,33%, 2 anak masuk kategori kurang sebesar 6.67%, dan kurang sekali 0 anak atau 0.00%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun masuk kategori kategori baik sebesar 43.33%. Keterampilan *dribbling* terbanyak ada di skor 41-52, maka tingkat

keterampilan dribbling SSB IM Sragen usia 10-12 tahun adalah baik.

Adapun hasil perhitungan tes *dribbling* dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 28. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Dribbling* SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

b. *Short Pass*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *short pass* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data di olah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. Tabel berikut merupakan norma kategori.

Tabel 13. Norma Kategorisasi Keterampilan *Short Pass* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 124$	Baik Sekali
2	104 – 123	Baik
3	85 – 103	Sedang
4	65 – 84	Kurang
5	$X \leq 64$	Kurang Sekali

Sumber: Daral Fauzi R, (2009:22)

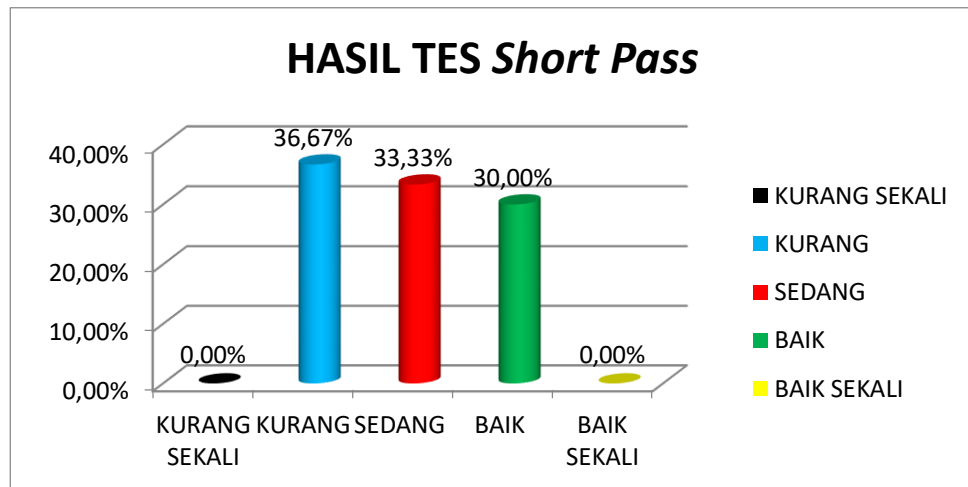
Berdasarkan pada kategorisasi tersebut diatas, maka distribusi tingkat keterampilan dasar *short pass* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Short Pass* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 124$	Baik Sekali	0	0.00%
2	104-123	Baik	9	30.00 %
3	85-103	Sedang	10	33.33%
4	65-84	Kurang	11	36.67%
5	$X \leq 64$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan tes *short pass* siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun, 9 anak masuk kategori baik dengan persentase sebesar 30.00%, 10 anak masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 33,33%, 11 anak masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 36.67%, dan kategori baik sekali 0 anak atau dengan persentase 0%. kurang sekali 0 anak atau 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan tes *short pass* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 36.67%. Keterampilan *short pass* terbanyak ada di skor 65-84, maka tingkat keterampilan *short*

pass SSB IM Sragen usia 10-12 tahun adalah kurang. Adapun hasil perhitungan tes *short pass* dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 29. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Short Pass* Sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

c. *Throw In*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *throw in* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data diolah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. Tabel berikut merupakan norma kategori:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Keterampilan *Throw In* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 70$	Baik Sekali
2	56 – 69	Baik
3	47 – 58	Sedang
4	36 – 46	Kurang
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali

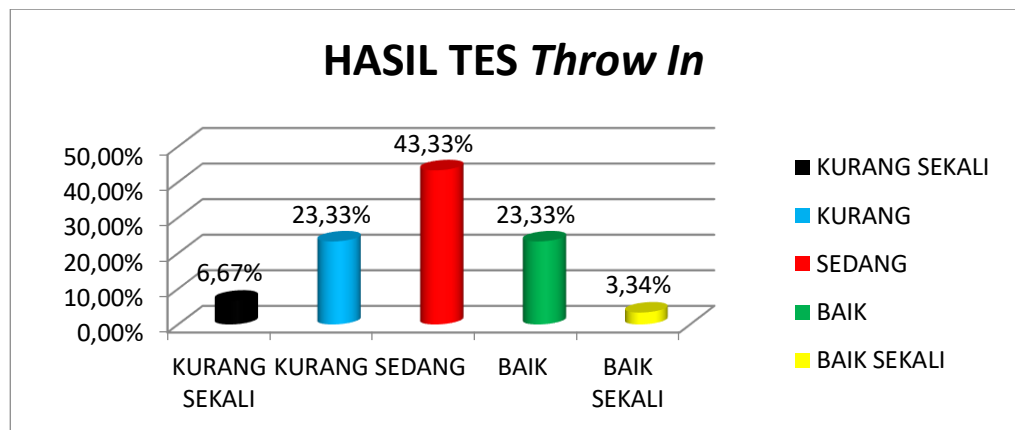
Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 28)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut diatas, maka distribusi tingkat keterampilan dasar *throw in* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Throw In* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 70$	Baik Sekali	1	3.34%
2	56 – 69	Baik	7	23.33%
3	47 – 58	Sedang	13	43.33%
4	36 – 46	Kurang	7	23.33%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	2	6.670%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan *throw in* siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun, 1 anak masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 3,34%, 7 anak masuk kategori baik sebesar 23,33%, 13 anak masuk kategori sedang sebesar 43,33%, 7 anak masuk kategori kurang sebesar 23,33%, dan kurang sekali 2 anak atau 6,67%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *throw in* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun masuk kategori baik sebesar 43.33%. Adapun hasil perhitungan tes *throw in* dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 30. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Throw In* SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

d. *Running With The Ball*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *Running With The Ball* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data diolah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R. Tabel berikut merupakan norma kategori:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Keterampilan *Running With the Ball* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 57$	Baik Sekali
2	48–56	Baik
3	39–47	Sedang
4	30–38	Kurang
5	$X \leq 29$	Kurang Sekali

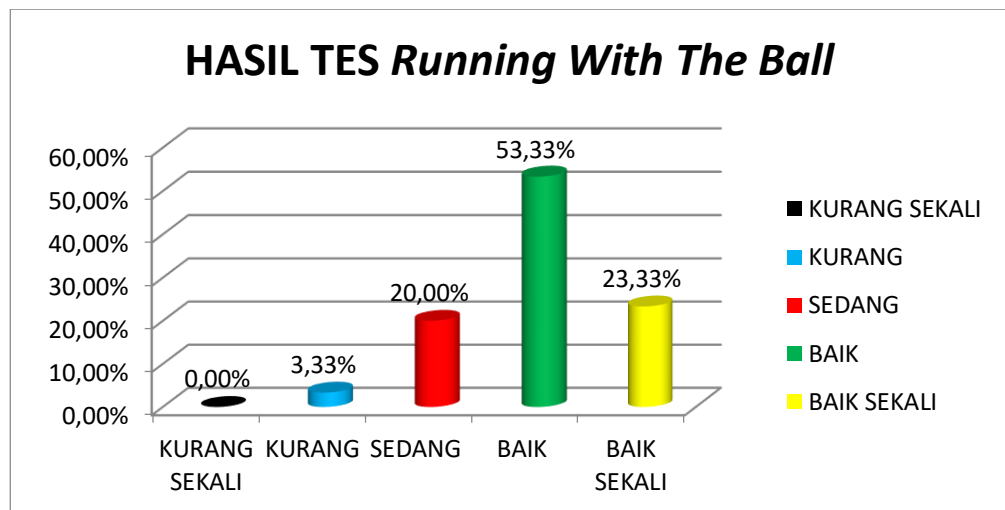
Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 30)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat keterampilan *running with the ball* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Running With the Ball* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 57$	Baik Sekali	7	23.33%
2	48–56	Baik	16	53.34%
3	39–47	Sedang	6	20.00%
4	30–38	Kurang	1	3.33%
5	$X \leq 29$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan tes *Running With The Ball* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun, 7 anak masuk kategori baik sekali dengan persentase sebesar 23.33%, 16 anak masuk kategori Baik dengan persentase sebesar 53,34%, kemudian 6 anak masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 20.00%, 1 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 3.33% dan kategori kurang sekali 0 anak atau dengan persentase sebesar 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan tes *Running With The Ball* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun masuk kategori Baik dengan persentase sebesar 53.34%. Keterampilan *running with the ball* terbanyak berada di skor 48 – 56, maka tingkat keterampilan *running with the ball* SSB IM Sragen adalah baik. Adapun gambar diagram sebagai berikut:



Gambar 31. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Running With The Ball* SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

e. *Heading*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *heading* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data diolah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R.

Tabel 19. Norma Kategorisasi Keterampilan *Heading* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	≥ 82	Baik Sekali
2	67–81	Baik
3	52–66	Sedang
4	37–51	Kurang
5	≤ 36	Kurang Sekali

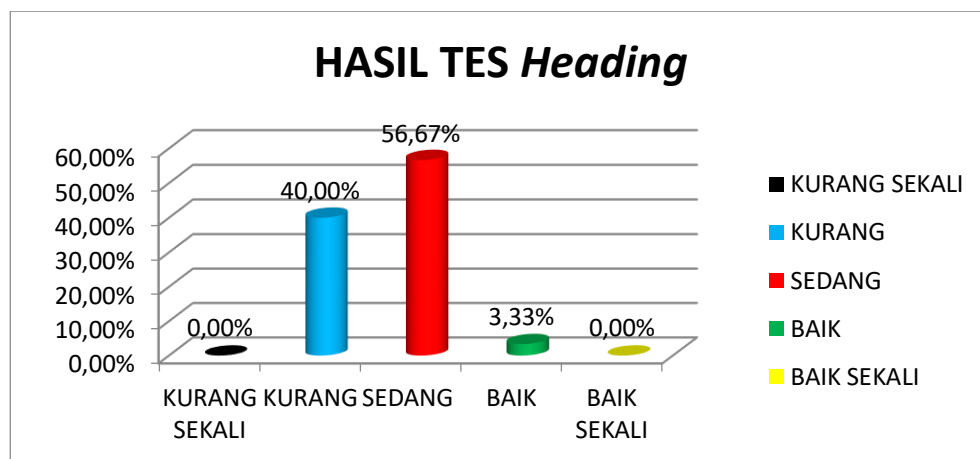
Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 32)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut diatas, maka distribusi tingkat keterampilan *heading* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam table sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Heading* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 82$	Baik Sekali	0	0.00%
2	67–81	Baik	1	3.33%
3	52–66	Sedang	17	56.67%
4	37–51	Kurang	12	40.00%
5	$X \leq 36$	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan tes *Heading* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun, 1 anak masuk kategori baik dengan persentase sebesar 3.33%, kemudian 17 anak masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 56.67%, 12 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 40.00% dan kategori kurang sekali 0 anak atau dengan persentase sebesar 0%. Kemudian kategori Baik sekali 0 anak atau dengan persentase sebesar 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan tes *Heading* siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun masuk kategori Sedang dengan persentase sebesar 56.67%. Adapun hasil perhitungan tes *heading* dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 32. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Heading* SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

f. *Shooting*

Hasil penelitian keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dalam keterampilan *shooting* seperti yang terlampir pada lampiran yang kemudian data di olah menjadi *T-Score*. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, berdasarkan norma yang ada pada tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun Daral Fauzi R.

Tabel 21. Norma Kategorisasi Keterampilan *Heading* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori
1	≥ 67	Baik Sekali
2	55–66	Baik
3	44–54	Sedang
4	30–43	Kurang
5	≤ 31	Kurang Sekali

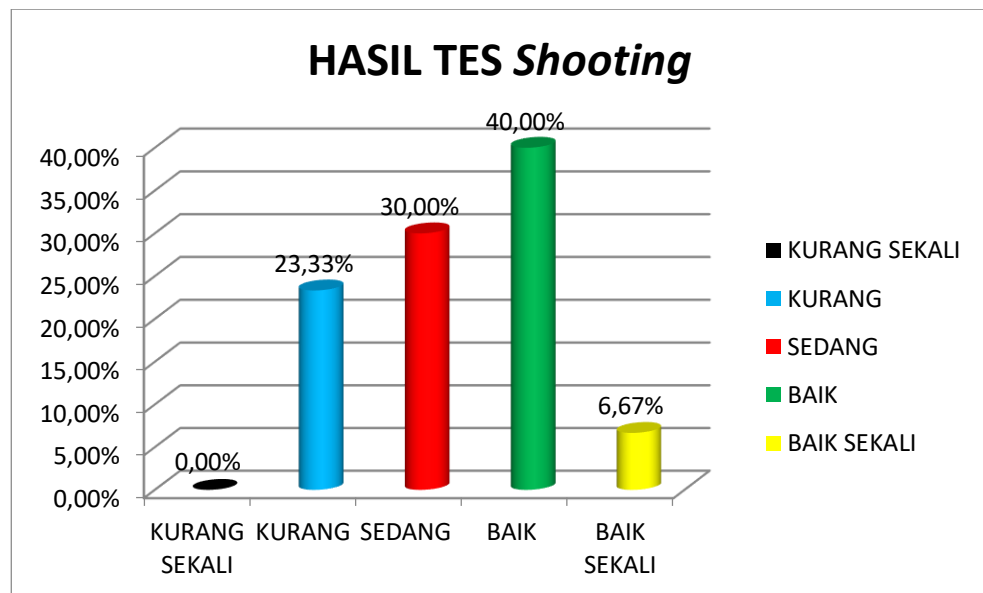
Sumber: Daral Fauzi R, (2009: 34)

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut diatas, maka distribusi tingkat keterampilan *shooting* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Shooting* SSB IM Sragen Usia 10-12 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 67	Baik Sekali	2	6.67%
2	55–66	Baik	12	40.00%
3	44–54	Sedang	9	30.00%
4	30–43	Kurang	7	23.33%
5	≤ 31	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			30	100.00%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan tes *Shooting* siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun, 2 anak masuk kategori Baik Sekali dengan persentase sebesar 6.67%, kemudian 12 anak masuk kategori Baik dengan persentase sebesar 40.00%, 9 anak masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 30.00% dan kategori kurang 7 anak atau dengan persentase sebesar 23.33%. Kemudian kategori Kurang sekali 0 anak atau dengan persentase sebesar 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan tes *Shooting* siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun masuk kategori Baik dengan persentase sebesar 40.00%. Adapun hasil perhitungan tes *shooting* dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 33. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen usia 10-12, 0 anak masuk dalam kategori baik sekali dengan sebesar 0,00%, 0 anak masuk kategori baik sebesar 00,00%, 27 anak masuk kategori sedang untuk keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu sebesar 90,00%, kemudian 3 anak masuk kategori kurang sebesar 10,00%, dan kurang sekali 0 anak atau 0.00%. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen Usia 10-12 Tahun masuk kategori sedang yaitu 90,00% memiliki keterampilan dasar yang harus ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen usia 10-12 tahun terbanyak ada di skor 323 – 400.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka hal ini sesuai dengan latar belakang penelitian ini, dimana Pelatih dan pengurus harus lebih meningkatkan intensitas latihan, meningkatkan sarana prasarana, finansial, dan pengawasan

kepada siswa SSB IM Sragen agar menciptakan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB IM Sragen dengan baik. Terlebih SSB IM Sragen juga beberapa kali menjuarai kejuaraan Sepakbola namun sekarang sudah jarang mengikuti kejuaraan antar daerah di Sragen. Hal ini juga disebabkan oleh frekuensi latihan yang tidak memadai, yaitu sebanyak dua kali dalam seminggu. Latihan yang dilakukan harus lebih sering paling tidak 4 kali dalam seminggu.

Penguasaan keterampilan dasar sepakbola seperti *dribbling*, *short pass*, *throw in*, *running*, *heading*, dan *shooting* sangatlah penting untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif dalam permainan sepakbola sudah mulai terintegrasi dengan baik. Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen dalam kategori sedang merupakan titik tolak untuk memperbaiki pelatihan pada SSB IM Sragen untuk mencapai tujuan atau prestasi yang lebih baik lagi.

Banyak sekali hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen diantaranya dengan melatih kemampuan kekuatan, kecepatan, kelincahan dengan cara berlari, lompat, loncat dan melempar. Keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen yang dalam kategori sedang merupakan hal yang harus diperbaiki untuk menunjang semua keterampilan bermain sepakbola anak. Selain itu keterampilan dasar adalah unsur pokok untuk memenuhi penguasaan dalam bermain sepakbola.

Dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola, siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler

sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola yang ada di daerahnya masing-masing. Semakin sering siswa berlatih dan bermain sepakbola tentunya akan berdampak juga pada peningkatan keterampilan dasar sepakbolanya. Guru sebagai pelatih juga harus membuat menu latihan yang terprogram dan terencana, seperti latihan teknik dasar, latihan fisik dan latihan taktik. Semua ini diharapkan agar mampu membentuk tim sepakbola sekolah yang kuat sehingga dapat membanggakan nama sekolah dalam setiap kejuaraan sepakbola yang diikuti dan siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola atau SSB yang ada di daerahnya masing-masing.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi Pelatih SSB IM Sragen untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa kelas atas dan sebagai pertimbangan dalam program pembelajaran dalam usaha peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya

BAB V

KESIMPLAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola SSB IM Sragen usia 10-12, 0 anak masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0,00%, 0 anak masuk kategori baik sebesar 00,00%, 27 anak masuk kategori sedang sebesar 90,00%, 3 anak masuk kategori kurang sebesar 10,00%, dan kurang sekali 0 anak atau 0.00%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun masuk kategori sedang sebesar 90,00% berada di skor 323 – 400.

B. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui hasil tes tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB IM Sragen, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan, yang dimaksud sebagai berikut:

1. Pelaksanaan penelitian masih kurang baik karena keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia.
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi fisik, postur tubuh semua subjek dianggap sama karena yang terpenting adalah siswa berumur 10-12 tahun.
3. Pada saat melakukan pemanasan masih dijumpai siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan sehingga hasilnya kurang maksimal.

4. Hasil yang diperoleh tidak mendapatkan hasil yang baik sekali/ baik dikarenakan frekuensi latihan yang kurang dari cukup dan pengetahuan teknik dasar bermain sepakbola yang kurang.
5. Belum terdapat kalibrasi stopwatch di penelitian ini.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi siswa SSB, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sepakbola. Terutama materi tentang teknik dasar permainan sepakbola ataupun permainan olahraga selain sepakbola karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.
- b. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga tujuan dari pembelajaran itu sendiri dapat tercapai secara maksimal.
- c. Bagi pengurus, agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur teknik dasar sepakbola dalam keterampilan dasar bermain sepakbola untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini, Menambah kalibrasi stopwatch.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher Joseph. (2004). *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Ahmadi & Amri Sofyan. (2014). *Pengembangan Bahan Ajar dan Model Pembelajaran Tematik Integratif*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT. Rineka Cipt
- Arum, Yuli. (2012). Peran olahraga bagi anak usia dini [http:// olah-raga indonesia.blogspot.com/ 2012/05/peran-olahraga-bagi-anak-usia dini](http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/05/peran-olahraga-bagi-anak-usia-dini). *Jurnal: FIK*. Html. Diakses pada hari senin, 4 november 2019. Pukul 18.35
- Australian Soccer Federation. (1984). *Coach's Manual*. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company Ltd.
- Buletin bola-bola. (2009). Teknik *Throw In*. Diakses di www.google.com . <http://bolabola17.blogspot.com/2009/05-teknik-throw-in.html>6 november 2019. 16.37
- Departemen Pendidikan Nasional (2003) . *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- _____ (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
- Desminta. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Edwardo, Lucky. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Usia 14-16 Tahun*. Skripsi: UNY. Yogyakarta.
- Fauzi R, Daral. (2009). *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 tahun*. Jakarta: Depdiknas
- Freeman (2001) *Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Depdikdub Dirjendikti
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. (2010). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola KU 14–15 Tahun se- Daerah Istimewa Yogyakarta. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/13180832>

8/ Standardisasi. *Jurnal FIK pdf*. Di unduh pada tanggal 12 Agustus 2019, jam 20.00 WIB.

Komarudin. (2005). *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2011). *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Koger. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetisi

Magil. R. A (1985). *Motor Learning Concept & Applications*. Louisiana State University.

Mahendra, Agus. (2006). *Teori Belajar Mengajar Motorik. FPOK. Bahan Ajar*. Bandung: FPOK UPI

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.

Nugraha, A,C. (2013). *Mahir sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia. Robert

Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.

Robert Koger. (2007). "Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja". Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Rohim, Abdul, (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.

Sampurno Lego Wibowo. (2010). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi UNY.

Saputra, Yudha M dan Amung Ma'mun (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud

Sardjono. (1982). "Gerak Dasar Sepakbola". Jakarta: Rosda

Singer, RN. (1980). *Motor Learning & Human Performance*. New York : Macmillan Publishing CO. Inc

Slamet. (2006). *Journal Pendidikan Jasmani jilid 3*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Slamet Yulianto, (2012). Analisis biomekanika Teknik Dasar Throw In dalam Sepak Bola. *Artikel Sepakbola*. Diakses di: www.google.com . 23 oktober 2019. Pukul 10.11
- Soedjono. (1999). *Sepakbola*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Yogyakarta
- Sofyan, Davi. (2014). *Sikap Dan Motivasi Guru Terhadap Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI
- Sucipto, dkk ,(2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru Penjaskes SD Setara D-II
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Sukamti, Endang Rini. (2007). *Perkembangan Motorik*, Yogyakarta: UNY
- Sukatamsi. (1985).”*Teknik Dasar Bermain Sepakbola*”. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- _____ (2004). *Tujuan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Suwarno K.R. (2001).*Sepak Bola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

Lampiran.1

PETUNJUK PENYELENGGARAAN TES KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA

B Prinsip Dasar

Penyelenggaraan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun harus berpedoman pada

prinsip dasar sebagai berikut:

1. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
2. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

C Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu:

1. Prasarana

Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun seluruh tes dilaksanakan di lapangan.

2. Peserta

Jumlah peserta harus diketahui. Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun seluruh peserta melaksanakan tes tanpa pengelompokan.

3. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan tes.

4. Peralatan/perlengkapan tes

Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun, untuk tiap tes hanya membutuhkan 1 *stopwatch* tiap tes, seperti Tes *Dribbling*, *Short Passed*, dan *Running With the Ball*. Sedangkan untuk tes *Throw in* dan *Heading* menggunakan 1 meteran yang sama.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: kapur, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

5. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tes. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

6. Penyiapan lapangan tes

Dalam penyiapan lapangan untuk tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun sebagai berikut:

- a) Tes *Dribbling* : 1 bola, 6 pancang, kapur untuk garis, 1 stopwatch.
- b) Tes *Short passed* : 4 gawang ukuran 1m x 1m, kapur untuk garis, 4 bola, 1 stopwatch.
- c) Tes *Running with the ball* : 1 bola, kapur untuk garis, 1 stopwatch.
- d) Tes *Heading the ball* : 1 bola, kapur untuk garis, 1 meteran.
- e) Tes *Shooting at the ball* : 6 bola, gawang, tali rafia.

7. Petugas

Jumlah petugas tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun diperlukan peralatan dan banyaknya tempat tes disetiap pos, sebagai berikut:

- 3. Tes *Dribbling* : 1 pengukur waktu, pencatat nilai
- 4. Tes *Short passed* : 1 pengukur waktu, pencatat nilai
- 5. Tes *Throw in* : 2 pengukur jarak lemparan, 1 pencatat nilai
- 6. Tes *Running with the ball* : 1 pengukur waktu, 1 pencatat nilai
- 7. Tes *Heading the ball* : 2 pengukur jarak *heading*, 1 pencatat nilai
- 8. Tes *Shooting at the ball* : 1 pencatat nilai

c. Pengaturan Pelaksanaan Tes

Tes keterampilan dasar bermain sepakbola

Jam pembelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 160 menit (4 jam pelajaran).

Para siswa tidak dikelompokkan dalam tes keterampilan sepakbola

usia 10-12 tahun.

Jumlah siswa 24 siswa melaksanakan tes secara bergantian, setelah selesai dilanjutkan dengan tes berikutnya hingga selesai.

**PETUNJUK PELAKSANAAN TES KATERAMPILAN
BERMAIN SEPAKBOLA**

B. Persyaratan Umum

1. Peserta Tes

Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.

Dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti tes.

Sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.

Memakai pakaian olahraga.

Berusia 10-12 tahun.

Aktif bermain sepakbola.

2. Petugas Tes

Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.

Dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes.

Disarankan memakai pakaian olahraga.

3. Waktu pelaksanaan Tes

Sebaiknya pelaksanaan tes dilakukan pada pagi hari.

4. Tempat pelaksanaan

Tes dapat dilaksanakan di ruangan tertutup atau di ruangan terbuka dengan perhatian hal-hal sebagai berikut.

Permukaan tanah rata dan datar.

Tidak membahayakan bagi peserta tes.

Memenuhi persyaratan untuk lapangan tes.

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh petugas tes.

Memberikan penjelasan tentang cara pelaksanaan tes pada peserta tes.

Memberikan latihan pemanasan terhadap peserta tes.

Memberikan kesempatan kepada peserta tes melakukan beberapa kali percobaan sebelum tes yang sebenarnya.

Memberikan nomor peserta yang jelas dan mudah dilihat.

Mencatat hasil tes.

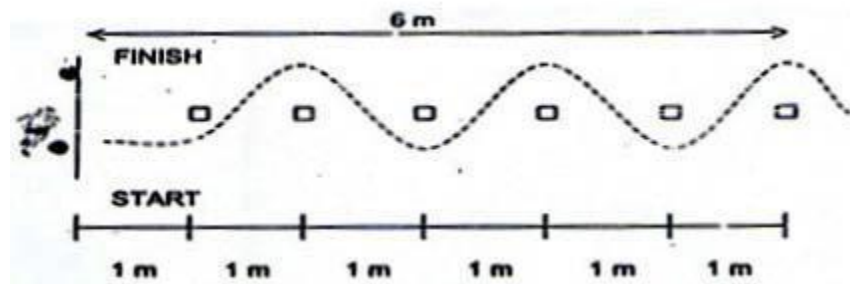
B. Sarana dan Prasarana

1. Lapangan tempat pelaksanaan tes
2. Tembok atau gawang lapangan sepakbola
3. Bola kaki dengan ukuran nomor 4
4. Pancang atau rintangan (6 buah)
5. Stopwatch
6. Peluit
7. Tali plastik
8. Kapur untuk member garis
9. Meteran 50 meter
10. Alat pencatan

C. Pelaksanaan

1. *Dribbling*

- a. Tujuan
Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola
- b. Bentuk dan ukuran lapangan
Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan berikutnya 1 meter



Gambar 1. Gerakan tes *dribbling*
Sumber (Daral Fauzi R, 2009: 9)

c. Cara Pelaksanaan

Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola digaris start. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara *zig-zag* sampai garis finis (arah dalam mendribel bola).

d. Pencatatan Hasil

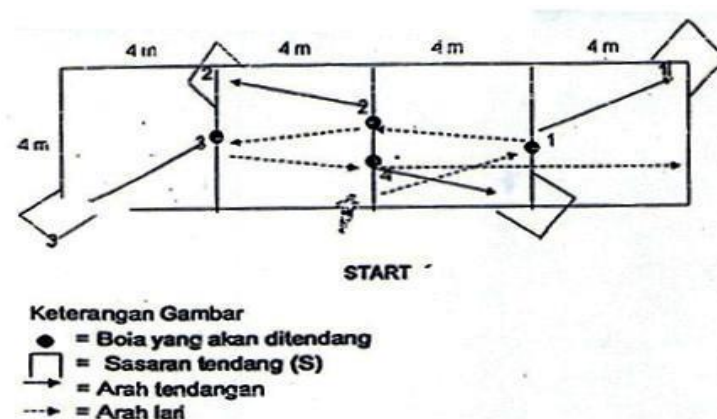
Hasil yang diambil adalah lama waktu tempu dari start sampai finis dalam persepuluh detik.

10. Short Passed

a Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan ketrampilan peserta tes dalam melakukan passing secara cepat dan tepat

b Bentuk dan Ukuran Lapangan Panjang 16 meter, lebar 4 meter



1) Pelaksanaan

Peserta tes berada dibelakang garis start.

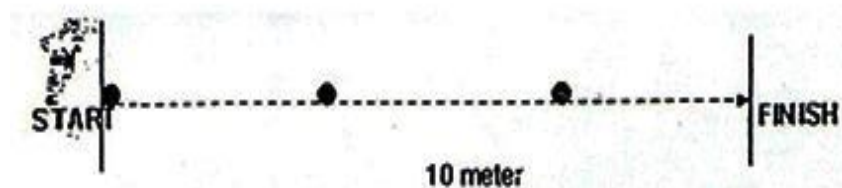
Pada aba-aba “Ya” peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dena menendang kesasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang bola 3, selanjutnya lari menuju 4, dan akhirnya lari menuju garis finish.

2) Pencatatan Hasil

Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari garis start sampai garis finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

3. *Running With the Ball*

- a. Tujuan
Untuk mengukur ketrampilan sentuhan kaki terhadap bola dengan kecepatan waktu.
- b. Bentuk dan Ukuran Lapangan Panjang 10 meter



Gambar 4. Gerakan *Running With the Ball* (Daral Fauzi R, 2009: 13)

8) Cara Pelaksanaan

Pelaksanaan tes berada di garis finish dengan perlengkapan stopwatch, peluit dan alat pencatat.

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

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

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

9) Pencatat Hasil

Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari start sampai finish dalam Persepuluh detik.

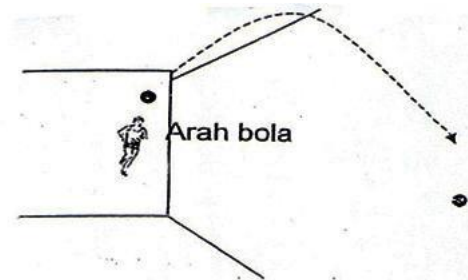
e. *Heading the Ball*

Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot leher pada saat melakukan sundulan bola.

Bentuk dan ukuran

Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan garis batas.



Gambar 5. Gerakan *Heading the Ball* (Daral Fauzi R, 2009: 14)

c. Cara Pelaksanaan

- 1) Pelaksanaan tes berada dihadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola.
- 2) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang bola.
- 3) Peserta tes melambungkan bola keatas, melenting tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- 4) Pelaksana tes menunjuk jatuhnya bola untuk member tanda dan melakukan pengukuran langsung.
- 5) Sundulan ini dilakukan sebanyak 3kali.

d. Pencatatan Hasil

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

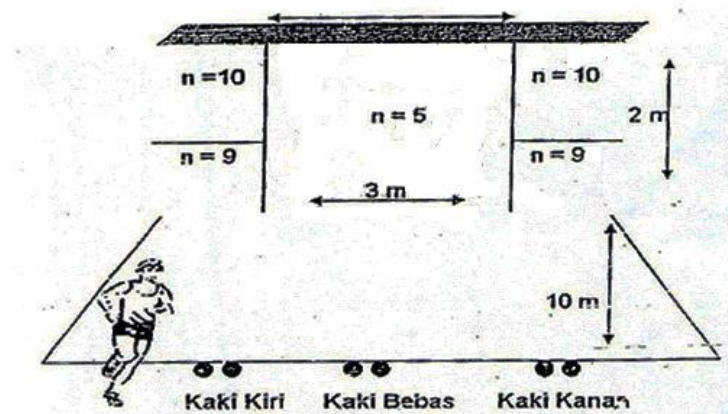
f. *Shooting at the Goal*

a. Tujuan

Untuk mengukur ketrampilan ketepatan menembak bola.

b. Bentuk dan Ukuran Lapangan

Lapangan sepakbola yng memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x 2 meter.



Gambar 6. Gerakan *Shooting at the Goal* (Daral Fauzi R, 2009: 15)

c. Pelaksanaan

Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri, dan 2 bola berada ditengah.

Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang kearah gawang.

Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan kearah sasaran gawang.

Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri kearah sasaran gawang.

Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang di sukai kearah sasaran gawang.

d. Pencatatan Hasil

Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Lampiran 3. *T-Score Dribbling*

<i>DRIBBLING TEST</i>	<i>T-SKOR DRIBBLING TEST</i>	<i>DRIBLING TEST</i>	<i>T-SKOR DRIBBLING TEST</i>
6.30	78	18.40	41
6.60	77	18.81	40
7.40	75	19.13	39
7.73	74	19.28	38
8.10	73	19.57	37
9.40	69	20.57	36
9.53	68	20.74	35
9.70	67	20.92	34
10.24	66	21.13	33
10.89	64	21.30	32
11.70	62	21.50	31
11.78	60	21.70	30
12.30	60	21.81	29
12.60	59	22.00	28
12.90	58	22.20	27
13.31	57	22.42	26
13.64	56	22.47	25
13.94	55	22.70	24
14.25	54	23.03	23
14.60	53	23.20	22
14.93	52	23.40	21
15.28	51	23.59	20
15.58	50	23.60	19
15.90	49	23.80	18
16.22	48	24.09	17
16.54	47	24.20	16
16.87	46	24.40	15
17.15	45	24.60	14
17.50	44	25.20	13
17.80	43	25.70	12
17.87	42	26.10	11
		29.78	1

Lampiran 4. *T-Score Short Pass*

SHORT PASS TEST	T-SKOR SHORT PASS TEST	SHORT PASS TEST	T-SKOR SHORT PASS TEST
3.00	90	11.30	46
4.00	84	11.50	45
7.09	68	11.70	44
7.32	67	11.81	43
7.69	65	12.00	42
7.89	64	12.20	41
8.11	63	12.42	40
8.30	62	12.47	39
8.46	61	12.70	38
8.68	60	13.03	37
8.01	59	13.20	36
9.06	58	13.40	35
9.21	57	13.59	34
9.44	56	13.60	33
9.62	55	13.80	32
9.80	54	14.09	31
10.00	53	14.20	30
10.15	52	14.40	29
10.38	51	14.60	28
10.57	50	15.20	25
10.74	49	15.70	22
10.92	48	16.10	20
11.13	47	19.78	1

BOLA MASUK	
SHORT PASS TEST	T-SKOR SHORT PASS TEST
4	66
3	55
2	45
1	34

Lampiran 5. *T-Score Throw In*

<i>THROW IN</i>	<i>T-SCORE</i>	<i>THROW IN</i>	<i>T-SCORE</i>
<i>TEST</i>	<i>THROW IN TEST</i>	<i>TEST</i>	<i>THROW TEST</i>
17.00	78	10.10	52
15.50	72	9.80	51
15.25	71	9.50	50
15.00	70	9.30	49
14.68	69	9.00	48
14.40	68	8.70	47
14.10	67	8.50	46
13.51	66	8.20	45
13.50	65	7.90	44
13.00	64	7.65	43
12.80	63	7.30	42
12.50	62	7.05	41
12.10	61	6.80	40
12.00	60	6.65	39
11.75	59	6.27	38
11.40	58	6.10	37
11.10	57	5.85	36
10.91	55	5.24	35
10.60	54	4.16	33
10.30	53	3.50	27

Lampiran 6. *T-Score Running With The Ball*

<i>RUNNING WITH THE BALL TEST</i>	<i>T-SCORE RUNNING WITH THE BALL</i>	<i>RUNNING WITH THE BALL TEST</i>	<i>T-SCORE RUNNING WITH THE BALL</i>
2.01	63	4.69	46
2.19	62	4.86	45
2.35	61	4.89	44
2.51	60	5.10	43
2.68	59	5.31	42
2.84	58	5.44	41
2.97	57	5.50	40
3.15	56	5.70	39
3.30	55	6.12	36
3.44	54	6.40	35
3.62	53	6.50	34
3.75	52	6.80	32
3.92	51	7.20	30
4.06	50	7.50	28
4.22	49	7.60	27
4.40	48	7.90	25
4.55	47	8.30	23

Lampiran 7. T-Score *Heading*

<i>HEADING TEST</i>	<i>T-SKOR HEADING TEST</i>	<i>HEADING TEST</i>	<i>T-SKOR HEADING TEST</i>
12.0	98	4.8	48
10.4	88	4.6	47
10.0	82	4.5	46
8.7	74	4.3	45
8.1	70	4.1	44
8.0	69	4.0	43
7.8	68	3.9	42
7.5	66	3.7	41
7.3	65	3.6	40
7.2	64	3.4	39
7.0	63	3.2	38
6.9	62	3.1	37
6.8	61	2.9	36
6.6	60	2.7	35
6.4	59	2.6	34
6.1	57	2.5	33
6.0	56	2.2	31
5.8	55	2.1	31
5.6	54	2.0	30
5.5	53	1.9	29
5.3	52	1.7	28
5.2	51	1.4	26
5.1	50	1.0	23
4.9	49		

Lampiran 8. *T-Score Shooting*

<i>SHOOTING TEST</i>	<i>T-SKOR SHOOTING TEST</i>	<i>SHOOTING TEST</i>	<i>T-SKOR SHOOTING TEST</i>
49	76	33	53
48	74	32	52
47	73	30	49
46	71	29	48
45	70	28	46
44	69	27	45
43	67	25	42
42	66	24	41
41	64	23	39
39	62	20	35
38	60	19	34
37	59	15	28
35	56	14	27
34	55	13	25
		10	21

Lampiran 9. Daftar Petugas Tes

**DAFTAR PETUGAS TES KETRAMPILAN DASAR BERMAIN
SEPAKBOLA
SSB INDONESIA MUDA (IM) SRAGEN USIA 10-12 TAHUN**

No	Nama	Jabatan	Petugas Pos	Paraf
1	Muhammad Nizar	Mahasiswa	<i>Dribbling</i>	
2	Ilham Nugroho	Mahasiswa	<i>Short Passed</i>	
3	Candra	Mahasiswa	<i>Running</i>	
4	Wagino	Pelatih	<i>Heading</i>	
5	Muhammad Nizar	Mahasiswa	<i>Shooting</i>	
6	Ilham Nugroho	Mahasiswa	<i>Dokumentasi</i>	

Sragen, 17 mei 2019
Ketua Pelaksana

Muhammad Nizar Nayaruddin

Lampiran 10. Data Peserta Tes Keterampilan

**DAFTAR SISWA SSB IM SRAGEN USIA 10-12 TAHUN
TAHUN 2019**

No	Nama Peserta	Usia
1	Aldo Sidiq	11
2	Rasya Habibi	10
3	Muhammad Excel	11
4	Fadil Ibrahim Pratama	10
5	Ardo Nani Febriana	11
6	Asnando Rossi Tri	11
7	Brilian Winata Mulia	10
8	Andriana Silva	12
9	Fahza Gori D	11
10	Axel Setia Utama	10
11	Azriel Defarado	10
12	Adnan Lutfi Alma	12
13	Mahesa Diwandaru	11
14	Riqel Satria P	10
15	Angzi Bazla	11
16	Matra Guruh	11
17	Aurul Huda S	10
18	Louis Raditya	12
19	Fathoni Iezil	11
20	Rahmad Abid	10
21	Bian Albara	10
22	Reno Ananda	11
23	Efan Dafa Qoirul	11
24	Lintar Birawa	10
25	Singgih Saputra Siwi	12
26	Jeiska Sheva D	11
27	Muhammad Fathuan	10
28	Harun Alrasyid	11
29	Fauzan Ridho Pratama	10
30	Ananda R.P	12

Lampiran 11. Formulir Tes Keterampilan

FORMULIR TES KTERAMPILAN

Nama : Umur :
 Tanggal Tes : Tempat Tes :

1	2	3	4	5	6
No	Jenis Tes	Hasil	T-Skor	Klasifikasi	Keterangan
1	<i>DRIBBLING</i> (Waktu)				
2	<i>SHORT PASS</i> Waktu Bola Masuk				Skor nilai waktu + bola masuk
		Jumlah			
3	<i>Throw In</i> (meter)	1) 2) 3)			Diambil yang terjauh
4	<i>RUNNING</i> (waktu)				
5	<i>Heading</i>	A B C			Diambil yang terjauh
6	<i>SHOOTING</i> (6x Tendangan)	1 2 3 4 5 6			Jumlah semua sasaran yang masuk
		Jumlah			
Jumlah T-Skor					Hasil tes Keseluruhan

Petugas tes

Lampiran 10. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Dribbling*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Dribbling</i>		Kategori
		Waktu (detik)	T-Score	
1	Aldo Sidiq	11.79	60	Baik
2	Rasya Habibi	8.20	69	Baik Sekali
3	Muhammad Excel	15.59	49	Sedang
4	Fadil Ibrahim Pratama	14.30	53	Baik
5	Ardo Nani Febriana	9.52	68	Baik Sekali
6	Asnando Rossi Tri	7.80	73	Baik Sekali
7	Brilian Winata Mulia	13.57	56	Baik
8	Andriana Silva	10.46	64	Baik
9	Fahza Gori D	17.05	45	Sedang
10	Axel Setia Utama	9.52	68	Baik Sekali
11	Azriel Defarado	12.58	59	Baik
12	Adnan Lutfi Alma	18.65	40	Kurang
13	Mahesa Diwandaru	9.19	69	Baik Sekali
14	Rigel Satria P	17.88	41	Sedang
15	Angzi Bazla	12.58	59	Baik
16	Matra Guruh	13.44	56	Baik
17	Aurul Huda S	16.89	45	Sedang
18	Louis Raditya	10.43	64	Baik
19	Fathoni Iezil	16.32	47	Sedang
20	Rahmad Abid	19.38	37	Kurang
21	Bian Albara	18.12	41	Sedang
22	Reno Ananda	17.88	41	Sedang
23	Efan Dafa Qoirul	10.51	64	Baik
24	Lintar Birawa	14.66	52	Sedang
25	Singgih Saputra Siwi	14.34	53	Baik
26	Jeiska Sheva D	17.54	43	Sedang
27	Muhammad Fathuan	13.65	55	Baik
28	Harun Alrasyid	14.66	52	Sedang
29	Fauzan Ridho Pratama	11.79	60	Baik
30	Ananda R.P	10.43	64	Baik

Kriteria	T-Skor	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	≥66	5	16.67%
Baik	53-65	13	43.33%
Sedang	41-52	10	33.33%
Kurang	28-40	2	6.67%
Kurang Sekali	≤27	0	0%
Total		30	100%

Lampiran 11. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Short Pass*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Short Pass</i>					Kategori
		Waktu (detik)	T-Score	Bola Masuk	T-Score	Jumlah T-Score	
1	Aldo Sidiq	9.22	56	2	45	101	Sedang
2	Rasya Habibi	10.65	49	3	55	104	Baik
3	Muhammad	10.96	47	4	66	113	Baik
4	Fadil Ibrahim	9.22	56	1	34	90	Sedang
5	Ardo Nani	11.41	45	1	34	79	Kurang
6	Asnando	10.78	48	2	45	93	Sedang
7	Brilian	8.46	61	3	55	116	Baik
8	Andriana	10.59	49	3	55	104	Baik
9	Fahza Gori D	9.81	53	1	34	87	Sedang
10	Axel Setia	15.03	25	3	55	80	Kurang
11	Azriel	11.56	44	1	34	77	Kurang
12	Adnan Lutfi	12.87	37	2	45	82	Kurang
13	Mahesa	9.81	53	3	55	109	Baik
14	Rigel Satria P	9.78	54	2	45	99	Sedang
15	Angzi Bazla	9.82	53	4	66	119	Baik
16	Matra Guruh	13.40	35	2	34	69	Kurang
17	Aurul Huda S	10.93	47	4	66	113	Baik
18	Louis Raditya	11.13	47	2	34	81	Kurang
19	Fathoni Iezil	11.23	46	3	55	111	Baik
20	Rahmad Abid	9.81	53	1	34	87	Sedang
21	Bian Albara	10.65	49	3	55	103	Sedang
22	Reno Ananda	10.67	49	2	45	94	Sedang
23	Efan Dafa	11.46	45	1	34	79	Kurang
24	Lintar Birawa	9.78	54	2	45	99	Sedang
25	Singgih	12.59	38	2	45	83	Kurang
26	Jeiska Sheva	13.54	34	2	45	79	Kurang
27	Muhammad	11.96	42	1	34	76	Kurang
28	Harun	9.47	55	3	55	110	Baik
29	Fauzan Ridho	10.65	49	2	45	94	Sedang
30	Ananda R.P	9.73	54	1	34	88	Sedang

Kriteria	T-Skor	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	≥ 124	0	0%
Baik	104-123	9	30.00 %
Sedang	85-103	10	33.33%
Kurang	65-84	11	36.67%
Kurang Sekali	≤ 64	0	0%
Total		30	100%

Lampiran 13. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Throw In*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Throw In</i>		Kategori
		Jarak (meter)	T-Score	
1	Aldo Sidiq	10.10	52	Sedang
2	Rasya Habibi	11.25	56	Sedang
3	Muhammad Excel	12.30	60	Baik
4	Fadil Ibrahim Pratama	7.10	41	Kurang
5	Ardo Nani Febriana	10.20	52	Sedang
6	Asnando Rossi Tri	12.30	60	Baik
7	Brilian Winata Mulia	9.00	48	Sedang
8	Andriana Silva	9.50	50	Sedang
9	Fahza Gori D	7.35	42	Kurang
10	Axel Setia Utama	16.70	78	Baik Sekali
11	Azriel Defarado	9.45	50	Sedang
12	Adnan Lutfi Alma	13.70	65	Baik
13	Mahesa Diwandaru	7.83	44	Kurang
14	Riqel Satria P	9.50	50	Sedang
15	Angzi Bazla	7.37	42	Kurang
16	Matra Guruh	13.00	63	Baik
17	Aurul Huda S	4.20	33	Kurang Sekali
18	Louis Raditya	9.60	50	Sedang
19	Fathoni Iezil	4.20	33	Kurang Sekali
20	Rahmad Abid	14.10	67	Baik
21	Bian Albara	11.30	56	Sedang
22	Reno Ananda	10.12	52	Sedang
23	Efan Dafa Qoirul	8.60	46	Kurang
24	Lintar Birawa	10.80	54	Sedang
25	Singgih Saputra Siwi	14.10	67	Baik
26	Jeiska Sheva D	9.50	50	Sedang
27	Muhammad Fathuan	13.00	63	Baik
28	Harun Alrasyid	10.20	52	Sedang
29	Fauzan Ridho Pratama	8.60	46	Kurang
30	Ananda R.P	7.41	42	Kurang

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	1	3.34%
Baik	7	23.33%
Sedang	13	43.33%
Kurang	7	3.33%
Kurang Sekali	2	0.00%
Total	30	100.00%

Lampiran 14. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Running With The Ball*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Running</i>		Kategori
		Waktu (detik)	T-Score	
1	Aldo Sidiq	4.01	50	Baik
2	Rasya Habibi	3.04	56	Baik
3	Muhammad Excel	3.65	52	Baik
4	Fadil Ibrahim Pratama	3.55	53	Baik
5	Ardo Nani Febriana	4.35	48	Baik
6	Asnando Rossi Tri	2.85	57	Baik
7	Brilian Winata Mulia	2.45	60	Baik Sekali
8	Andriana Silva	4.26	48	Baik
9	Fahza Gori D	3.15	56	Baik
10	Axel Setia Utama	5.01	43	Sedang
11	Azriel Defarado	3.97	51	Baik
12	Adnan Lutfi Alma	2.71	58	Baik Sekali
13	Mahesa Diwandaru	2.58	59	Baik Sekali
14	Riqel Satria P	3.38	54	Baik
15	Angzi Bazla	5.23	42	Sedang
16	Matra Guruh	4.67	45	Sedang
17	Aurul Huda S	2.88	57	Baik Sekali
18	Louis Raditya	5.04	43	Sedang
19	Fathoni Iezil	3.56	53	Baik
20	Rahmad Abid	3.26	55	Baik
21	Bian Albara	2.41	60	Baik Sekali
22	Reno Ananda	3.14	56	Baik
23	Efan Dafa Qoirul	2.55	59	Baik Sekali
24	Lintar Birawa	3.15	56	Baik
25	Singgih Saputra Siwi	3.25	55	Baik
26	Jeiska Sheva D	6.12	36	Kurang
27	Muhammad Fathuan	5.23	42	Sedang
28	Harun Alrasyid	4.56	46	Sedang
29	Fauzan Ridho Pratama	4.23	48	Baik
30	Ananda R.P	2.78	58	Baik Sekali

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	7	23.33%
Baik	16	53.33%
Sedang	6	20%
Kurang	1	3.33%
Kurang Sekali	0	0.00%
Total	30	100.00%

Lampiran 15. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Heading*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Heading</i>		Kategori
		Meter	T-Score	
1	Aldo Sidiq	3.70	41	Kurang
2	Rasya Habibi	5.30	52	Sedang
3	Muhammad Excel	6.40	59	Sedang
4	Fadil Ibrahim Pratama	3.80	42	Kurang
5	Ardo Nani Febriana	4.60	47	Kurang
6	Asnando Rossi Tri	3.50	40	Kurang
7	Brilian Winata Mulia	6.50	60	Sedang
8	Andriana Silva	5.40	53	Sedang
9	Fahza Gori D	3.40	39	Kurang
10	Axel Setia Utama	5.80	55	Sedang
11	Azriel Defarado	6.20	59	Sedang
12	Adnan Lutfi Alma	3.90	42	Kurang
13	Mahesa Diwandaru	4.80	48	Kurang
14	Riqel Satria P	5.80	55	Sedang
15	Angzi Bazla	3.70	41	Kurang
16	Matra Guruh	4.30	45	Kurang
17	Aurul Huda S	4.90	49	Kurang
18	Louis Raditya	5.80	55	Sedang
19	Fathoni Iezil	6.70	61	Sedang
20	Rahmad Abid	6.00	56	Sedang
21	Bian Albara	5.60	54	Sedang
22	Reno Ananda	7.10	64	Sedang
23	Efan Dafa Qoirul	6.90	62	Sedang
24	Lintar Birawa	5.80	55	Sedang
25	Singgih Saputra Siwi	7.20	64	Sedang
26	Jeiska Sheva D	7.40	66	Baik
27	Muhammad Fathuan	5.40	53	Sedang
28	Harun Alrasyid	3.40	39	Kurang
29	Fauzan Ridho Pratama	4.70	48	Kurang
30	Ananda R.P	5.90	56	Sedang

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	1	3.33%
Sedang	17	56.67%
Kurang	12	40.00%
Kurang Sekali	0	0.00%
Total	30	100.00%

Lampiran 16. Hasil Analisis Data

Hasil Tes *Shooting at The goal*

Siswa SSB IM Sragen Usian 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	<i>Shooting</i>		Kategori
		Jumlah Nilai	T-Score	
1	Aldo Sidiq	34	55	Baik
2	Rasya Habibi	29	48	Sedang
3	Muhammad Excel	33	53	Sedang
4	Fadil Ibrahim Pratama	24	41	Kurang
5	Ardo Nani Febriana	38	60	Baik
6	Asnando Rossi Tri	42	66	Baik
7	Brilian Winata Mulia	20	35	Kurang
8	Andriana Silva	46	71	Baik Sekali
9	Fahza Gori D	20	35	Kurang
10	Axel Setia Utama	29	48	Sedang
11	Azriel Defarado	42	66	Baik
12	Adnan Lutfi Alma	37	59	Baik
13	Mahesa Diwandaru	33	53	Sedang
14	Riqel Satria P	25	42	Kurang
15	Angzi Bazla	24	41	Kurang
16	Matra Guruh	42	66	Baik
17	Aurul Huda S	39	62	Baik
18	Louis Raditya	34	55	Baik
19	Fathoni Iezil	37	59	Baik
20	Rahmad Abid	30	49	Sedang
21	Bian Albara	25	42	Kurang
22	Reno Ananda	37	59	Baik
23	Efan Dafa Qoirul	46	71	Baik Sekali
24	Lintar Birawa	30	49	Sedang
25	Singgih Saputra Siwi	29	48	Sedang
26	Jeiska Sheva D	25	42	Kurang
27	Muhammad Fathuan	29	48	Sedang
28	Harun Alrasyid	42	66	Baik
29	Fauzan Ridho Pratama	30	49	Sedang
30	Ananda R.P	38	60	Baik

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	2	6.67%
Baik	12	40.00%
Sedang	9	30.00%
Kurang	7	23.33%
Kurang Sekali	0	0.00%
Total	30	100.00%

Lampiran 17.**Rekapitalisasi Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola SSB Indonesia Muda Sragen Usia 10-12 Tahun**

No	<i>Dribbling</i>	<i>Short Pass</i>			<i>Throw In</i>	<i>Running</i>	<i>Heading</i>	<i>Shooting</i>	Keterampilan Sepakbola	Kategori
		Waktu	Bola masuk	Short pass						
1	60	56	45	101	52	50	41	55	359	Sedang
2	69	49	55	104	56	56	52	48	385	Sedang
3	49	47	66	113	60	52	59	53	386	Sedang
4	53	56	34	90	41	53	42	41	320	Kurang
5	68	45	34	79	52	48	47	60	354	Sedang
6	73	48	45	93	60	57	40	66	385	Sedang
7	56	61	55	116	48	60	60	35	375	Sedang
8	64	49	55	104	50	48	53	71	390	Sedang
9	45	53	34	87	42	56	39	35	304	Kurang
10	68	25	55	80	78	43	55	48	372	Sedang
11	59	44	34	77	50	51	59	66	362	Sedang
12	40	37	45	82	65	58	42	59	346	Sedang
13	69	53	55	109	44	59	48	53	382	Sedang
14	41	54	45	99	50	54	55	42	341	Sedang
15	59	53	66	119	42	42	41	41	344	Sedang
16	56	35	34	69	63	45	45	66	344	Sedang
17	45	47	66	113	33	57	49	62	359	Sedang
18	64	47	34	81	50	43	55	55	348	Sedang
19	47	46	55	111	33	53	61	59	364	Sedang
20	37	53	34	87	67	55	56	49	351	Sedang
21	41	49	55	103	56	60	54	42	356	Sedang

22	41	49	45	94	52	56	64	59	366	Sedang
23	64	45	34	79	46	59	62	71	381	Sedang
24	52	54	45	99	54	56	55	49	365	Sedang
25	53	38	45	83	67	55	64	48	370	Sedang
26	43	34	45	79	50	36	66	42	316	Kurang
27	55	42	34	76	63	42	53	48	337	Sedang
28	52	55	55	110	52	46	39	66	373	Sedang
29	60	49	45	94	46	48	48	49	345	Sedang
30	64	54	34	88	42	58	56	60	368	Sedang

Lampiran 17. Dokumentasi



Gambar 1. Persiapan tes keterampilan dasar bermain sepakbola



Gambar 2. Menjelaskan tahap tes keterampilan dasar bermain sepakbola



Gambar 3. Menjelaskan tahap tes keterampilan dasar bermain sepakbola



Gambar 4. Tes *Dribbling With The Ball*



Gambar 5. Tes *shot pass*



Gambar 6. Tes *Trow In*



Gambar 7. Tes *heading*



Gambar 8. Tes *Running With The ball*



Gambar 9. Tes *Running With The ball*



Gambar 10. Tes *shooting*



Gambar 11. Hasil dan pencocokan biodata



Gambar 12. Foto bersama setelah tes keterampilan dasar bermain sepakbola



Gambar 13. Sarana dan Prasarana SSB IM Sragen



Gambar 14. Sarana dan Prasarana SSB IM Sragen



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55153 Telp. (0274) 542704
EMAIL : uptmetrologilegal@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1542 / MET / UP - 100 / X/2019
Number

No. Order : B 00584

Diterima tgl : 2 Oktober 2019

ALAT

Equipment

Nama

Name

: Ukuran Panjang

Nomor Seri

Serial number

Kapasitas

Capacity

: 50 m

Merek/Buatan

Brand / Made in

: Prohex

Tipe/Model

Type/Model

Daya Baca

Readability

: 2 mm

PEMILIK

Owner

Nama

Name

: Muhammad Nizar Nayaruddin

Alamat

Address

: Kleco - Kulon RT 10/RW 02 Sidoharjo,
Sidoharjo, Sragen

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010

Standard

Standard

: Meter kuningan standar 1 meter

Telusuran

Traceability

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL PENGUJIAN

Date of Calibration

: 2 Oktober 2019

LOKASI PENGUJIAN

Location of Calibration

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN

Environment condition of Calibration

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 3 Oktober 2019
Plh. Kepala UPT Metrologi Legal
UPT METROLOGI
LEGAL
Bambang Yuhana, ST
NIP. 19660527.199303.1.007

Halaman 1 dari 2 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Calibration data

1. Referensi : Muhammad Nizar Nayaruddin

2. Diuji oleh
Calibrated by

: Rahmat Widiono,A.Md NIP. 19870723 201101 1 002

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0	0
0 - 1000	1001,44
0 - 2000	2002,64
0 - 3000	3003,75
0 - 4000	4004,79
0 - 5000	5005,74


















Penera Pelaksana Lanjutan




Rahmat Widiono,A.Md
NIP.19870723 201101 1 002

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

Nama Mahasiswa : Muhammad Nizar N.
 NIM : 13604221013
 Program Studi : PGSD Penjara A
 Jurusan : POR
 Pembimbing : R. Yudianto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	8 April 2019	Pengajuan Judul,	
2	15 April 2019	Pengajuan Bab 1, disarankan Untuk	
3	20 April 2019	mengajukan Bab 1.2.3	
4	30 April 2019	Revisi Judul Skripsi di beri keterangan	
5	6 Mei 2019	Keterampilan dasar bermain sepak bola	
6	12 Agustus 2019	Revisi Bab 1.2.3	
7	19 Agustus 2019	Peninjauan Pustaka di kirkah teori, bagian	
8	26 Agustus 2019	Penelitian yg relevan dan merujuk kan	
9	29 Agustus	Penelitian Utk bab 4 & 5	
10	4 Nov 2019	Revisi Bab 4 & 5	
11	13 Nov 2019	Revisi Perombakan Inptikon Penelitian	
12	21 Nov 2019	Perombakan Variabel Penelitian	
		Bimbingan 4 & 5, dilanjutkan Revisi babel	
		Revisi Perombakan tabel Darul Fauzi	
		Revisi Bab 1.2.3.4.5, dan Revisi Daftar	
		Pustaka	
		Acc. utk diujikan	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas.


 Dr. Subagyo, M.Pd
 NIP. 19561107 198203 1 003