

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN BERAT BADAN  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB  
SATRIA PANDAWA KLATEN USIA 14-15 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh : Sanggit Adi Pramono  
17602244067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN BERAT BADAN  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB  
SATRIA PANDAWA KLATEN USIA 14-15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Sanggit Adi Pramono  
NIM. 17602244067

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun yang berjumlah 32 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan bermain sepakbola dari AFC Skill Tes, Zbigniw Skill Tes, Dr Dheepak Sharma Skill Tes. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung kecepatan dengan keterampilan sepak bola sebesar  $0.520 > 0,396$ , r hitung kelincahan dengan keterampilan sepak bola sebesar sebesar  $0.646 > 0,396$ , dan r hitung berat badan dengan keterampilan sepak bola sebesar sebesar  $0.544 > 0,396$ . Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan dengan keterampilan sepakbola dengan nilai F hitung sebesar  $5.356 > 3,05$  lebih besar dari nilai F tabel dengan taraf signifikansi 5%.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, berat badan, keterampilan bermain sepakbola

***RELATIONSHIP BETWEEN SPEED, AGILITY, AND WEIGHT WITH  
FOOTBALL SKILLS FOR SSB STUDENTS SATRIA PANDAWA KLATEN  
AGES 14-15 YEARS***

By:  
Sanggit Adi Pramono  
NIM. 17602244067

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between speed, agility, and body weight on Football skills of students aged 14-15 years at SSB Satria Pandawa Klaten.*

*The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were students of SSB Satria Pandawa Klaten aged 14-15 years, totaling 32 students. The sample taken from the results of purposive sampling amounted to 25 students. The instrument used is a soccer skill test from the AFC Skill Test, Zbigniw Skill Test, Dr Dheepak Sharma Skill Test. Data analysis using regression test.*

*The results showed that there was a relationship between speed, agility, and body weight on soccer playing skills in students aged 14-15 years at SSB Satria Pandawa Klaten. The results showed that the value of r for calculating speed with soccer skills was  $0.520 > 0.396$ , r was calculating agility with soccer skills of  $0.646 > 0.396$ , and r was calculating weight with soccer skills of  $0.544 > 0.396$ . There is a significant relationship between speed, agility, and body weight with football skills with a calculated F value of  $5.356 > 3.05$ , which is greater than the F table value with a significance level of 5%.*

*Keyword:* Speed, Agility, Weight, and Football Skills

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN BERAT BADAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB SATRIA PANDAWA KLATEN USIA 14-15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Sanggit Adi Pramono

NIM. 17602244067

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



Yogyakarta, Februari 2022

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19604071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Dr. Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or  
NIP. 198405212008121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN BERAT BADAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB SATRIA PANDAWA KLATEN USIA 14-15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Sanggit Adi Pramono

NIM. 17602244067

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

Pada tanggal

#### **TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
--------------	--------------	---------

Ketua Penguji/Pembimbing  
Dr. Nawani Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

  
31/3.2022

Sekretaris  
Faidilah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.

  
31/3.2022

Penguji  
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

  
31/3.2022

Yogyakarta, ... Februari 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sanggit Adi Pramono

NIM 17602244067

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Hubungan Kecepatan, Kelincahan, Dan Berat Badan Dengan  
Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Satria Pandawa  
Klaten Usia 14-15 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, ... Februari 2022

Yang menyatakan



Sanggit Adi Pramono  
NIM. 17602244067

## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (*QS. Al-Baqarah: 286*)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”  
(*QS Asy Syarh ayat 5-6*)

”Untuk menjadi yang terbaik. Kamu harus mempunyai mimpi yang besar serta semangat untuk mewujudkannya”  
( *Gus Baha* )

“Hendaknya segera mempergunakan masa muda dan umurnya untuk memperoleh ilmu tanpa menunda nunda, sebab setiap detik yang terlewatkan dari umur tidak akan tergantikan”  
( *Hadlratus Syekh Hasyim Asy'ari* )

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya tercinta (Bapak Supardi dan Ibu Harni ) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, materi, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak saya itercinta i( iImam iJuari i) iyang iselalu imemberikan isemangat, iperhatian, imateri, idoa idan imotivasi idalam imenyelesaikan iskripsi iiini.
3. Keluarga idan isaudara isaya iyang itidak idapat isaya isebutkan isatu iper isatu iterimakasih iatas idoa idan idukungannya iselama iini

4. Teman-teman iPKO iA i2017 iyang itelah iherjuang ibersama-sama idan isaling imemberi idukungan, iserta imemberikan ikenangan idan ipengalaman ihidup.
5. Pengurus iSSB iSatria iPandawa iKlaten iserta iPelatih iyang itelah imemberi isaya ibantuan idan ikesempatan imelakukan ipenelitian iuntuk imenyusun sripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan, Kelincahan, Dan Berat Badan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun” dengan baik.

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

1. Bapak Dr. Nawan Primasoni S.Pd. KOR., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.
2. Bapak Faidilah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. Selaku Sekretaris Penguji sidang skripsi
3. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku penguji utama sidang skripsi
4. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan PKL dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
6. Ketua, Pengurus, Pelatih, dan Pemain SSB Satria Pandawa Klaten yang telah memberi ijin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan kelas PKO A 2017 yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu satunya, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya

Yogyakarta, Februari 2022



Sanggit Adi Pramono

NIM 17602244067

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	iv
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	v
<b>MOTTO.....</b>	vi
<b>PERSEMBERAHAN.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiv
<b>DAFTAR DIAGRAM.....</b>	xv
<b>DAFTAR LAMIPRAN.....</b>	xvi
<b>BAB I.....</b>	1
<b>PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaaat Penelitian.....	8
<b>BAB II.....</b>	1
<b>KAJIAN PUSTAKA.....</b>	1
A. Deskripsi Teori.....	1
1. Hakikat Sepakbola.....	1
2. Kecepatan.....	7
4. Kelincahan.....	10
5. Berat Badan.....	17

6. Ketrampilan Sepakbola.....	18
7. Karakteristik Anak Usia ( 13- 15 Tahun).....	19
8. Kondisi SSB Satria Pandawa Klaten.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
<b>BAB III.....</b>	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	55
<b>BAB IV.....</b>	<b>59</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Hasil Analisis Data.....	69
C. Pembahasan.....	76
D. Keterbatasan Penelitian.....	79
<b>BAB V.....</b>	<b>80</b>
<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pedoman Pengkategorian.....	56
Tabel 2. Deskriptif data.....	59
Tabel 3. Statistik Deskriptif.....	60
Tabel 4. Data Hasil Kecepatan.....	61
Tabel 5. Data Hasil Kelincahan.....	62
Tabel 6. Data Hasil Berat Badan.....	64
Tabel 7. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola ( <i>Afc Skill Tes</i> ).....	65
Tabel 8. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola ( <i>Zbignew skill tes</i> ).....	66
Tabel 9. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola(Dr. Dhepaak Sharma skill tes)68 Tabel 10. Uji Normalitas.....	69
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	70
Tabel 12. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola ( <i>AFC Skill Tes</i> ).....	72
Tabel 13. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola ( <i>Zbignew Skill Tes</i> ).....	72
Tabel 14. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr. Deepak Sharma Skill Tes).....	72
Tabel 15. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola ( <i>AFC Skill Tes</i> ).....	73
Tabel 16. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola ( <i>Zbignew Skill Tes</i> ).....	73
Tabel 17. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma Skill Tes).....	73
Tabel 18. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (( <i>AFC Skill Tes</i> ).....	74
Tabel 19. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola ( <i>Zbignew Skill Tes</i> ).....	74
Tabel 20. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma Skill Tes).....	74

Tabel 21. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (AFC Skill Tes).....	75
Tabel 22. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Zbignew Skill Tes).....	75
Tabel 23. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma).....	76

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Desain Penelitian.....	30
Gambar 2. Item Tes keterampilan juggling dan passing.....	35
Gambar 3. Item Tes Keterampilan <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i> .....	36
Gambar 4. Item <i>Tes running with the ball (dribbling) and long passing..</i>	37
Gambar 5. Item Tes Keterampilan <i>short passing (quikcnnes)</i> .....	38
Gambar 6. Item Tes Tendangan rotasi dari sudut area penalti di garis gawang	39
Gambar 7. Item Tes Menggiring Bola.....	40
Gambar 8. Item Tes Mengoper bola ke bangku.....	41
Gambar 9. Item Tes Umpan kepala ke gawang.....	42
Gambar 10. Item tes Pusatkan bola ke titik.....	43
Gambar 11. Item Tes Umpan panjang dari titik tendangan penalti.....	44
Gambar 12. Item Tes Menendang bola di tanah untuk akurasi.....	45
Gambar 13. Item Tes Menendang bola jarak jauh.....	46
Gambar 14. Item Tes Menendang Bola Dengan Akurasi.....	48
Gambar 15. Item Tes Lari Zig-Zag dengan Bola.....	49
Gambar 16. Item Tes Menggiring Bola.....	51

## **DAFTAR DIAGRAM**

Diagram 1. Hasil Tes Kecepatan pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	62
Diagram 2. Hasil Tes Kelincahan Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	63
Diagram 3. Hasil Berat Badan Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	64
Diagram 4. Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	66
Diagram 5. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	67
Diagram 6. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.....	68

## **DAFTAR LAMIPRAN**

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	87
Lampiran 4. Analisis Data Penelitian.....	89
Lampiran 5. Penelitian di SSB Satria Pandawa Klaten.....	100

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, America selatan, Asia, dan Afrika. Popularitas sepak bola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya penulisan buku-buku dan penelitian yang dilakukan para ilmuwan olahraga mengenai kepelatihan, pembinaan, dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola. Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak

menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu yang menonjol dan kondisi fisik yang prima serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik serta kondisi fisik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Tentunya harus diawali dengan latihan yang bagus, baik sasaran, materi maupun tujuan latihan. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c)

menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2005: 9).

Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 57-59). Menurut Moeloek dalam jurnal Ahmad Aji Pradana (2013:6) menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban hal ini mungkin disebabkan oleh beban ekstra (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh pada saat melakukan gerakan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Berat badan

akan mempengaruhi kecepatan dan kelincahan seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Sekolah Sepakbola Satria Pandawa Klaten merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah sepakbola yang ada di Jawa Tengah. SSB Satria Pandawa Klaten mempunyai tujuan utama antara lain untuk olahraga prestasi. Diharapkan dengan mengikuti kegiatan tersebut anak-anak dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan positif, sehingga terhindar dari masalah-masalah remaja, dapat tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis secara optimal. Dalam berlatih melatih di SSB Satria Pandawa Klaten rangkaian latihan metodik diadakan terutama untuk mengajarkan teknik permainan sepakbola agar anak latih menguasai unsur dasar permainan sepakbola. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat PPL di SSB Satria Pandawa Klaten menemukan beberapa permasalahan pada saat pertandingan berlangsung terdapat beberapa pemain ketika mendapatkan tekanan selalu memperhatikan bola dan kurang memperhatikan kawan sehingga bola mudah direbut lawan. Disisi lain juga terdapat banyak kesalahan dalam menerapkan beberapa teknik dasar sepakbola dan dalam pergerakan ketika menguasai bola terlihat lamban. Permasalahan ini diduga bahwa

pemain tersebut kurang kecepatan dan kelincahan, sehingga ketrampilan pemain SSB Satria Pandhawa Klaten kurang maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan dengan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Beberapa pemain mudah kehilangan bola ketika mendapat tekanan dari lawan.
2. Beberapa pemain terlihat lamban dalam penguasaan bola.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.
4. Belum diketahuinya keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada ”hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten”.

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

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten?
2. Bagaimana hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten?
3. Bagaimana hubungan antara berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten?
4. Bagaimana hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten?

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

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.
3. Untuk mengetahui hubungan antara berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.

4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten.

#### **F. Manfaaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil yang didapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih, maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga sepakbola.
2. Menambah khasanah pengetahuan dan pertumbuhan penelitian dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Untuk sekolah sepakbola (SSB) sebagai bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan sepakbola guna meningkatkan prestasi sepakbola di sekolah sepakbola Satria Pandawa Klaten khususnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola kegawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing- masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan

pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

#### a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sarumpaet dkk, 1992: 5). Menurut pendapat Sucipto (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 menggunakan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola lebih

banyak dan kemasukan lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya. Menurut Soekatamsi (2011: 11), menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masingmasing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya.

Laws of the game (2008 : 27) mengatakan bahwa: Pertandingan belangsung dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Setiap persetujuan untuk mengubah waktu permainan (misalnya untuk mengurangi waktu suatu babak permainan menjadi 40 menit karena cahaya tidak cukup) harus dilakukan sebelum memulai dan harus sesuai aturan kompetisi. Pemain berhak mendapat waktu istirahat antara kedua babak. Waktu istirahat harus tidak lebih dari 15 menit. Peraturan kompetisi harus menyatakan jangka waktu istirahat babak pertama. Lamanya waktu istirahat dapat diubah hanya dengan persetujuan wasit.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas

orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan teknik, taktik dan strategi dari seorang pelatih yang membutuhkan kekuatan fisik dan mental selama dua kali empat puluh lima menit yang tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola oleh tim lawan. Dan juga sepakbola merupakan permainan yang memiliki suatu peraturan bermain tentang sepakbola.

Pada dasarnya teknik dapat dibedakan berdasarkan tuntutan atau kebutuhan suatu cabang olahraga. Salah satu elemen yang membedakan aktivitas cabang olahraga adalah teknik atau ketrampilan motorik yang diperlukan (Bompa Tudor, 1994). Berdasarkan tingkat penguasaan seseorang terhadap suatu teknik dalam olahraga dapat dibedakan atas tiga tingkatan yaitu :

1. Teknik dasar Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Gerakan teknik dasar secara keseluruhan, tetapi masih dengan tingkat kesulitan gerakan yang rendah.
2. Teknik lanjutan / menengah Teknik lanjutan adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut menggunakan kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang lebih tinggi daripada teknik dasar.

3. Teknik tinggi Teknik tinggi adalah suatu teknik dimana dalam melakukan proses gerakan menuntut tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan yang tinggi serta gerakan tersebut sulit, simultan dalam kondisi yang sangat berat.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000:17), untuk bermain bola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola diantaranya menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang.

Berikut gerakan atau teknik-teknik dasar sederhana dalam sepakbola menurut Rohim (2008) :

a. Gerakan tanpa bola

- 1) Lari
- 2) Lompat

b. Gerakan dengan bola

- 1) Menendang Menahan bola
- 3) Mengontrol bola
- 4) Menggiring bola

Beberapa teknik di dalam sepak bola menurut Hartomo (2010), yaitu :

a. Teknik menendang (shooting)

Teknik menendang bola dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar serta punggung kaki bagian dalam.

b. Teknik menggiring bola (dribble)

Menggiring bola sambil berlari dan mendorong bola agar terus menerus bergulir di atas tanah. Menggiring bola dilakukan saat bebas dari lawan.

c. Teknik gerak tipu

Teknik ini dilakukan apabila seseorang pemain sedang menguasai bola berusaha melewati lawan dengan gerakan yang tidak sebenarnya. Gerakan ini bertujuan untuk mengelabui lawan. Gerakan tipu ini menggunakan gerakan kaki, badan, atau berhenti secara tiba-tiba. d. Teknik menyundul bola (heading) Teknik dengan meneruskan bola atau mengoper bola ke teman, memasukan bola ke gawang lawan atau membuat gol, memberikan umpan kepada teman untuk mencetak gol. Dan menyapu bola di pertahanan sendiri terhadap serangan lawan.

e. Teknik menghentikan atau mengontrol bola

Teknik untuk menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan menggunakan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan kuda-kuda kaki, menghentikan bola dengan menggunakan paha, dan menghentikan bola menggunakan dada atau kepala.

f. Teknik merampas (tackling)

Teknik merampas bola dengan menempatkan diri dekat dengan pemain lawan yang sedang menggiring bola, pandangan selalu pada bola, memperhatikan gerak tipu dari lawan, memperhatikan ketepatan waktu

dalam merampas bola lawan.

g. Teknik melempar ke dalam (throw-in)

Teknik lemparan ke dalam terjadi karena adanya bola yang keluar dari garis samping pembatas lapangan. Untuk mulai permainan kembali, dilakukan melempar bola dengan menggunakan kedua tangan dan bola harus di lepas di atas kepala.

c. Komponen Biomotor dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neorumuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan. Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2005: 54) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas.

## 2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf otak dan perangkat otot untuk

menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dalam membahas mengenai kecepatan, bahwa kecepatan mempunyai hubungan yang erat antar waktu dan jarak (Nurhasan, 2000:128). Kecepatan merupakan komponen fisik yang erat kaitannya dengan komponen biomotorik lain terutama kekuatan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi dan daya tahan. (Nala, 2011). Secara umum kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

a. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

b. Kecepatan gerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. (Sukadiyanto 2005: 106).

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu

kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Kecepatan merupakan faktor yang penting di dalam sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Beberapa posisi bahkan mengharuskan pemain untuk memiliki kecepatan yang baik seperti bek sayap, penyerang sayap, dan striker. Berikut adalah beberapa cara untuk melatih kecepatan dalam sepakbola:

1. Sebagai permulaan, berlatih dengan melakukan sprint sejauh 10-20 meter baik untuk membiasakan tubuh anda untuk melakukan akselerasi cepat. Jangan sekedar berfokus pada kecepatan, tapi pikirkan juga cara berlari anda. Lakukan gerakan yang efisien sehingga tidak ada tenaga yang terbuang sia-sia. Jika anda bersama rekan setim, maka buat menjadi lebih menarik dengan saling beradu cepat.
2. Lakukan latihan dengan menggunakan speed ladder. Latihan ini baik untuk melatih otot kaki anda untuk dapat mengeluarkan ledakan dalam waktu singkat serta melatih koordinasi.



3. Berlari dengan menggunakan parasut juga merupakan cara untuk meningkatkan kecepatan lari. Latihan ini akan melatih otot dengan membuatnya bekerja melawan hambatan.



Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

#### 4. Kelincahan

Menurut Trijaya (2014) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat

diperlukan pada setiap aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepak bola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga berguna dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepak bola. Tujuan kelincahan untuk mengukur kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari (Nurhasan, 2000:134). Kelincahan (Agility) adalah kemampuan untuk mengubah posisi

tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Komponen kelincahan ini erat sekali kaitannya dengan komponen kecepatan (gerakan dan reaksi), keseimbangan dan koordinasi (Nala, 2011).

Untuk dapat meningkatkan kelincahan dibutuhkan kualitas dan latihan khusus terhadap tiga komponen penting yaitu kelentukan (flexibility), kecepatan gerak (speed), dan ketepatan gerak (accuracy) dimana latihan yang dapat di berikan mencakup luas pergerakan persendian untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan otot, untuk meningkatkan kecepatan gerak dan koordinasi fungsi otot untuk meningkatkan ketepatan gerak dan memelihara keseimbangan (Giriwijoyo dan Zidik, 2010; McGinnis, 2005).

Mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi kenposisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa mengurangi keseimbangan.

(<http://geblogbahantugaskuliah.blogspot.com/2009/02/komponenlatihanfisik.html>. Diunduh pada tanggal 06 Juli 2021).

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan), memerlukan kontraksi *konsentris* dan *eksentrisk* secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat berlari melintasi rintangan, seorang atlet harus mengurangi kecepatan larinya saat atlet akan mengubah arah. Untuk

melakukan ini, otot perantang otot lutut pinggul (*knee extensor* dan *hip extensor* ) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot-otot itu harus mengalami suatu konsentris pada saat otot tersebut memacu tubuh ke arah yang baru. Gerakan- gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemanjangan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang atlet relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan program pengembangan otot. Di antara dua atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot lebih kuat dalam tes kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199).

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot- ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu

komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

#### a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8-9) adalah:

##### 1) Tipe tubuh

Seperi telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Di hubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorf dan mesoektomorf lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

##### 2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat,

bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul. (<http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/>).

Diunduh pada tanggal 06 Juli 2021).

b. Latihan Kelincahan Dalam Sepakbola

Adapun macam-macam bentuk latihannya, yaitu:

1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*).

Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Perlu diperhatikan bahwa:

a) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Jika kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sahih (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.

b) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas.

Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

#### 2) Lari zig-zag (*zig-zag run*)

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

#### 3) *Squat trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar di lantai. Lemparan kedua kaki ke depan di antara kedua lengannya, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.

#### 4) Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet sepakbola adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos. Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat anaerobik seperti:

##### a) *Dot drill*

Di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih.

Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya.

Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

*b) Three Corner drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

*c) Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m, atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih (Harsono, 1988: 172 - 174).

Dari beberapa contoh di atas dapat lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih sangat penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain.

## 5. Berat Badan

Berat badan diukur dalam satuan kilogram sedangkan di Amerika Serikat dan Inggris menggunakan satuan *pound*. Dalam kasus tertentu pemain sepakbola harus menguasai terutama kecepatan, kelincahan, mampu melakukan perpindahan posisi dengan cepat, berhenti dengan spontan, melompat, dan terus menerus bergerak sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki berat badan yang ideal sehingga memudahkan dalam bergerak (Marcos Roberto Queiroga, 2005:31).

Rata-rata pemain Sekolah Sepakbola Satria Pandawa Klaten didominasi

tipe tubuh yang *meso - endomorph*, dengan tipe tubuh seperti disebut di atas akan sangat membantu terutama dalam bergerak. Namun faktanya masih banyak pemain sepakbola di Indonesia khususnya pemain Sekolah Sepakbola Satria Pandawa Klaten hanya sedikit yang memiliki tipe tubuh sesuai kriteria idealnya kondisi tubuh pemain sehingga menghambat pemain dalam bergerak. Menurut Moeloek dalam jurnal Akhmad Aji Pradana (2013:6) menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban hal ini mungkin disebabkan oleh beban ekstra (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh pada saat melakukan gerakan.

Kebanyakan pemain Sekolah Sepakbola Satria Pandawa Klaten memiliki berat badan cenderung gemuk atau masuk ke kategori *endomorph* dan hanya sedikit pemain yang mempunyai berat badan yang kurang ideal, oleh karena itu penting bagi pemain Sekolah Sepakbola Satria Pandawa Klaten untuk menjaga berat badan dalam kondisi ideal untuk mengoptimalkan performanya dalam meraih prestasi.

## **6. Ketrampilan Sepakbola**

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat

dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata “keterampilan” yang

dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010: 7). Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010: 49). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003: 17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Keterampilan sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan, bila di lihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Tetapi ketika bergabagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, maka sepakbola secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Sedangkan apabila dilihat dari pola lingkungan di mana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skill*). Maksudnya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu (Komarudin, 2005: 13).

Untuk memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula.

## **7. Karakteristik Anak Usia ( 13- 15 Tahun)**

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi

badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar). Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi. Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas.

Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertengangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004). Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Serta menurut Hurlock (2000: 35) masa remaja usia 13- 15 tahun memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode peralihan.
- b. Masa remaja sebagai periode perubahan.
- c. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
- e. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.
- f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
  - 1. Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
  - 2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
  - 3. Sering menempilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
  - 4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
  - 5. Mudah lelah tidak dihiraukan
  - 6. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri
  - 7. Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
  - 1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
  - 2. Ingin menetapkan pandangan hidup
  - 3. Mudah gelisah karena keadaan lemah.
- c. Sosial
  - 1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - 2. Mengetahui moral etik dari kehidupan
  - 3. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Ketrampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi. Bentuk penyajianya pembelajaran sebaiknya dalam bentuk: Bermain beregu, komando, tugas dan lomba.

Untuk remaja awal (11-13 tahun s.d. 14-15 tahun) penjelasannya sebagai berikut: (a) Fisik; laju perkembangan secara umum berlangsung pesat. Porsi ukuran berat badan sering kali kurang seimbang, dan munculnya cirri-ciri sekunder (timbulnya bulu pada *publik region*, otot menyambung pada bagian-bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis kelamin (mentruasi pada wanita dan *day dreaming* pada laki-laki), (b) Psikomotor; gerak-gerik tanpa

canggung dan kurang koordinasi, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan, (c) Bahasa; berkembangnya bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik, (d) Perilaku kognitif; proses berpikir sudah mampu mengoprasikan kaidah-kaidah logika formal (*asosiasi, deferensi, komparasi, kausalitas*) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas, kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat, kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecendrungan yang lebih jelas, (e) Perilaku sosial; diawali dengan kecendrungan ambivalensi keinginan untuk menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer adanya semangat kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konfornitas yang tinggi, (f) Moralitas; adanya *ambivalensi* antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua, dengan sikapnya dan acara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya, mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya, (g) Perilaku keagamaan; mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan sekeptis, penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang menekan dari luar dirinya, masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup, (h) Konatif, Emosi, Afeltif, dan Kepribadian; lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih saying, harga diri, dan

aktualisasi diri) mulai menunjukkan arah kecendrungannya, reaksi-reaksi emosionalnya masih lebih dan belum terkendali masih pertanyaan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti dalam waktu yang tepat, kecendrungan-kecendrungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, etentis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba, merupakan masa kritis dalam menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

## **8. Kondisi SSB Satria Pandawa Klaten**

Sekolah SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola 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). SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran pemain. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan.

Selain itu tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemainnya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi

olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Sebagai Sekolah Sepak Bola, SSB Satria Pandawa Klaten sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik. Selain lapangan yang dimiliki secara pribadi, sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Satria Pandawa Klaten juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, conestergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20. Disamping itu ada 3 papan, masing-masing 2 papan untuk latihan passinganak usia dini dan 1 papan untuk akurasi longpassing.

Alat pemotong rumput yang dimiliki secara pribadi juga memungkinkan untuk selalu menjaga lapangan terlihat selalu baik. SSB Satria Pandawa Klaten juga memiliki 10 orang tenaga pelatih yang menangani masing-masing kelompok umur. Pengelompokan umur ini bertujuan supaya proses pengembangan skill dan mental anak didik yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari usia yang tua dan yang utama agar pelatih lebih fokus pada perkembangan anak didik dan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dalam proses berlatih-melatih dapat diterima oleh anak didik dengan baik. SSB Satria Pandawa Klaten memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam

kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Satria Pandawa Klaten membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Satria Pandawa Klaten harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Skripsi yang dilakukan oleh Hero Mujahid (2012) yang berjudul “Identifikasi Teknik Dasar Sepak bola Pada Siswa SSB SELABORA UNY Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta kelompok umur 15 tahun sebanyak 18 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 18 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes yang digunakan adalah tes keterampilan sepakbola yang terdiri atas tes menendang dan tahan bola (passing dan stopping), tes memainkan bola dengan kepala (heading), tes menggiring bola (dribbling), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (shooting). Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa (a) passing dan controlling masuk dalam kategori sedang, (b) heading dalam kategori sedang, (c) dribbling masuk dalam kategori sedang, dan (d) shooting dalam kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ivan Dermawan (2013) yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Nilai hitung kelompok metode latihan Kecepatan (8.4) > nilai tabel (2.23), Nilai hitung kelompok metode latihan Kelincahan (5.02) > nilai tabel (2.23) Nilai hitung antara metode latihan Kecepatan dan metode latihan Kelincahan (1.84) > nilai tabel (1.72). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yaitu kelincahan dan variabel terikat yaitu keterampilan bermain sepak bola, sedangkan perbedaannya adalah jumlah variabel bebas yang diteliti.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Fauzi (2013) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten”. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Tingkat Keterampilanbermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 9-12 tahun dengan nilai rata-rata 31,71 adalah baik, (2) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 13-14 tahun dengan nilai rata-rata 26,55 adalah cukup, (3) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten dengan nilai rata-rata 29,99 adalah cukup.

### C. Kerangka Berpikir

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang

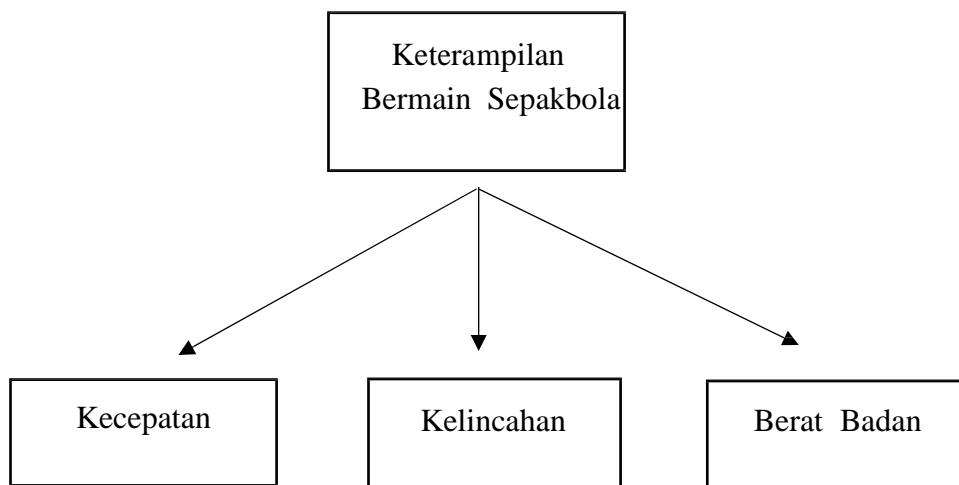
menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.

Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot- otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan.

Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga dayatahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat mengiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

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

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara kecepatan berlari dengan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten?
2. Bagaimana hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten?
3. Bagaimana hubungan antara berat badan dengan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten?
4. Bagaimana hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan dengan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten?

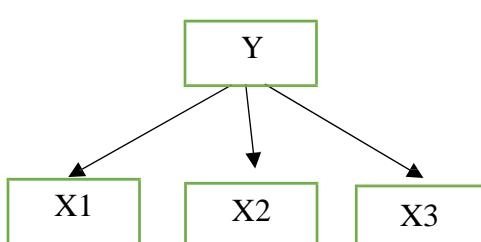
### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2018: 21) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih. Penelitian deskriptif yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja keterampilan bermain sepakbola, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan dan berat badan dengan keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Klaten. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan metode korelasi *pearson product moment* dengan simbol  $r$ .

Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- X1 : Kecepatan
- X2 : Kelincahan
- X3 : Berat Badan
- Y : Keterampilan Bermain Sepakbola

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau *konstrak* dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur kontrak atau variabel tersebut. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti, yaitu kecepatan, kelincahan dan keterampilan bermain sepakbola.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan berlari (*sprint*) seseorang yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang diukur dengan tes lari 20 meter.
2. Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mengubah arah gerakan secara efektif dan cepat yang diukur dengan tes lari bolak balik 4x10 meter.
3. Berat badan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah parameter yang memberikan gambaran massa tubuh
4. Keterampilan Bermain Sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepakbola

yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes AFC Skill Tes, Zbignew Skill Tes, dan Dr Deepak Sharma Skill Tes

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130). populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun yang berjumlah 32 siswa.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Suharsimi Arikunto (2006: 131). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu: (a) Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi, (b) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, (c) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu atlet SSB Satria Pandawa Klaten yang berusia 14-15 tahun, minimal telah mengikuti latihan selama 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 25 siswa.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Dalam penelitian ini digunakan beberapa instrumen, yaitu:

#### **a. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola**

Instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SSB KU 14-15 tahun adalah sebagai berikut:

#### **1) Tes Keterampilan Sepakbola AFC Skill Test**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepakbola AFC *skill test* dengan reliabilitas 0,77 dan validitas 0,82. Berikut tes keterampilan sepakbola yang digunakan: Tes Keterampilan Teknik *Juggling and Passing*, Tes Keterampilan Teknik *Dribbling and shooting*, Tes Keterampilan Teknik *Running with the ball (dribbling) and Long passing*, Tes keterampilan *Short passing*. (Rifqi Rosad, 2010: 37)

Pelaksanaan tes ini dilakukan dengan cara baterai tes, yang artinya tes dilakukan dengan menggunakan sejumlah tes atau terdiri dari berbagai tes untuk mengukur suatu keterampilan, dalam hal ini yaitu keterampilan teknik sepakbola. Untuk proses tindakan tes, test dilakukan secara bertahap dari satu item tes ke item tes lain supaya menghindari

kelelahan yang mempegaruhi hasil.

1) Tes keterampilan juggling dan passing menggunakan AFC *Skill Test*

Tujuan dari melakukan tes ini yaitu untuk mengukur keterampilan menimang bola tanpa kehilangan keseimbangan sehingga sepenuhnya dibawah kontrol kemudian dilanjutkan melakukan passing untuk mengukur keakuratan pada sasaran yang telah disediakan.

a) Prosedur Pelaksanaan

- 1) *Testy* memulai dengan juggling sepanjang 10 m
- 2) *Drop ball* dan dribbling sejauh 5 m
- 3) *Passing* diarahkan diantara gawang kecil
- 4) Masing-masing pemain mendapat kesempatan: 1 kali passing dengan kaki kanan, 1 kali passing dengan kaki kiri, 1 kali dilakukan bebas (kanan atau kiri)

b) Penilaian atau Penskoran

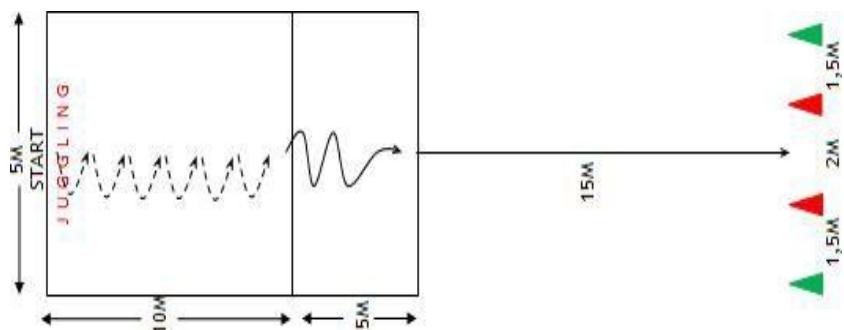
- 1) Juggling
  - a) Bola tidak jatuh atau jatuh 1 kali Nilai : 4 *point*
  - b) Bola jatuh 2 kali point : 3 *point*
  - c) Bola jatuh 3 kali point : 2 *point*
  - d) Bola jatuh 4 kali point : 1 *point*
  - e) Bola jatuh 5 kali point : 0 *point*
- 2) Passing
  - a) Masuk ke gawang kecil tengah (2m) poin : 3 *point b)*  
Masuk gawang kecil di sisi kanan atau kiri poin : 2 *point*
  - c) Bola kena *traffic conse* samping kanan/kiri dan bolanya keluar poin : 1

*point*

d) Bola keluar dari *traffic cones* sisi kanan atau kiri : 0 *point*

e) *Testy* melewati cone dengan zigzag

Keterangan: apabila bola jatuh pada saat *juggling*, *testy* melakukan *juggling* kembali ditempat pada saat bola jatuh. Untuk mengetahui lebih jelas prosedur dan langkah-langkah tes *juggling and passing* dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Item Tes keterampilan juggling dan passing

2) Tes Keterampilan *dribbling* dan *shooting* menggunakan AFC *skill test*

Tujuan tes ini yaitu mengkombinasikan kacepatan *dribbling* dan keakuratan *passing* pada saat dilakukan secara bersamaan. Biasanya hasil *shooting* akan berbeda ketika dalam keadaan diam dan ketika dalam keadaan berlari menguasai bola.

a) Posedur pelaksanaan *Dribbling* dan *shooting*

- 1) Pemain memulai dengan melakukan *dribbling zig-zag* melewati cones kurang lebih 10 m
- 2) *Dribbling* harus dilakukan dengan kaki iri dan kanan
- 3) Dorong bola ke arah samping kanan/kiri *traffic cones*

4) Lakukan *shooting* ke gawang

b) Penilaian atau Penskoran

1) Waktu

Ambil waktu mulai bergerak dribbling sampai sentuhan terakhir ketika *shooting*

2) *Point shooting*

a) Poin untuk gol di samping kanan/kiri yang berjarak 2 m adalah : 3 *point*

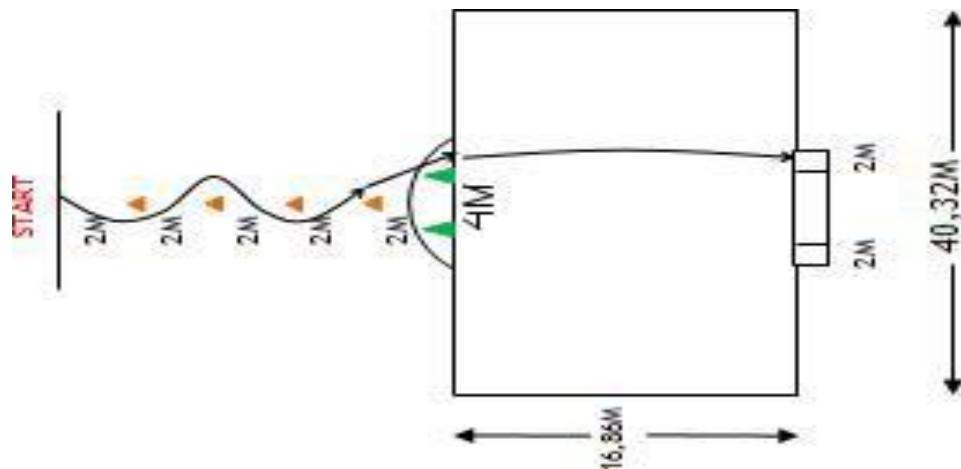
b) Poin untuk gol di samping kanan/kiri yang berjarak 2 m tetapi mengenai mistar/tiang gawang terlebih dahulu : 2 *point*

c) Poin gol di gawang bagian tengah : 1 *point*

d) Poin untuk bola yang keluar dari target (gawang) : 0 *point*

Untuk mengetahui lebih jelas prosedur dan langkah-langkah tes

*dribbling and shooting* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Item Tes Keterampilan *dribbling* dan *shooting*

3) Tes *running with the ball (dribbling) and long passing AFC skill test*

Tujuan tes ini yaitu menggabungkan kecepatan *running with the ball* atau *dribbling* dengan diakhiri oleh *long passing*. Kombinasi tes ini diambil dari

situasi pertandingan yang banyak melakukan *dribbling* dengan cepat yang diakhiri oleh umpan jauh.

#### Prosedur pelaksanaan

- a) Pemain memulai dengan dribbling menuju kotak ditengah berukuran 5 m x 5 m sejauh 10 m.
- b) Sampai di kotak, lakukan long passing ke arah lingkaran.
- c) Tiap pemain mendapatkan 2 kali kesempatan melakukan long passing dengan kaki kanan dan kiri.

#### Penilaian dan Penskoran

- a) Waktu

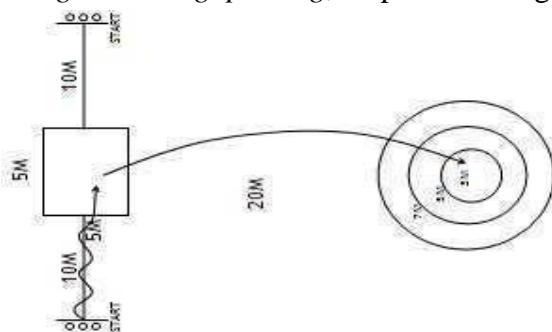
Ambil waktu dari mulai *dribbling* sampai dengan sentuhan terakhir saat melakukan *long passing*

- b) Point

Bola jatuh di dalam lingkaran 3 m adalah : 3 *point*, Bola jatuh di dalam lingkaran 5 m adalah : 2 *point*, Bola jatuh di dalam lingkaran 7 m adalah

: 1 *point*, Bola jatuh di luar target/lingkaran : 0 *point*

Untuk mengetahui lebih jelas prosedur dan langkah-langkah tes *dribbling and long passing*, dapat dilihat gambar di bawah ini



Gambar 4. Item *Tes running with the ball (dribbling) and long passing*

#### 4) Tes Keterampilan *short passing*

Tes keterampilan *short passing* adalah salah satu bentuk alat ukur tes passing yang bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam melakukan passing pendek.

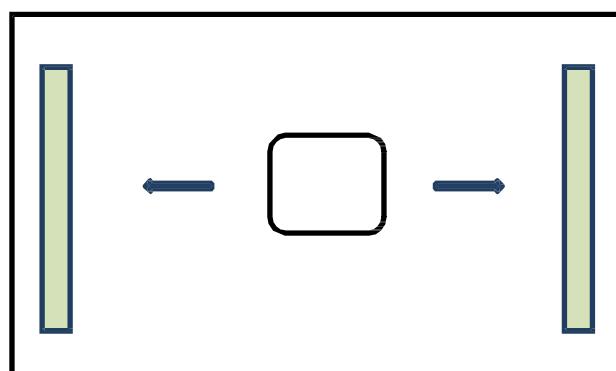
##### Prosedur Pelaksanaan

- a) Pemain melakukan passing secara bulak-balik membenturkan bola ke papan yang telah disediakan di lapangan selama 30 detik dengan jarak 7 meter.
- b) Bola dihitung bila selesai mengontrol bola sebelum kembali melakukan passing.
- c) Pemain mempunyai dua kali kesempatan tes dan diambil jumlah terbanyak dari 30 detik.

##### Penilaian dan Penskoran

Penilaian dihitung dari jumlah skor terbanyak selama 30 detik.

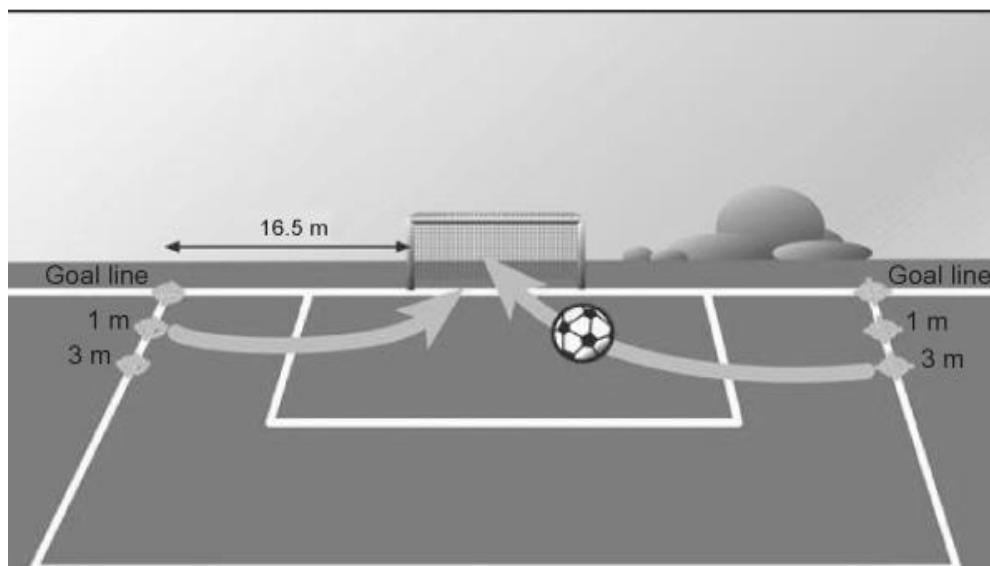
Untuk mengetahui lebih jelas prosedur dan langkah-langkah tes short passing, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Item Tes Keterampilan *short passing*

b. Zbignew Skill Tes

Tugas 1: Tendangan rotasi dari sudut area penalti di garis gawang



Gambar 6. Item Tes Tendangan rotasi dari sudut area penalti di garis gawang Pemain menendang bola 4 kali dari salah satu dari tiga tempat:

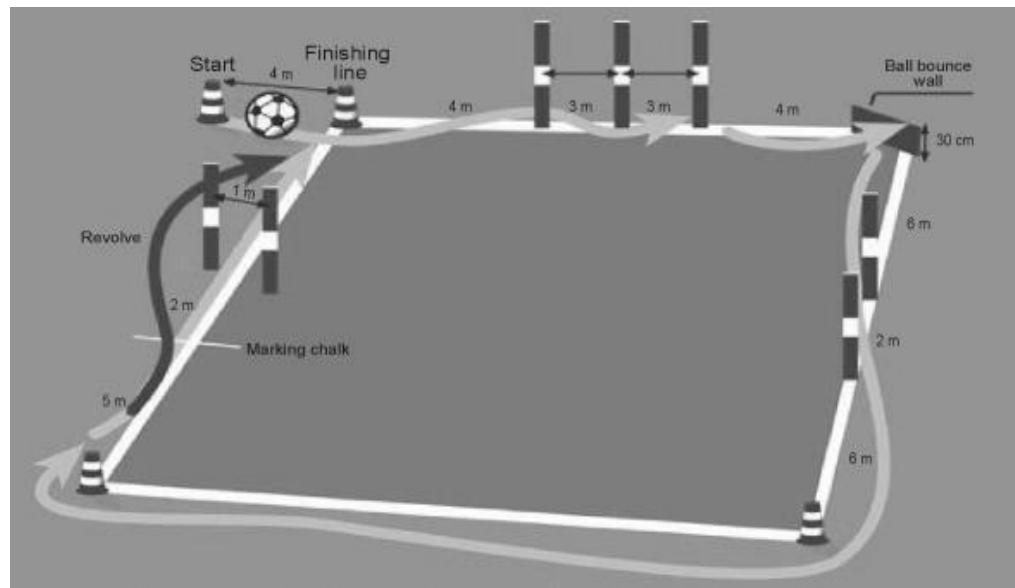
- A. Titik dimana daerah pinalti bertemu dengan garis batas.
- B. Titik pada garis daerah pinalti yang berjarak 1 m dari garis batas.
- C. Titik pada garis daerah pinalti yang berjarak 3 m dari garis batas.

Pemain memilih sisi dan tempat tendangan.

Dia mencetak 20 poin jika dia tampil sukses

tendangan dari tempat A, 15 poin dari tempat B dan 10 poin dari tempat C. Skor total adalah jumlah dari tiga hasil terbaik. Skor total maksimal adalah 60 poin.

## Tugas 2: Menggiring Bola



Gambar 7. Item Tes Menggiring Bola

Tugas pemain adalah melewati rintangan (persegi 14 x 14 m) dengan bola di tempat yang mungkin waktu tercepat. Tugas dilakukan dua kali. Hasil terbaik diterima. Pengukuran waktu dimulai dengan gerakan pertama pemain dan selesai ketika dia melewati garis finis dengan bola. Maksimal 60 poin dapat dicetak.

Skor:

Kurang dari 18 detik – 60 poin

18–20 detik – 50 poin

21–23 detik – 40 poin

24–26 detik – 30 poin

27–30 detik – 20 poin

Lebih dari 30 detik – 0

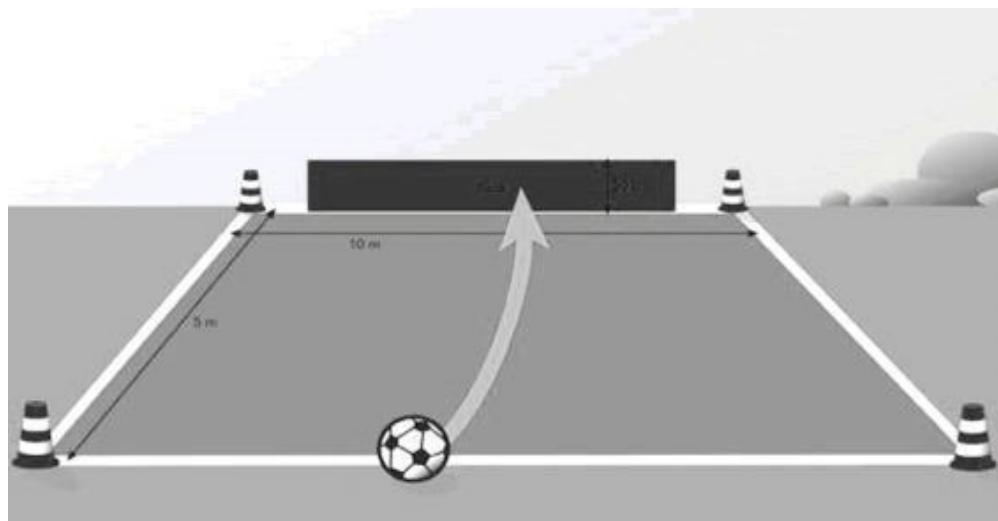
poin

### Tugas 3: Juggling

Juggling bebas di lapangan berukuran 10 m x 10 m. Tes dimulai dengan lemparan bola dengan tangan oleh pemain. Tes dilakukan dua kali. Pencetakan dihentikan ketika bola menyentuh tanah atau keluar persegi dengan seluruh kelilingnya. Hasil terbaik adalah skor akhir. Pemain diperbolehkan untuk melakukan dua percobaan juggling. Setiap sentuhan bola diberikan satu poin.

Skor maksimal adalah 60 poin.

### Tugas 4: Mengoper bola ke bangku

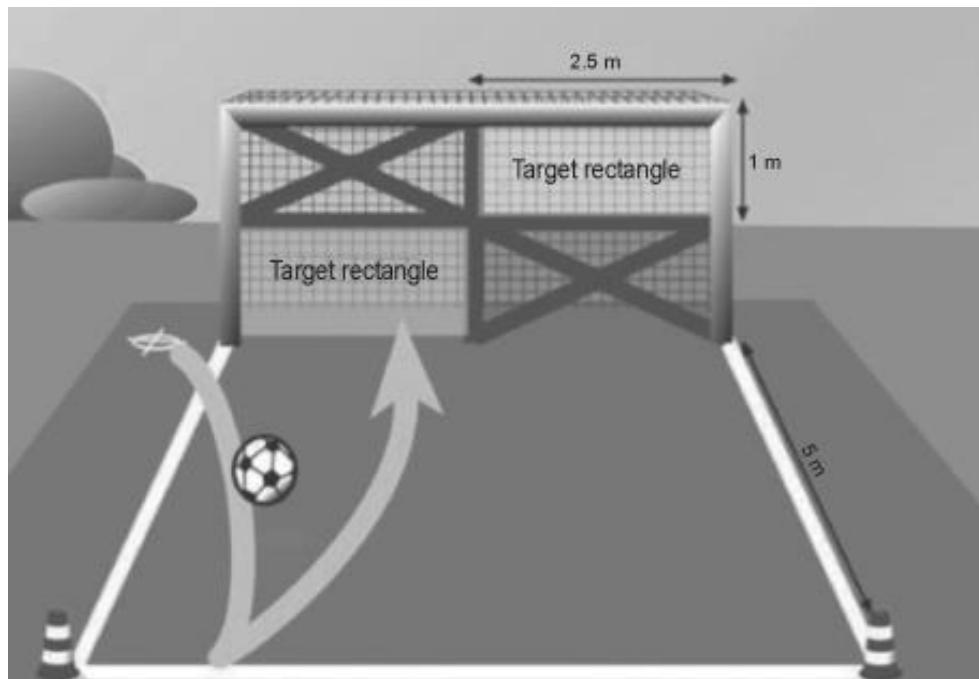


Gambar 8. Item Tes Mengoper bola ke bangku

Pemain harus mengoper bola hanya dengan bagian dalam kakinya ke bangku setinggi 30cm. Jarak antara pemain dan bangku tidak boleh lebih pendek dari 5 m. Bola bisa jadi langsung atau setelah penerimaan. Tes dilakukan hanya sekali dalam waktu 30 detik. Setiap bangku bouncing diberikan 3 poin.

Subjek diperbolehkan menggunakan bola cadangan (ditempatkan di salah satu dari dua kerucut) sekali tanpa menghentikan pengukuran waktu. Skor maksimal adalah 60 poin.

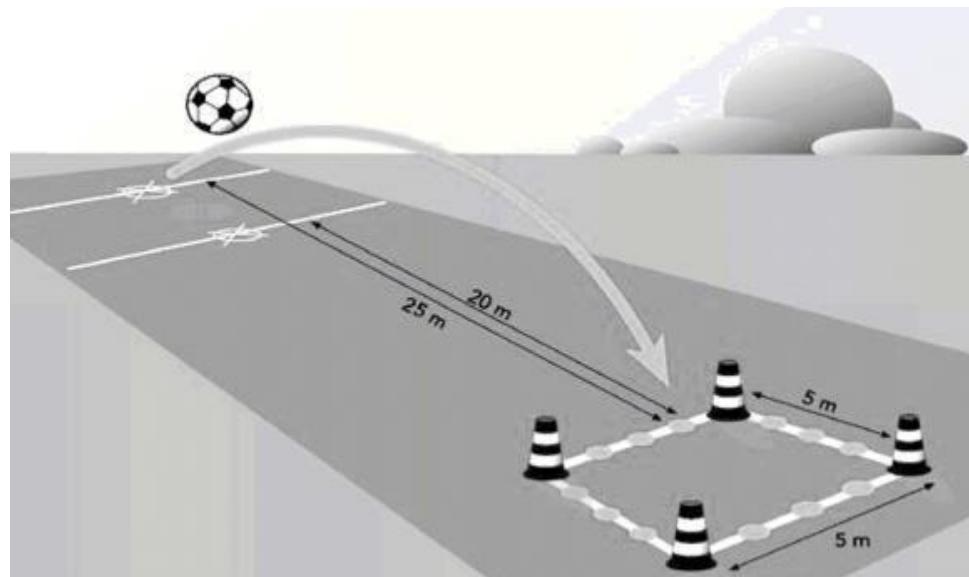
Tugas 5: Umpan kepala ke gawang



Gambar 9. Item Tes *Heading*

Pertama bola dioper dengan dua tangan oleh pasangan yang berdiri di dekat tiang gawang ke pemain. Pemain yang sedang bergerak melakukan head pass ke salah satu sektor gawang berukuran 5 m x 2 m. Setelah mengoper bola hanya bisa menyentuh tanah sekali. Poin juga diberikan jika bola menyentuh garis sektor dan masuk ke gawang. Pemain melakukan tiga operan ke sektor atas mana pun dan tiga operan ke sektor yang lebih rendah dari jarak 5 m. Setiap gol diberikan 10 poin. Maksimal skor adalah 60 poin.

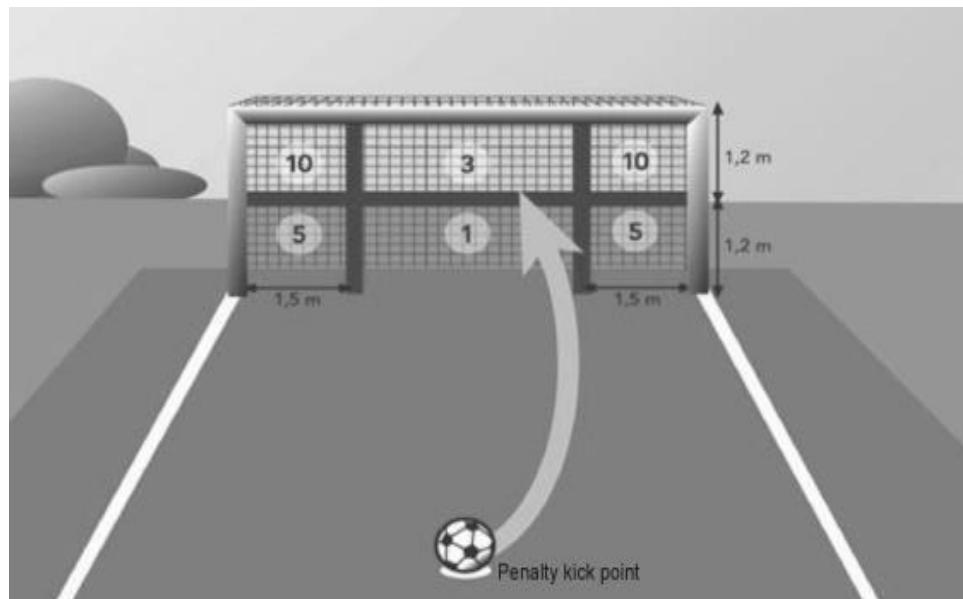
Tugas 6. Pusatkan bola ke titik



Gambar 10. Item tes *long passing*

Pemain menendang bola dengan bagian dalam salah satu kakinya untuk memasukkan bola ke dalam persegi ukuran 5 m x 5 m. Sisi persegi yang lebih dekat adalah 20 m (sampai 13 tahun) atau 25 m (lebih dari 14 tahun) jauh dari garis tembak. Pemain melakukan tugas tiga kali, setiap target lulus skor 20 poin, total 60 poin.

Tugas 7 Umpan panjang dari titik tendangan penalti



Gambar 11. Item Tes *Shooting*

Pemain mengoper bola ke gawang dari titik tendangan penalti sebanyak 6 kali. Tujuannya terbagi menjadi enam sektor, mencapai masing-masing memberikan sejumlah poin. Skor maksimal dalam tugas adalah 60 poin.

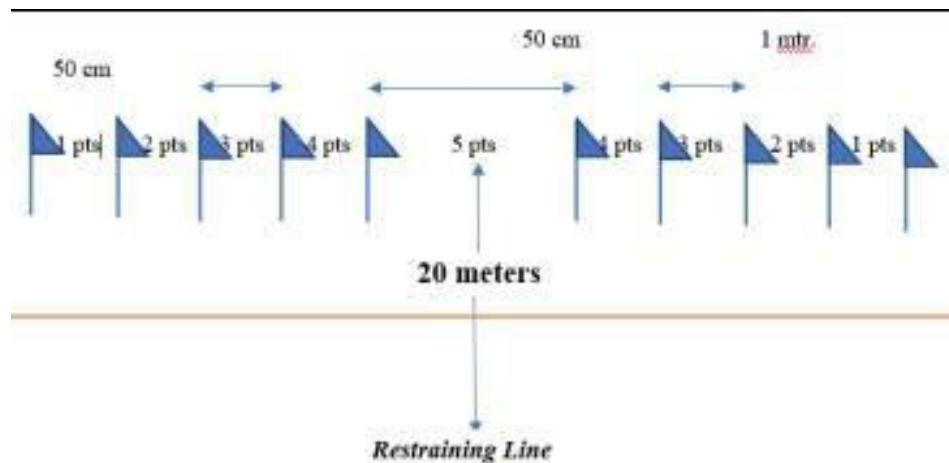
c. Dr. Dheepak Sharma Skill Tes

1. Menendang bola di tanah untuk akurasi

Tujuan: Untuk mengukur kemampuan mengoper bola akurat. Peralatan yang dibutuhkan: Bola sepak. 10 tiang bendera, bubuk kapur untuk menandai daerah tersebut.

Prosedur: 10 tiang bendera dipasang dalam garis lurus sebagai target. Jarak antara 2 tiang bendera tengah adalah 1 meter. Tiang bendera yang tersisa dipasang pada jarak yang sama pada setiap sisi tiang bendera tengah dengan celah 50cm in di antara. Garis penahan ditarik sejajar dengan tiang bendera pada

jarak 20 meter, dari tempat bola ditendang menuju sasaran seperti terlihat pada gambar no. 1. Untuk memulai subjek harus berdiri di belakang garis pembatas dan mulai mengoper bola ke arah sasaran di sepanjang tanah. subjek dapat menggunakan bagian manapun dari kakinya. 10 jalur diberikan kepada setiap subjek.



Gambar 12. Item Tes *Passing*

instruksi

Jika bola tidak melewati target zoe, 0 poin adalah diberikan kepada subjek. Bola harus menggelinding di tanah, jika tidak, percobaan tidak dihitung.

Skor

Poin diberikan sesuai dengan area, di mana bola lewat melalui, seperti yang ditunjukkan pada gambar. 01. Jika bola mengenai salah satu bendera posting, titik yang lebih tinggi yang berdekatan diberikan. Total poin dari sepuluh percobaan diambil sebagai skor subjek.

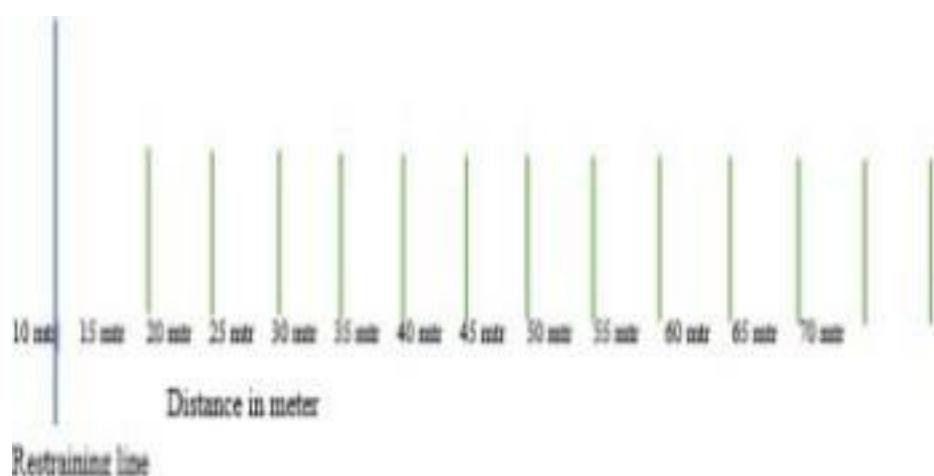
## 2. Menendang bola untuk jarak jauh

Tujuan: Untuk mengukur kemampuan tendangan jarak jauh. Peralatan yang dibutuhkan: bola sepak, pita pengukur dan tali bubuk untuk menandai tes.

Prosedur: Garis penahan ditarik di salah satu ujung tanah seperti yang ditunjukkan pada gambar. 02. Untuk memulai tes, subjek menyimpan bola di belakang atau di garis penahan. Setelah itu subjek mengambil pendekatan pendek berlari ke arah bola dan menendangnya di udara sebagai sejauh yang dia bisa. Jarak antara garis penahan dan tempat bola mendarat, diukur. Subjek dapat menggunakan bagian mana pun dari kakinya.

3 percobaan diberikan untuk masing-masing subjek.

Skor: Jarak antara garis penahan dan tempat bola mendarat, diukur dalam jarak terdekat meter dan kinerja terbaik dari 3 percobaan dicatat sebagai skor mata pelajaran.



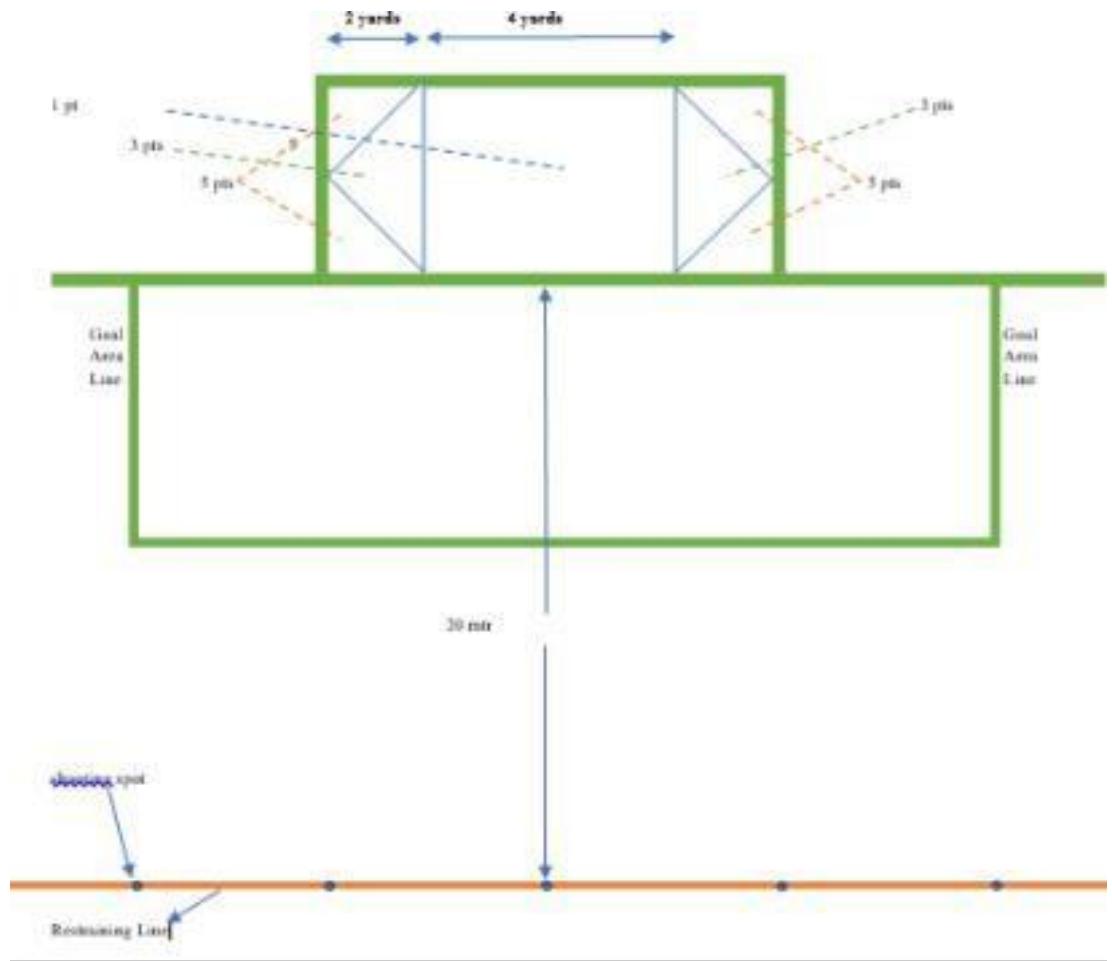
Gambar 13. Item Tes *Longpassing*

### 3. Menembak bola dengan akurasi

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan menendang bola dengan kekuatan dan akurasi. Peralatan yang dibutuhkan: Bola sepak, tiang gawang sepak bola dan tali.

Prosedur: Seluruh gawang dibagi dengan tali menjadi 6 bagian seperti yang ditunjukkan pada gambar. 03. Garis pembatas selebar 20 meter adalah ditarik 20 meter dari tiang gawang. 5 tempat pemotretan ditandai di garis penahan (2 berada di garis gawang area, 2 berada di garis kedua tiang vertikal dan 1 berada di a garis di tengah pos). Untuk memulai tes, subjek berlari ke depan menuju bola untuk menendang bola ke gawang, yang dijaga di garis penahan. Setiap subjek mendapat 2 tendangan dari setiap titik. Subjeknya hanya diperbolehkan menggunakan bagian punggung kaki.

Skor: 3 poin berbeda karena 5, 3, 1 diberikan sesuai dengan area di mana bola melewati seperti yang ditunjukkan pada gambar. Jumlah total poin dari 10 berturut-turut tendangan dicatat sebagai skor subjek.



Gambar 14. Item Tes *Shooting*

#### 4. Lari Zig-Zag Dengan Bola

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan dalam menggiring bola.

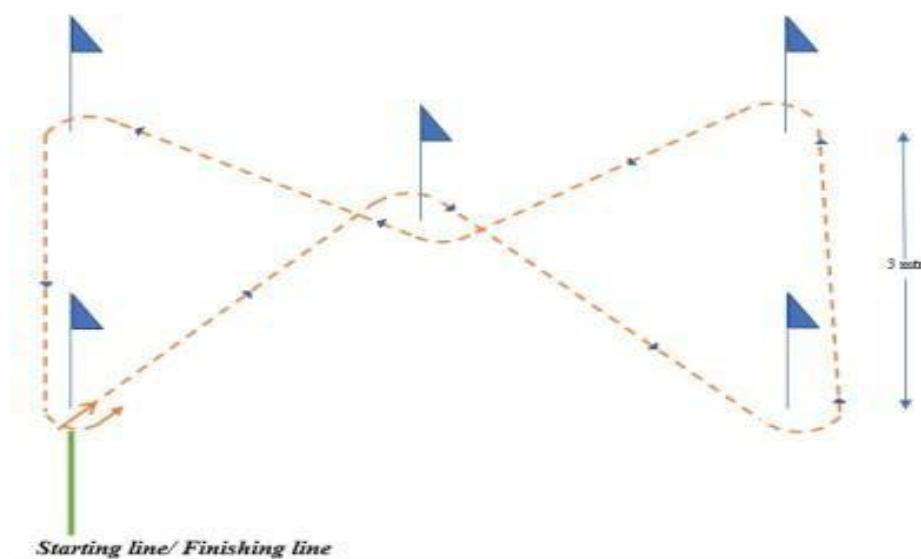
Perlengkapan yang dibutuhkan: Stop-watch, 5 tiang bendera, Bola sepak dan bedak garis untuk menandai area tersebut.

Prosedur: 5 tiang bendera dipasang di 5 titik, seperti yang ditunjukkan pada gambar. 04. Pada perintah “Go”, subjek mulai menggiring bola. Bola terbentuk di belakang garis start dan mengikuti lintasan selama 3 putaran penuh, seperti

yang ditunjukkan pada gambar. Waktu dari perintah "pergi" sampai subjek melewati garis finis setelah 3 putaran dicatat.

Instruksi: Jika bola keluar dari kendali, subjek harus mengambil bola dan melanjutkan dari sana. Subjek harus pegang tiang bendera saat berbelok dan juga jangan sampai ketinggalan salah satu tiang bendera. Jika subjek melakukan kesalahan, percobaannya adalah diulang lagi.

Penilaian: Waktu terbaik dari 3 percobaan, dicatat pada 1/100 dari detik, adalah nilai akhir tes.



Gambar 15. Item Tes Lari Zig-Zag dengan Bola

##### 5. Lari dengan Bola

Tujuan: untuk mengukur kecepatan saat menggiring bola.

Peralatan yang dibutuhkan: Stop watch, Bola sepak dan kapur bedak untuk menandai area.

Prosedur: Garis start dan garis finis dengan 30 mtr.

Jarak di antara ditandai. Subyek diizinkan untuk mengambil berdiri mulai dengan bola. Atas perintah "pergi" subjek berlari dengan bola untuk menempuh jarak 30 meter atau untuk menyeberang garis finis dalam waktu sesingkat mungkin. subjek memiliki berlari secepat yang dia bisa, melintasi garis finis. Instruksi: Setiap subjek harus menyentuh bola setidaknya 4 kali selama kursus, jika percobaan diulang lagi.

Penilaian: Waktu dari garis start sampai subjek melintasi garis finis tercatat dalam 1/100 detik. Yang terbaik dari tiga percobaan dicatat dan diambil sebagai skor dari subjek.

#### 6. Menggiring Bola:

Tujuan: untuk mengukur kemampuan menggiring bola dan mengontrol bola saat menggiring bola.

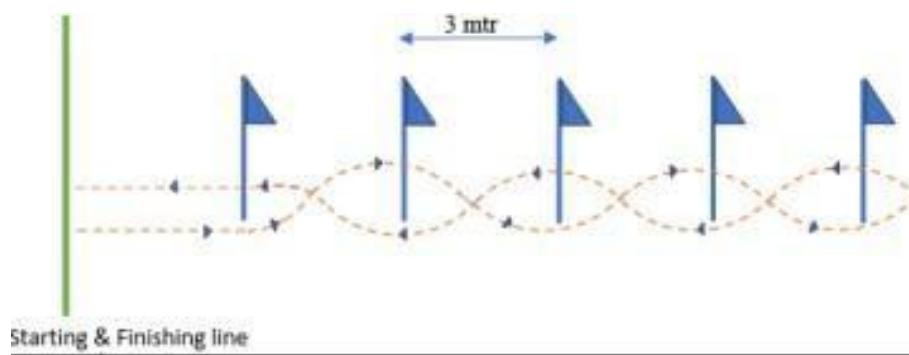
Perlengkapan yang dibutuhkan: 5 tiang bendera, Bola sepak, stop jam tangan dan bubuk kapur.

Prosedur: Garis start ditandai dan 5 tiang bendera (A, B, C, D dan E) berada pada garis lurus dengan jarak 3 meter di antaranya. Garis tiang bendera tegak lurus ke garis start seperti yang ditunjukkan pada gbr.no.

05. Pada sinyal "pergi" subjek mulai menggiring bola dari garis start dan harus menggiring tiang dengan cara Zig-zag seperti yang ditunjukkan pada gambar. Subjek kemudian memutar Pos E dan kembali ke dengan cara yang sama sampai dia melewati garis start/finish. Setiap subjek diberikan 3 kali percobaan dan waktu subjek antara garis start dan garis finis dicatat.

Instruksi: Jika bola keluar dari kendali subjek harus mengambilnya dan melanjutkan dari sana sendiri. Jika subjek tidak melewati salah satu tiang bendera sidang diulangi lagi.

Skor: Waktu dari 3 percobaan dicatat dalam 1/100 detik dan yang terbaik diambil sebagai skor tes.



Gambar 16. Item Tes Menggiring Bola

#### 7. Juggling

Tujuan: Untuk mengukur indra bola para pemain. Peralatan yang dibutuhkan: Bola Sepak.

Prosedur: Pada perintah "mulai", subjek mulai juggling bola di udara dengan sentuhan berulang dengan bagian mana pun tubuh selain tangan dan lengan, sampai bola menyentuh tanah. Jumlah sentuhan dengan bagian tubuh mana pun dihitung. 3 percobaan diberikan untuk setiap mata pelajaran. Skor: Jumlah sentuhan untuk yang terbaik dari tiga percobaan dicatat sebagai skor subjek. Untuk mencetak gol norma berikut diikuti:

Di bawah 5 - 0 poin  
5 - 9 - 1 poin

10 – 14 - 2 poin  
15 – 19 - 3 poin  
20 – 24 - 4 poin  
25 – 29 - 5 poin  
30 – 34 - 6 poin  
35 – 39 - 7 poin  
40 – 44 - 8 poin  
45 – 49 - 9 poin  
50 ke atas - 10 poin

d. Tes Kecepatan Lari 20 meter

Tujuan: untuk mengukur kecepatan seseorang

1) Alat:

- a) *Stopwatch* menurut keperluan
- b) Bendera *start* 1 buah
- c) Formulir dan alat-alat tulis
- d) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter

2) Pengetes:

- a) *Starter* 1 orang
- b) Pengambil waktu menurut keperluan
- c) Pengawas dan pencatat 1 orang

3) Pelaksanaan tes:

- a) *Start* dilakukan dengan *start* berdiri
- b) Pada satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*
- c) Pada aba-aba “siap ‘ testi siap berlari
- d) Pada aba-aba “ya” testi berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis *finish*
- e) Bersamaan aba-aba “ya” *stopwatch* dijalankan dan dihentikan pada saat testimencapai garis *finish*

4) Pencatat Hasil:

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut
- b) Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik
- e. Tes Kelincahan (Tes lari bolak-balik/*shuttle run*) Tujuan: untuk mengukur kelincahan seseorang

1) Alat dan perlengkapan:

- a) *Stop watch*
- b) *Skoon/marka*
- c) Formulir dan alat tulis
- d) Lapangan

2) Pelaksanaan tes:

- a) *Start* berdiri
- b) Pada aba-aba “bersedia” testi berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekatmungkin dengan garis *start*
- c) Pada aba-aba “Ya” testi segera mengambil dan memindahkan balik satu demisatu yang berada digaris *start* hingga selesai

3) Pencatat hasil:

- a) Bersamaan dengan ba-aba “ya” *stopwatch* dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan *stopwatch* dimatikan
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testi untuk menempuh jarak  $4 \times 10$  m

f. Indeks Massa Tubuh

Tujuan: Untuk mengukur berat badan seseorang

1) Indeks Masa Tubuh

a) Tujuan: untuk mengetahui bentuk tubuh ideal siswa SSB Satria Pandawa Klaten.

b) Alat dan perlengkapan: (1) Microtoise stature meter 200 cm, (2) Timbangan digital, (3) Kalkulator, (4) Alat pencatat.

c) Pelaksanaan tes: a. Pengukuran TB (tinggi badan)

1) Testee berdiri tegak lurus dengan tembok/dinding posisi lengan lurus di samping badan, kedua tumit lurus dan menyentuh lantai, dan pandangan lurus ke depan.

2) Rapatkan penanda pengukur tinggi badan pada kepala dan baca hasilnya.

3) Hasil pengukuran dibaca dengan satuan sentimeter

d) Pengukuran BB (berat badan)

1) Posisi testee berdiri menghadap ke depan timbangan pada saat minginjak timbangan.

2) Testee diusahakan berpakaian seminim mungkin.

3) Hasil pengukuran dibaca dengan satuan kilogram.

4) Alat pengukur timbangan menggunakan timbangan injak digital

e) Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur berat badan seseorang/indeks masa tubuh, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$BMI = \frac{\text{berat badan}(kg)}{[\text{tinggi badan}(m)]^2}$$

---

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dapat mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang objek penelitian melalui sampel atau data keseluruhan tanpa analisis dan kesimpulan yang umum. Analisis tersebut meliputi modus, median, mean, nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi dan tabel distribusi frekuensi. (Sugiyono, 2018: 29). Analisis selanjutnya deskripsi data dikelompokkan menjadi 5 kategori dengan menggunakan nilai rata-rata hitung (*arithmetic mean*) dan standar deviasi. Adapun pengkategorian datanya sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Pengkategorian

No.	Interval	Kategori
1.	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat Tinggi
2.	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3.	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Sedang
4.	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Rendah
5.	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Rata-rata

Hitung SD = Standar Deviasi

X = Skor Atlet SSB Satria Pandawa

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Pengujian kenormalitasan tujuannya agar diketahui apakah persebaran data terjadi penyimpangan ataukah tidak terjadi sesuai syarat yakni persebaran data harus normal. Data yang layak serta baik sebagai pembuktian bahwa model-model kajian yang digunakan ialah data yang mempunyai distribusi normal. Berdasarkan kajian ini, pengujian kenormalitasan mempergunakan formula *Shapiro wilk*.

Pengujian kenormalitasan tersebut analisanya dengan memakai aplikasi SPSS. Berdasarkan pendekatan Shapiro Wilk, standar uji ialah berikut ini:

- 1) Apabila signifikansi di bawah 0.05 artinya data yang akan dilakukan pengujian memiliki perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, artinya data itu tidak normal.

2) Apabila signifikansi di atas 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara data yang akan dilakukan pengujian dengan data normal baku, artinya data itu berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel.

c. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas sampel adalah untuk mengetahui kondisi data sampel yang diperoleh merupakan sampel berasal dari populasi bervarian homogen atau tidak homogen. Pengujian homogenitas data dari sampel menggunakan teknik uji analisis *One - Way Anova*. Kriteria uji homogenitas data dari sampel adalah jika nilai signifikansi <0,05, maka variansi setiap sampel adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *pearson product moment*.

Rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- R<sub>XY</sub> : Koefisien korelasi antara X dengan Y  
a<sub>1</sub> : Koefisien prediktor X<sub>1</sub>  
a<sub>2</sub> : Koefisien prediktor X<sub>2</sub>  
a<sub>3</sub> : Koefisien prediktor x<sub>3</sub>  
 $\sum X_1 Y$  : Jumlah Product antara X<sub>1</sub> dan Y  
 $\sum X_2 Y$  : Jumlah Product antara X<sub>2</sub> dan Y  
 $\sum X_3 Y$  : Jumlah Product antara X<sub>3</sub> dan Y

Untuk menguji apakah harga  $r$  tersebut signifikan atau tidak diperlukan uji F (Sugiyono, 2003: 219-220 ) dengan rumus :

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(1-R^2) / (n-k-1)}$$

Keterangan :

- R : Koefisien korelasi ganda  
K : Jumlah variable independen  
N : Jumlah anggota sampel

Harga F<sub>h</sub> tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F<sub>h</sub> tabel dengan derajat kebebasan n-k-1 pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan harga F tabel, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Satria Pandawa usia 14-15 tahun sebanyak 25 atlet. Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan, kelincahan, berat badan dan keterampilan bermain sepakbola. Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif data

No	Kecepatan	Kelincahan	Berat badan	Instrumen 1	Instrumen 2	Instrumen 3
1.	7.81	6.63	16,6	51.4	51.4	32,75
2	9.70	8.55	22,2	31.8	31.8	24,25
3	7.98	6.83	20,8	48.8	48.8	31,25
4	8.13	7.01	20,2	40.2	40.2	25
5	7.62	6.51	18	37.4	37.4	23,5
6	8.19	7.06	18,75	38.1	38.1	24,25
7	8.15	7.05	18,3	38.4	38.4	24,75
8	7.78	6.58	18,3	26,5	42	30,5
9	7.67	6.47	17,3	33.4	33.4	21,75
10	8.71	7.51	16,9	32.4	32.4	19,5
11	8.10	7.07	21	43	33	23,25
12	8.35	7.20	14,7	35	34	23,25

13	8.38	7.25	14,6	23.4	23.4	20
14	8.20	7.05	17,3	38.8	38.8	26,75
15	8.24	7.09	18,3	39.2	39.2	28
16	8.09	7. 02	16,4	33.7	33.7	23,25
17	8.18	7.08	14,7	31.4	31.4	20
18	8.27	7.12	17,7	32.8	32.8	21,75
19	8.05	7.02	18,3	26.2	26.2	18,5
20	9.13	8.01	16	25.2	25.2	18
21	7.92	7.88	19	46	27	20,25
22	8.19	7.09	17,3	29.8	29.8	18,75
23	8.14	7.14	21	20.8	20.8	18,75
24	9.11	8.07	18	20.7	20.7	17,5
25	7.99	7.75	19,4	20.2	20.2	18,5

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif

Statistik	Kecepatan	Kelincahan	Berat badan	Instrumen 1	Instrumen 2	Instrumen 3
Mean	8,24	7,20	18,042	33,10	33,20	22,96
Median	8,15	7,08	18	33,4	33	23,25
Std. Deviation	0,474	0,507	2,008	8,090	8,119	4,290
Minimum	7,62	6,47	14,6	20,2	20,2	17,5
Maksimum	9,7	8,55	22	48,8	20,7	32,75

Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel adalah sebagai berikut:

### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun, dapat diketahui bahwa hasil tes tersebut memiliki mean 8, 24, median 8,15 nilai maksimum 9,7, nilai minimum 7,62, dan standar deviasi 0,474 Dibawah ini adalah pemaparan hasil tes kecepatan yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 4. Data Hasil Kecepatan

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 8,951$	Sangat Baik	3	12%
2.	$8,477 < X \leq 8,951$	Baik	1	4%
3.	$8,003 < X \leq 8,477$	Cukup	14	56%
4.	$7,529 < X \leq 8,003$	Kurang	7	28%
5.	$\leq 7,529$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kecepatan siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada interval  $8,003 < X \leq 8,477$  dengan persentase sebesar 56% dan masuk dalam kategori cukup.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

**Diagram Hasil Tes Kecepatan pada Siswa SSB  
Satria**

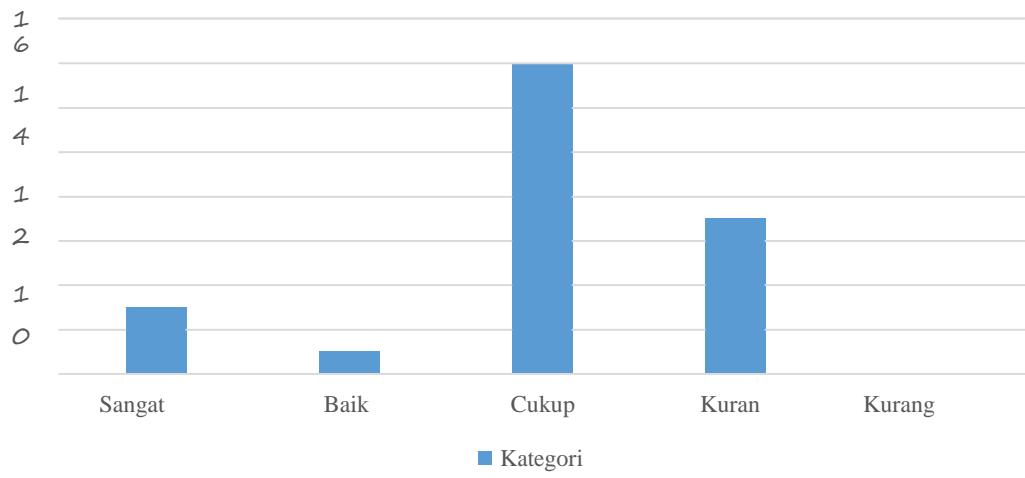


Diagram 1. Hasil Tes Kecepatan pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.

## 2. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun, dapat diketahui bahwa hasil tes tersebut memiliki mean 7,20, median 7,08 nilai maksimum 8,55, nilai minimum 6,47, dan standar deviasi 0,507 Dibawah ini adalah pemaparan hasil tes kelincahan yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 5. Data Hasil Kelincahan

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 7,960$	Sangat Baik	2	8%
2.	$7,453 < X \leq 7,960$	Baik	3	12%
3.	$6,947 < X \leq 7,453$	Cukup	15	60%
4.	$6,44 < X \leq 6,947$	Kurang	5	20%
5.	$\leq 6,44$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan heading siswa usia 14-16 tahun SSB Baturetno Bantul berada pada interval  $6,947 < X \leq 7,453$  dengan persentase sebesar 60% dan masuk dalam kategori cukup.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

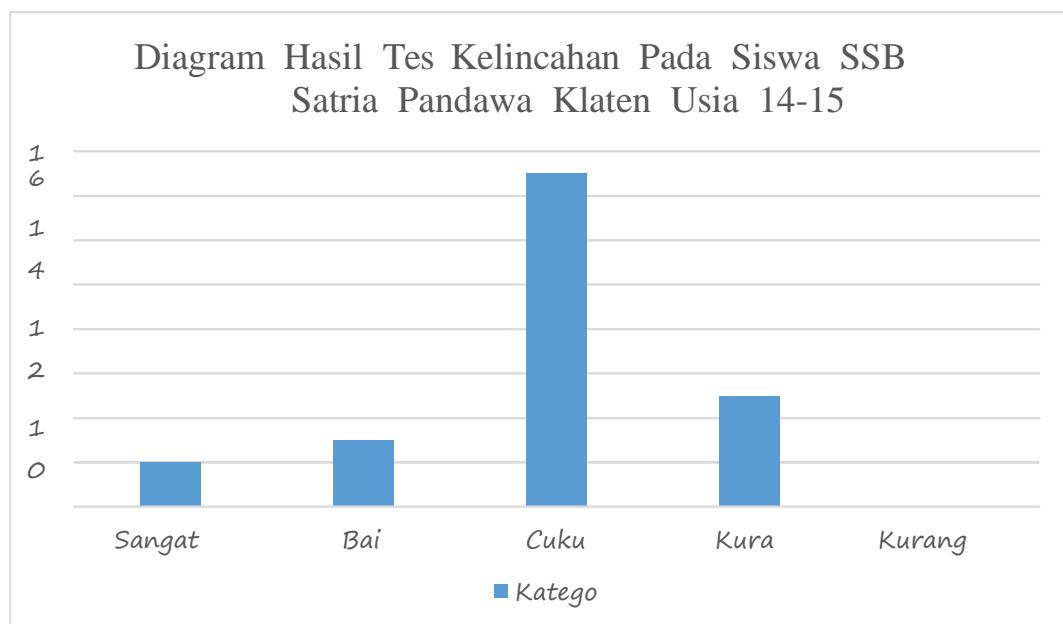


Diagram 2. Hasil Tes Kelincahan Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun

### 3. Berat Badan

Berdasarkan hasil berat badan pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun, dapat diketahui bahwa berat badan tersebut memiliki mean 18,04, median 18 nilai maksimum 22, nilai minimum 14,6, dan standar deviasi 2,008 Dibawah ini adalah pemparan berat badan yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 6. Data Hasil Berat Badan

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	<17	Sangat Kurus	7	28%
2.	17 - <18,5	Kurus	9	36%
3.	18,5 - 25,0	Normal	9	36%
4.	>25 - 27	Gemuk	0	0%
5.	>27	Obesitas	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar berat badan siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada interval 18,5 - 25 dengan persentase sebesar 36% dan masuk dalam kategori Normal.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

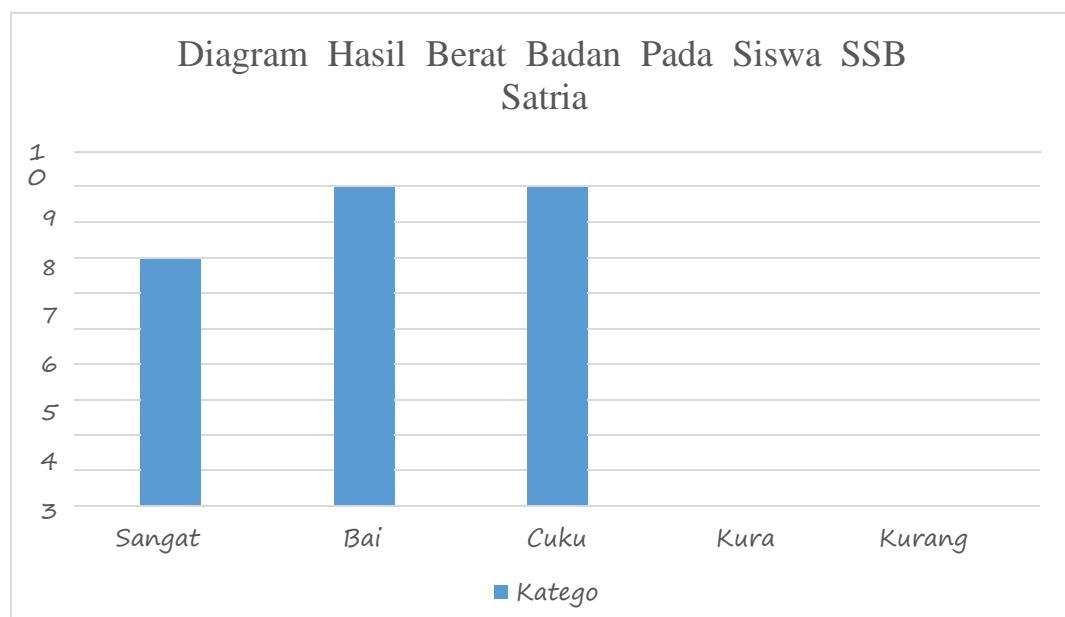


Diagram 3. Hasil Berat Badan Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun

#### 4. Keterampilan Sepakbola (Afc Skill Tes)

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun, AFC Skill Tes dapat diketahui bahwa hasil tes tersebut memiliki mean 33,10, median 33,4 nilai maksimum 48,8, nilai minimum 20,2, dan standar deviasi 8,090. Dibawah ini adalah pemaparan hasil tes ketiga instrumen tes keterampilan sepakbola yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 7. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola (*Afc Skill Tes*)

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 45,235$	Sangat Baik	3	12%
2.	$37,145 < X \leq 45,235$	Baik	8	32%
3.	$29,055 < X \leq 37,145$	Cukup	6	24%
4.	$20,965 < X \leq 29,055$	Kurang	5	20%
5.	$\leq 20,965$	Kurang Sekali	3	12%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada interval  $37,145 < X \leq 45,235$  dengan persentase sebesar 32% dan masuk dalam kategori baik.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

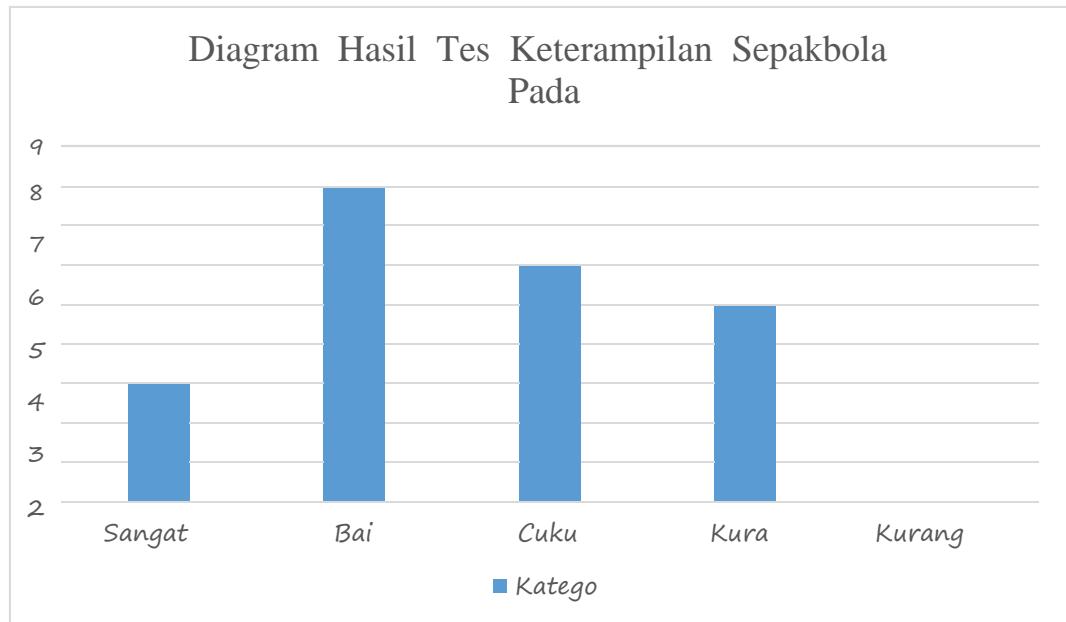


Diagram 4. Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun

##### 5. Keterampilan Sepakbola (Zbignew skill tes)

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-17 tahun, dapat diketahui bahwa hasil tes tersebut memiliki mean 33,20, median 33, nilai maksimum 20,7, nilai minimum 20,2, standar deviasi 8,119. Dibawah ini adalah pemparan hasil tes keterampilan sepakbola yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 8. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola (*Zbignew skill tes*)

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 45,378$	Sangat Baik	2	8%
2.	$37,259 < X \leq 45,378$	Baik	7	28%
3.	$29,141 < X \leq 37,259$	Cukup	9	36%
4.	$21,022 < X \leq 29,141$	Kurang	4	16%
5.	$\leq 21,022$	Kurang Sekali	3	12%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada interval  $29,141 < X \leq 37,259$  dengan persentase sebesar 36% dan masuk dalam kategori cukup.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

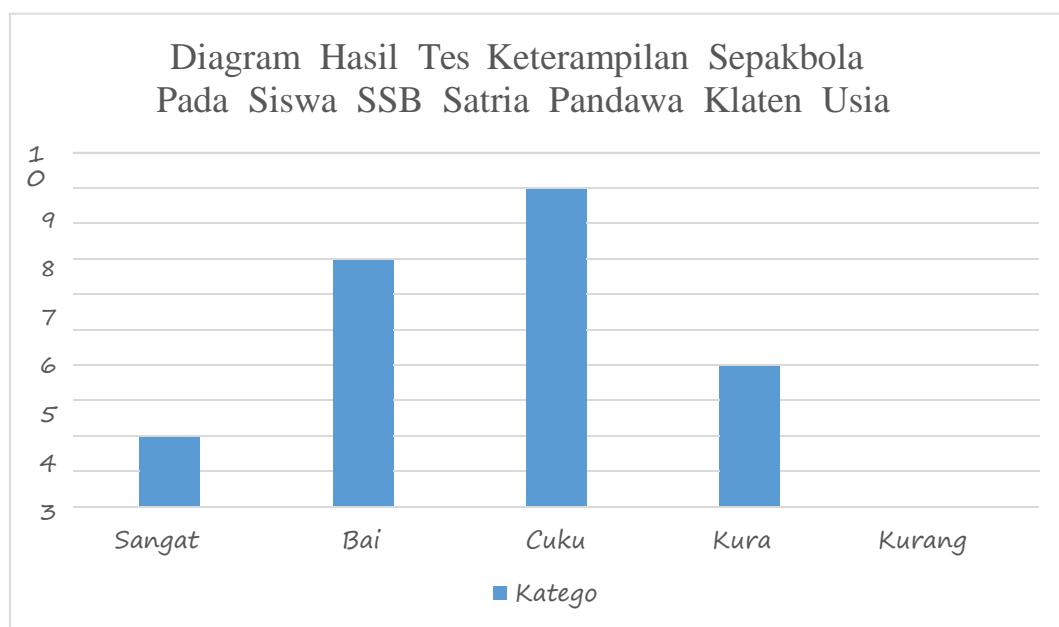


Diagram 5. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun

#### 6. Keterampilan Sepakbola (Dr. Dhepaak Sharma skill tes)

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola pada siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun, dapat diketahui bahwa hasil tes tersebut memiliki mean 22,96, median 23,25, nilai maksimum 32,75, nilai minimum 17,5, standar deviasi 4,290. Dibawah ini adalah pemaparan hasil tes keterampilan sepakbola yang telah dikonversikan ke dalam kategori lima kelas interval.

Tabel 9. Data Hasil Tes Keterampilan Sepakbola (Dr. Dhepaak Sharma skill tes)

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 29,395$	Sangat Baik	3	12%
2.	$25,105 < X \leq 29,395$	Baik	2	8%
3.	$20,815 < X \leq 25,105$	Cukup	10	40%
4.	$16,525 < X \leq 20,815$	Kurang	10	40%
5.	$\leq 16,525$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada interval  $20,815 < X \leq 25,815$  dengan persentase sebesar 40% dan masuk dalam kategori cukup.

Adapun hasilnya jika dimasukkan kedalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :

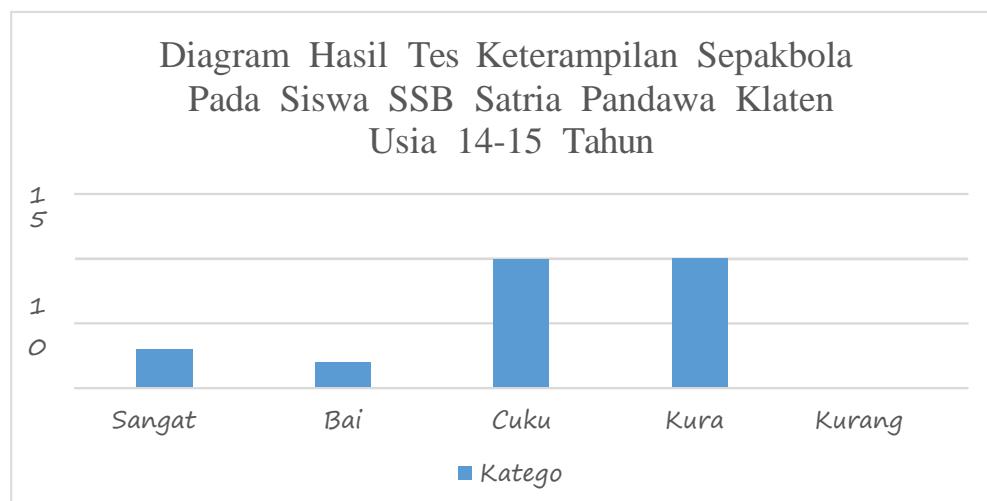


Diagram 6. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Shapiro Wilk*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kecepatan (X1)	0,05	0,317	Normal
Kelincahan (X2)	0,05	0,062	Normal
Berat Badan (X3)		0,360	Normal
Keterampilan Sepakbola (AFC Skill Tes)	0,05	0,412	Normal
Keterampilan Sepakbola (Zbignew)	0,05	0,501	Normal
Keterampilan Sepakbola (Dr. Dheepak)	0,05	0,124	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel kecepatan (X1)  $p = 0,317$ , kelincahan (X2)  $p = 0,062$ , berat badan (X3)

$p = 0,360$  dan keterampilan bermain sepakbola (Y)  $p = 0,412, 0,501,$  dan  $0,124$  maka nilai sig variabel diatas lebih besar dari  $0,05$ , jadi, data tentang kelincahan (X1), kecepatan (X2), berat badan (X3) dan keterampilan bermain sepakbola (Y) adalah berdistribusi normal. Menggunakan shapiro wilk karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 (skala kecil).

#### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas hubungan untuk mengetahui antara variabel X dan Y. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai *sig Deviation From Linearity*  $> P 0,05$  pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
Kecepatan terhadap keterampilan sepakbola (Afc skill)	0,05	0,343	Linier
Kelincahan terhadap keterampilan sepakbola (Afc skill)	0,05	0,231	Linier
Berat badan terhadap keterampilan sepakbola (Afc skill)	0,05	0,785	Linier
Kecepatan terhadap keterampilan sepakbola (Zbignew)	0,05	0,137	Linier
Kelincahan terhadap keterampilan sepakbola (Zbignew)	0,05	0,063	Linier
Berat badan terhadap keterampilan sepakbola (Zbignew)	0,05	0,808	Linier
Kecepatan terhadap keterampilan sepakbola (dr)	0,05	0,240	Linier
Kelincahan terhadap keterampilan sepakbola (dr)	0,05	0,055	Linier
Berat badan terhadap keterampilan sepakbola (dr)	0,05	0,305	Linier

Berdasarkan tabel diatas maka, dapat diketahui bahwa masing-masing variabel bebas memiliki nilai signifikasi deviation from linearity lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelincahan dan berat badan memiliki hubungan yang linier dengan keterampilan sepakbola.

c. Uji Homogenitas

Variabel	Leveane Statistik	Sig	Keterangan
Kecepatan	3.160	0.003	Homogen
Kelincahan	3.311	0.000	Homogen
Berat Badan	3.148	0.001	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut, didapatkan bahwa nilai sig lebih kecil dari (0,05) yaitu 0,003, 0,000, dan 0,001. Dengan demikian dapat disimpulkan pengujian homogenitas tersebut data penelitian di atas adalah homogen. Oleh sebab itu penggunaan statistic parametris untuk pengujian hipotesi dapat dilanjutkan.

2. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda.

a. Hubungan antara kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola

Uji hipotesis yang pertama adalah “ada hubungan antara kecepatan dan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola (*AFC Skill Tes*)

Variabel (X1.Y)	r hitung	r tabel	Sig	Keterangan
Kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,520	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 13. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola (*Zbignew Skill Tes*)

Variabel (X1.Y)	r hitung	r tabel	Sig	Keterangan
Kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,492	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 14. Uji Hipotesis kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr. Deepak Sharma Skill Tes)

Variabel (X1.Y)	r hitung	r tabel	Sig	Keterangan
Kecepatan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,467	0,396	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas dari ketiga instrumen tes keterampilan sepakbola diperoleh koefisien korelasi kecepatan dengan keterampilan bermain sepakbola yang bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Karena koefisien korelasi antara r hitung  $> (0.396)$  r tabel pada taraf signifikansi 5%, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hal tersebut membuat  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecepatan dengan ketiga instrumen keterampilan sepakbola.

b. Hubungan antara kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola

Uji hipotesis yang kedua adalah “ada hubungan antara kelincahan dan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 15. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola (AFC Skill Tes)

Variabel (X2.Y)	r hitung	r tabel	Signifikansi	Keterangan
Kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,646	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 16. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola (Zbignew Skill Tes)

Variabel (X2.Y)	r hitung	r tabel	Signifikansi	Keterangan
Kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,562	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 17. Uji Hipotesis kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma Skill Tes)

Variabel (X2.Y)	r hitung	r tabel	Signifikansi	Keterangan
Kelincahan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,488	0,396	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan ketiga instrumen keterampilan bermain sepakbola yang bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Karena koefisien korelasi antara  $r$  hitung  $> (0,396)$   $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hal tersebut membuat  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan ketiga instrumen keterampilan sepakbola.

c. Hubungan antara berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola

Uji hipotesis yang kedua adalah “ada hubungan antara berat badan dan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-16 tahun SSB Satria Pandawa Klaten” menggunakan AFC Skill Tes. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 18. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola ((AFC Skill Tes))

Variabel (X3.Y)	$r$ hitung	$r$ tabel	Sig	Keterangan
Berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,544	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 19. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Zbignew Skill Tes)

Variabel (X3.Y)	$r$ hitung	$r$ tabel	Sig	Keterangan
Berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,747	0,396	0,00	Signifikan

Tabel 20. Uji Hipotesis berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma Skill Tes)

Variabel (X3.Y)	$r$ hitung	$r$ tabel	Sig	Keterangan
Berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola	0,413	0,396	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi berat badan dengan ketiga instrumen keterampilan bermain sepakbola yang bernilai positif. Karena koefisien korelasi antara  $r$  hitung  $> (0.396)$   $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hal tersebut membuat  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara berat badan dengan ketiga instrumen keterampilan sepakbola.

d. Hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola

Uji hipotesis yang ketiga adalah “ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 21. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (AFC Skill Tes)

Variabel (X1,X2,X3Y )	F hitung	F tabel	Sig	Keterangan
kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola	5,356	3,05	0,00	Signifikan

Tabel 22. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Zbignew Skill Tes)

Variabel (X1,X2,X3Y)	F hitung	F tabel	Sig	Keterangan
kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap	4,930	3,05	0,00	Signifikan
Keterampilan Sepakbola				

Tabel 23. Uji Hipotesis kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola (Dr Deepak Sharma)

Variabel (X1,X2,X3.Y )	F hitung	F tabel	Sig	Keterangan
kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap Keterampilan Sepakbola	3,414	3,05	0,01	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan terhadap ketiga instrumen keterampilan bermain sepakbola diperoleh nilai F hitung sebesar 5,356 dan F tabel sebesar 3,05 (dengan df 1 = 3,df 2 = 22). sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan berat badan dengan ketiga instrumen keterampilan sepakbola secara bersama-sama.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi keterampilan bermain

sepakbola. Semakin besar kecepatan dan kelincahan seseorang, maka keterampilan bermain sepakbola akan semakin baik, sebaliknya semakin lambat kecepatan dan kelincahannya, maka keterampilan bermain sepakbola semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah

dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-

sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan 56 koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan. Seorang pemain sepakbola, diharapkan mempunyai kecepatan lari dan kelincahan yang baik, karena dengan hal ini pemain akan memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik pula. Maka setiap pemain sepakbola haruslah melatih kedua faktor tersebut di luar faktor lain yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Ada hubungan yang sangat signifikan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola. Keterampilan sepakbola berkenaan dengan dribbling, passing, running, heading, shooting. Jika atlet memiliki komposisi bentuk tubuh yang gemuk, saat melakukan running dan dribbling akan mengurangi kecepatan atlet saat berlari dikarenakan komposisi badan atlet yang kurang ideal. Tetapi jika atlet mempunyai komposisi badan yang ideal/normal, atlet dapat berlari dengan kecepatan maksimal dan tidak akan mengganggu pergerakan atlet. Mengacu dari kenyataan tersebut, maka

dalam upaya meningkatkan kemampuan keterampilan sepakbola, komponen kondisi fisik yang terpenting untuk diperhatikan adalah komposisi bentuk tubuh yang ideal, dilihat dari tinggi badan dan berat badan yang ideal yang akan menghasilkan porsi tubuh yang ideal. Hal ini diperkuat oleh pendapat bahwa, seorang pemain sepakbola harus mempunyai IMT yang normal. Komposisi bentuk tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak, tidak boleh ada lemak yang berlebih. Atlet yang memiliki status gizi yang tidak normal/baik, dikatakan tidak cukup ideal menjadi seorang atlet/pemain sepakbola. Ini mengingat sepakbola merupakan salah satu olahraga endurance (daya tahan). Terdapat banyak sekali gerakan yang dilakukan dalam permainan ini, seperti melompat, passing/mengumpulkan bola, heading/menyundul bola, sprint/lari dengan kecepatan tinggi, beradu lari, berbenturan dengan badan teman, menendang bola, dan yang lainnya. Berat badan yang tidak ideal (berat badan berlebih) akan sangat berpengaruh terhadap performance atlet dalam bermain sepakbola.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan para pemain kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes keterampilan bermain sepakbola.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan berat badan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.
2. Ada hubungan antara kecepatan dan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.
3. Ada hubungan antara kelincahan dan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten.
4. Ada hubungan antara berat badan dan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun SSB Satria Pandawa Klaten

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, seperti kecepatan dan kelincahan. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kecepatan dan kelincahan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Bagi pemain harus senantiasa menjaga pola makan yang baik agar selalu memiliki berat badan yang ideal dan dapat menunjang permainan pemain di lapangan.

### **C. Saran**

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

1. Bagi pelatih sepakbola, hendaknya memperhatikan kecepatan lari 50 meter dan kelincahan karena dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola. Dan selalu mengingatkan pemainnya untuk menjaga pola makan agar memiliki berat badan yang ideal
2. Bagi atlet sepakbola untuk menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola. Dan menjaga pola makan dengan baik.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul, Rohim. (2008). Bermain Sepak Bola. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Amung, M. dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Baley, James A. (1986). Pedoman *Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.v
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984). Kesehatan Olahraga.
- Dermawan, Ivan .(2013). *Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau*. UNY
- Fauzi, Fajar. (2013). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten*. UNY
- \_\_\_\_\_. (2009). FIFA Laws of The Game. Zurich: FIFA
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Gunarso,Singgih D. (2004). *Psikologi anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung
- Mulia Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/Diunduh pada tanggal 6 Juli 2021>.
- [http://ge – blog – bahantugaskuliah. blogspot. com/2009/02/ komponen – latihan fisik. html](http://ge-blog-bahantugaskuliah.blogspot.com/2009/02/komponen-latihan-fisik.html). Diunduh pada tanggal 6 Juli 2021.
- Hurlock, BE.(2000). Psikologi Perkembangan :Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI)
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diktat Pembelajaran.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

- Mujahid , Hero.(2012). *Identifikasi Teknik Dasar Sepak bola Pada Siswa SSB SELABORA UNY Yogyakarta.* UNY
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana. Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.*
- FPOK UPI. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar.* Padang: Depdikbud. Soekatamsi. (2011). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola."Diktat".* Yogyakarta: FIK UNY. Suharno HP. (1985). Metodologi Pelatihan. Yogyakata: IKIP Yogyakarta Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMERIAHAN PEI'DIDIKAN • KEBUDAYAAN:  
 RISET DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 Jl. KI LRAHMAN 11, Kecamatan Piyungan, Yogyakarta 55243  
 Telp. 0274-511111, Fax. 0274-511111  
 E-mail: [skripsi@uny.ac.id](mailto:skripsi@uny.ac.id)

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Sanggill Adt Pramono  
 NIM 1760 244067  
 Pembanding Nawan Pnmasom, M.Or

No	Hanrgl	Pennasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.		"S"ull t..n {u-FAst Jvd.u\ f tfSI y<Al\ na\l<Al"\ )ud.u[ S tfS (	
2.		\( {"\ l;:o-It - rru\l'uW'" kPI-- u\ ft - tr \:o. 'c II'S \ru l'S"o..tfr.l\ l"!r tuMrt	
3.		V\11hV..C4I'1 &'4'-- <b>Don Iii.J'</b>  M , 0,v..- .\:- -k lt_re, p.t( \.X.,fAr' .. \.c,c<;.an \"""" tvl_1s	
4.		f\rl''' c;fGtf"t <ou cs="" f<="" td=""> <td></td> </ou>	
5.		'PoI ..... d \:fAr -\fi.lot.\ &- 't:t''' "...	
6.		I-AV' t\ 'o k	
7.		.9( CA'''fo.	
8.		f.olAa o, d"!f;e.r {l-ot=."	
9.		perbaikan Lampiran	
10.			

K 11ur PKL.

- 8/anr:kn rm ko/au \*u.l.llr 1clt mt  
 Btmbmgan d11i.,mballw\rc Junnan/'li./

Pwl Dr Endang Ram Sularnu M.S  
 NIP IQ600407 IQ8601001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168 ext. 560, 557.0274-5frs26. Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor 704/UN34.16/PT.O1.04/2021  
Lamp. I Bendel Proposal  
Hal Izin Penelitian

25 Agustus 2021

Yth . SSB Satriyo Pandawa Klaten  
Tambakboyo , Pedan , Klaten

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

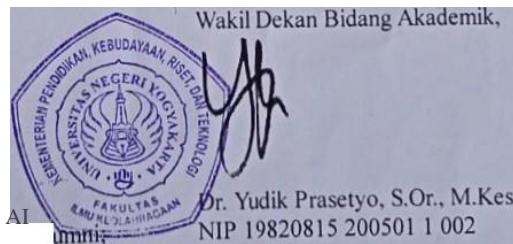
Nama	Sanggit Adi Pramono
NIM	17602244067
Program Studi	Pendidikan Kepelatihan Olahraga- SI
Tujuan	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Berat Badan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Satriyo Pandawa Klaten Usia 14-15 Tahun.
Waktu Penelitian	Rabu - Jumat, I - 3 September 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan AI  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



'ft-.01 \H , .P \K BOI """"TRIO P "-"1>-\|A  
"8 """"IUO P\O\\ \ t..LATE"

Sekretariat

Jambakboyo, Pedan, K

Jawa Tengah 57468

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 04/SK-SP/XII/2021

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta Nomor : 749/UN34.16/PT.01.04/2021 tentang ijin penelitian, maka pengurus Sekolah Sepak bola Satrio Pandawa Klaten menerangkan bahwa :

Bahwa pemain Sekolah Sepak Bola Satrio Pandawa

Nama : Sanggit Adi Pramono  
NIM : 17602244067

Program studi : P<Dolid J...t 0.0 0.0, SI  
Fakultas : f.....

TcWI - T...i=4 ... .. .i.t,l"tht a ..... orn- l ... hcnr  
a-s..tc:rt.d.p' 1ln ....\_. bah \_S5B S...0 ,---,K.-c.UJ4.1.s-M11  
— '1,3f-X  
D -----



## Lampiran 4. Data Penelitian

## Lampiran 5. Analisis Data Penelitian

### *Normalitas tes keterampilan sepak bola afc skill test*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecepatan	.123	25	.200*	.960	25	.317
kelincahan	.168	25	.066	.923	25	.062
berat badan	.145	25	.186	.957	25	.360
keterampilan sepakbola	.134	25	.200*	.960	25	.412

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### *Linieritas Kecepatan dengan Keterampilan sepakbola afc skill test*

ANOVA Table					
		Mean Square	F	Sig.	
keterampilan sepakbola *	Between Groups	(Combined)	1.014	2.061	.217
		Linearity	5.872	11.942	.018
	kecepatan	Deviation from Linearity	.744	1.512	.343
		Within Groups	.492		
Total					

### *Linieritas Kelincahan dengan Keterampilan sepakbola afc skill test*

ANOVA Table					
		Mean Square	F	Sig.	
keterampilan sepakbola *	Between Groups	(Combined)	1.052	1.927	.192
		Linearity	2.601	4.763	.065
	kelincahan	Deviation from Linearity	.956	1.750	.231
		Within Groups	.546		
Total					

## Linieritas Berat badan dengan Keterampilan sepakbola afc skill test

ANOVA Table

		Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola	Between Groups	(Combined)	.678	.579
* berat badan		Linearity	.042	.036
		Deviation from Linearity	.731	.624
		Within Groups	1.172	
		Total		

Uji Regresi  $x_1, x_2, x_3$  dengan  $y$

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.658 <sup>a</sup>	.433	.353	.000

a. Predictors: (Constant), berat badan, kecepatan, kelincahan

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.413	3	3.138	5.356	.000
	Residual	12.302	21	.586		
	Total	21.715	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), berat badan, kecepatan, kelincahan

Uji regresi  $x_1$  dengan  $y$

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.520 <sup>a</sup>	.470	.239	.000

a. Predictors: (Constant), kecepatan

ANOVAa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.872	1	5.872	8.524	.000
	Residual	15.843	23	.689		
	Total	21.715	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kecepatan

*Uji regresi x2 dengan y*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate	
			Square		
1	.346 <sup>a</sup>	.320	.282	.000	

a. Predictors: (Constant), kelincahan

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.601	1	2.601	3.130	.000
	Residual	19.114	23	.831		
	Total	21.715	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kelincahan

*Uji regresi x3 dengan y*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate	
			Square		
1	.044 <sup>a</sup>	.202	.141	.000	

a. Predictors: (Constant), berat badan

## Korelasi tes keterampilan sepak bola afc skill test

		Correlations			keterampilan sepakbola
		kecepatan	kelincahan	berat badan	
kecepatan	Pearson Correlation	1	.658**	.534**	.520**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	25	25	25	25
kelincahan	Pearson Correlation	.658**	1	.786**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	25	25	25	25
berat badan	Pearson Correlation	.534**	.786**	1	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	25	25	25	25
keterampilan sepakbola	Pearson Correlation	.520**	.646**	.544**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	25	25	25	25

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

X1, x2, x3 dengan y

ANOVA <sup>a</sup>						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	9.413	3	3.138	5.356	.000
	Residual	12.302	21	.586		
	Total	21.715	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), berat badan, kecepatan, kelincahan

Normalitas tes keterampilan sepak bola zbignew

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecepatan	.147	25	.169	.955	25	.317
kelincahan	.186	25	.026	.924	25	.062
berat badan	.145	25	.186	.957	25	.360
keterampilan sepakbola	.101	25	.200*	.964	25	.501

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### *Linieritas Kecepatan dengan Keterampilan sepakbola zbignew*

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola * kecepatan	Between Groups	(Combined)	78.449	2.768	.106
		Linearity	233.287	8.232	.028
		Deviation from Linearity	69.341	2.447	.137
		Within Groups	28.339		
	Total				

### *Linieritas Kelincahan dengan Keterampilan sepakbola zbig*

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola * * kelincahan	Between Groups	(Combined)	112.039	2.387	.068
		Linearity	76.511	1.630	.219
		Deviation from Linearity	117.960	2.513	.063
		Within Groups	46.932		
	Total				

### *Linieritas berat badan dengan Keterampilan sepakbola zbignew*

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola * * berat badan	Between Groups	(Combined)	53.868	.672	.755
		Linearity	129.287	1.613	.230
		Deviation from Linearity	47.584	.594	.808
		Within Groups	80.165		
	Total				

## Korelasi

		Correlations			keterampilan sepakbola
		kecepatan	kelincahan	berat badan	
kecepatan	Pearson Correlation	1	.471**	.628**	.492**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	25	25	25	25
kelincahan	Pearson Correlation	.471**	1	.533**	.562**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	25	25	25	25
berat badan	Pearson Correlation	.628**	.533**	1	.447**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	25	25	25	25
keterampilan sepakbola	Pearson Correlation	.492**	.562**	.447**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	25	25	25	25

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

X1 x2 x3 dengaan y

ANOVA <sup>a</sup>					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	463.458	3	154.486	4.930
	Residual	1118.651	21	53.269	
	Total	1582.110	24		

- a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola
- b. Predictors: (Constant), kelincahan, berat badan, kecepatan

X1 dengan y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.384 <sup>a</sup>	.147	.110	7.658

- a. Predictors: (Constant), kecepatan

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	233.287	1	233.287	3.978	.000
	Residual	1348.823	23	58.644		
	Total	1582.110	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kecepatan

X2 dengan y

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
			Square	
1	.220 <sup>a</sup>	.048	.007	8.091

a. Predictors: (Constant), kelincahan

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	76.511	1	76.511	1.169	.291 <sup>b</sup>
	Residual	1505.599	23	65.461		
	Total	1582.110	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kelincahan

X3 dengan y

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
			Square	
1	.286 <sup>a</sup>	.082	.042	7.948

a. Predictors: (Constant), berat badan

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	129.287	1	129.287	2.047	.166 <sup>b</sup>
	Residual	1452.823	23	63.166		
	Total	1582.110	24			

- a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola  
b. Predictors: (Constant), berat badan

Normalitas tes keterampilan sepak bola dr dheepak sharma

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecepatan	.147	25	.169	.955	25	.317
kelincahan	.186	25	.026	.924	25	.062
berat badan	.145	25	.186	.957	25	.360
keterampilan sepakbola	.167	25	.072	.906	25	.124

a. Lilliefors Significance Correction

Linieritas kecepatan

### ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola *	Between Groups	(Combined)	19.119	1.796	.241
		Linearity	17.869	1.679	.243
	kecepatan	Deviation from Linearity	19.192	1.803	.240
		Within Groups	10.644		
		Total			

Linieritas kelincahan

### ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola *	Between Groups	(Combined)	31.719	2.900	.035
		Linearity	49.789	4.551	.048
	kelincahan	Deviation from Linearity	28.707	2.624	.055
		Within Groups	10.939		
		Total			

## Linieritas berat badan

**ANOVA Table**

		Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepakbola * berat badan	Between Groups	(Combined)	20.032	.256
		Linearity	39.777	.113
		Deviation from Linearity	18.387	.305
	Within Groups		13.417	
	Total			

## Korela

si

**Correlations**

		kecepatan	kelincahan	berat badan	keterampilan sepakbola
kecepatan	Pearson Correlation	1	.418**	.421**	.467**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001
	N	25	25	25	25
kelincahan	Pearson Correlation	.418**	1	.592**	.488**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001
	N	25	25	25	25
berat badan	Pearson Correlation	.421**	.592**	1	.413**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.002
	N	25	25	25	25
keterampilan sepakbola	Pearson Correlation	.467**	.488**	.413**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.002	
	N	25	25	25	25

\*\*, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## X1,x2,x3 dengan Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.507 <sup>a</sup>	.257	.151	3.799

a. Predictors: (Constant), kelincahan, berat badan, kecepatan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	104.902	3	34.967	2.423	.094 <sup>b</sup>
	Residual	303.098	21	14.433		
	Total	408.000	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kelincahan, berat badan, kecepatan

*X1 dengan y***Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
			Square	
1	.209 <sup>a</sup>	.044	.002	4.119

a. Predictors: (Constant), kecepatan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17.869	1	17.869	1.053	.315 <sup>b</sup>
	Residual	390.131	23	16.962		
	Total	408.000	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kecepatan

*X2 dengan y***Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
			Square	
1	.349 <sup>a</sup>	.122	.084	3.946

a. Predictors: (Constant), kelincahan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49.789	1	49.789	3.197	.087 <sup>b</sup>
	Residual	358.211	23	15.574		
	Total	408.000	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), kelincahan

$X_3$  dengan  $y$

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.312 <sup>a</sup>	.097	.058	4.001

a. Predictors: (Constant), berat badan

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	39.777	1	39.777	2.485	.129 <sup>b</sup>
	Residual	368.223	23	16.010		
	Total	408.000	24			

a. Dependent Variable: keterampilan sepakbola

b. Predictors: (Constant), berat badan

Lampiran 6. Penelitian di SSB Satria Pandawa Klaten

1. Tes Kecepatan Lari 50 meter



2. Tes Kelincahan Shuttle Run



### 3. Tes Keterampilan AFC Skill Test

#### Juggling dan Passing



#### Dribbling and shooting



Dribbling dan long passing



Short Passing



#### 4. Tes Keterampilan Zbignew

Tendangan Rotasi dari Sudut Area Pinalti



Dribbling





Juggling



Passing Pendek



Heading Ke Gawang



Long Passing

5. Tes Dr Deepak Sharma  
Passing Pendek



Long Passing



## Shooting



## Dribbling zig-zag



Dribbling Lurus



Juggling



## SSB Satria Pandawa Klaten

