

**PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL 1  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:  
Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM 19604224034**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**



**PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL 1  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:  
Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM 19604224034**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL I  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM 19604224034

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola pada peserta didik usia 10-12 tahun di SD Negeri Grogol 1 Karangmojo Kabupaten Gunungkidul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik putra usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 Karangmojo Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 30 peserta didik. Penelitian ini menggunakan pedoman instrumen tes keterampilan dasar sepak bola untuk anak usia 10-12 tahun dari Fauzi (2009). Proses pelaksanaan tes dibantu oleh guru olahraga SD Negeri Grogol 1. Analisis data dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif dengan metode survei tes keterampilan sepak bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I menyatakan bahwa tidak terdapat peserta didik dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik berkategori baik 3,34%, 16 peserta didik berkategori sedang 53,34%, lalu sejumlah 13 peserta didik 43,34% berkategori kurang dan tidak ada peserta didik berkategori sangat kurang. Dari rata-rata total *T-Score* diperoleh 318,834 sehingga masuk dalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** Gerak Dasar, Sepak Bola, Usia 10-12 Tahun

**MASTERY OF FOOTBALL BASIC MOVEMENT SKILLS OF THE  
STUDENTS AGED 10-12 YEARS OLD OF SD NEGERI GROGOL 1,  
KARANGMOJO DISTRICT, GUNUNGKIDUL REGENCY**

Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM 19604224034

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the mastery of basic football movement skills of the students aged 10-12 years old of SD Negeri Grogol 1 (Grogol 1 Elementary School), Karangmojo District, Gunungkidul Regency.*

*This research was a descriptive quantitative study that described the ongoing situation without proposing a hypothesis. The research subjects were male students aged 10-12 years old at SD Negeri Grogol 1, Karangmojo District, Gunungkidul Regency, totaling 30 students. This research used basic football skills test instrument guidelines for the students aged 10-12 years old from Fauzi (2009). The test implementation process was assisted by the Physical Education teacher at SD Negeri Grogol 1. The data analysis used descriptive analysis techniques with the football skills test survey method.*

*The results of this research show that the mastery of basic football movement skills of the students aged 10-12 years old at SD Negeri Grogol I state that there is no any students in the very good category, 1 student is in the good category at 3.34%, 16 students are in the moderate category at 53.34%, 13 students or at 43.34% are in the poor category, and there is no any students in the very poor category. The total average T-Score is at 318.834 so it is in the poor category.*

**Keywords:** Basic Movement, Football, Aged 10-12 Years Old.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM : 19604224034  
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Peserta  
Didik Usia 10-12 Tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo  
Gunungkidul

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

Yogyakarta, ...<sup>24</sup>..... Oktober 2023



Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM 19604224034

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL I  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**TUGAS AKHIR SKIRPSI**

**FEBRIAN MAHARDIKA CANDRA ADITYA**

**NIM 19604224034**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 21/10 2023



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP 196707011994121001

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP 196707011994121001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL I  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
TUGAS AKHIR SKRIPSI**




**FEBRIAN MAHARDIKA CANDRA ADITYA**

**NIM 19604224034**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 31 Oktober 2023

**TIM PENGUJI**

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Ketua Tim Penguji)		7-11-2023
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		7-11-2023
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or (Penguji Utama)		6-11-2023

Yogyakarta, 8. November 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

  
Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or.

NIP. 198306262008121002



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas Akhir Skripsi ini adalah bagian dari tanggung jawab saya dan harus saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Bapak Heri Nuryanta dan Ibu Ruwi Ismiyati selaku kedua orang tua saya yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Ponijan dan Tukiyeem selaku kakek dan nenek saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa sehingga menjadi pemacu saya untuk tetap semangat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dany Setya Putra dan Ismiatun Nur Fatimah selaku paman dan tante saya yang selalu memberikan semangat dan doa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Firzha Rivandra Aditya dan Ramaditya Athaya Zayyan selaku adik saya yang selalu menghibur dan memberi semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
6. Eldynia Lizariani Hafsa seseorang yang sudah menemani saya berproses yang sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang telah dilewati bersama.

## MOTTO

“Jangan berhenti ketika kamu lelah,segera selesaikan apa yang sudah kamu mulai.”- Candra Aditya

Beraniilah menjalani kehidupan yang kamu impikan untuk dirimu sendiri, bergeraklah maju dan buatlah impianmu menjadi nyata.”- *Ralph Waldo Emerson*

Yang termanis dari semua kesuksesan adalah yang dimenangkan dengan kerja keras.”- *George Eliot*

Tidak ada yang yang bisa mengetahui masa depan, yang bisa anda lakukan hanya menciptakan masa depan.”- *Jack Ma*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Skripsi yang berjudul “Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Peserta Didik Usia 10-12 Tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Dosen pembimbing TAS sekaligus Ketua Departemen PJSD yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dorongan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan FIKK UNY yang sudah megizinkan peneliti untuk melakukan penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi saya dapat terselesaikan.
3. Tim penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu dosen FIKK UNY yang dengan sabar dan Ikhlas mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan selama saya di bangku perkuliahan.
5. Bapak Purwanto S,Pd. selaku Plt Kepala SD Negeri Grogol I dan Bapak Sudiro S.Pd selaku guru penjas yang sudah memberikan izin serta kesempatan untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi saya.
6. Keluarga dan teman-teman PJSD B 2019 yang telah kebersamai selama perkuliahan ini dan terus memberikan bantuan, pengalaman, motivasi, dan cerita yang tidak akan pernah terlupakan.
7. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung sehingga Tugas Akhir Skripsi saya dapat terselesaikan sesuai dengan harapan.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari ALLAH SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 24 Oktober 2023

Penulis,



Febrian Mahardika Candra Aditya

NIM. 19604224034

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Penguasaan .....	9
2. Hakikat Keterampilan .....	9
3. Hakikat Sepak Bola.....	10
4. Keterampilan Dasar Sepak Bola .....	11
5. Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Dasar.....	26
6. Karakteristik Siswa Usia 12 Tahun.....	27
7. Profil SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul.....	28
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir.....	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Teknik Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola Peserta didik Usia 10-12 Tahun .....	48
2. <i>Dribbling Test</i> .....	50
3. <i>Short Pass Test</i> .....	52
4. <i>Shooting Test</i> .....	54
5. <i>Throw In Test</i> .....	55
6. <i>Running With The Ball Test</i> .....	57
7. <i>Heading Test</i> .....	58
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	64
A. Simpulan .....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Guru dan Karyawan SD Negeri Grogol 1 .....	31
Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Tes .....	38
Tabel 3. Norma Penilaian Tes <i>Dribbling</i> .....	45
Tabel 4. Norma Penilaian Tes <i>Short Pass</i> .....	45
Tabel 5. Norma Penilaian Tes <i>Shooting</i> .....	46
Tabel 6 Norma Penilaian Tes <i>Throw in</i> .....	46
Tabel 7. Norma Penilaian Tes <i>Running</i> .....	46
Tabel 8. Norma Penilaian Tes <i>Heading</i> .....	47
Tabel 9. Norma Penilaian Keseluruhan Tes Keterampilan Sepak bola .....	47
Tabel 10. Data Keseluruhan Keterampilan Dasar Sepak Bola .....	49
Tabel 11. Hasil Tes <i>Dribbling</i> .....	51
Tabel 12. Hasil Tes <i>Short Pass</i> .....	52
Tabel 13. Hasil <i>Shooting Test</i> Peserta Didik.....	54
Tabel 14. Hasil <i>Throw In Test</i> Peserta Didik .....	55
Tabel 15. Hasil <i>Running With The Ball</i> Peserta Didik.....	57
Tabel 16. Hasil <i>Heading</i> Peserta Didik.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerak Dasar <i>Passing</i> .....	15
Gambar 2. Gerak Dasar <i>Dribbling</i> .....	18
Gambar 3. Gerak Dasar <i>Heading</i> .....	19
Gambar 4 Gerak Dasar Menghentikan Bola. ....	21
Gambar 5. Gerak Dasar <i>Shooting</i> .....	23
Gambar 6. Gerak Dasar Merampas Bola .....	24
Gambar 7. Gerak Dasar Lemparan.....	25
Gambar 8. Gerak Dasar Menjaga Gawang .....	26
Gambar 9. Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 10. Gerakan Tes <i>Dribbling</i> .....	39
Gambar 11. Gerakan Tes <i>Short Pass</i> .....	40
Gambar 12. Gerakan Tes <i>Shooting</i> .....	41
Gambar 13. Gerakan <i>Test Throw In</i> .....	42
Gambar 14. Gerakan Tes <i>Running</i> .....	43
Gambar 15. Gerakan Tes <i>Heading</i> .....	44
Gambar 16. Data Keseluruhan Keterampilan Dasar Sepak Bola.....	49
Gambar 17. Penghitungan Total <i>T-Score</i> Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola.....	50
Gambar 18. Diagram Batang Hasil Tes <i>Dribbling</i> .....	52
Gambar 19. Diagram Batang Hasil Tes <i>Short Pass</i> .....	53
Gambar 20. Diagram Batang Hasil Tes <i>Shooting</i> Peserta Didik .....	55
Gambar 21. Diagram Batang Hasil <i>Throw In</i> Peserta Didik.....	56
Gambar 22. Diagram Batang Hasil Tes <i>Running With The Ball</i> Peserta Didik...	58
Gambar 23. Diagram Batang Hasil Tes <i>Heading</i> Peserta Didik.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas .....	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	71
Lampiran 3. Surat Keterangan Kartu Bimbingan .....	72
Lampiran 4. Daftar Peserta Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola .....	73
Lampiran 5. Norma Penilaian Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola .....	74
Lampiran 6. Transformasi Skor Tes <i>Short Pass</i> .....	75
Lampiran 7. Skor Tes <i>Shooting</i> .....	76
Lampiran 8. Skor Tes <i>Throw In</i> .....	77
Lampiran 9. Skor Tes <i>Running</i> .....	78
Lampiran 10. Tabel Hasil Skor <i>Heading</i> .....	79
Lampiran 11. Formulir Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola ..	80
Lampiran 12. Hasil Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola .....	81
Lampiran 13. Tes Keterampilan Gerak Dasar <i>Passing ( Short Pass)</i> .....	82
Lampiran 14. Tes Keterampilan <i>Shooting (Shooting At The Goal)</i> .....	83
Lampiran 15. Tes Keterampilan <i>Throw In</i> Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun .....	85
Lampiran 16. Tes Keterampilan <i>Running With The Ball</i> Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun .....	86
Lampiran 17. Tes Keterampilan <i>Heading The Ball</i> Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun .....	87
Lampiran 18. Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun .....	88
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian .....	91

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer hampir diseluruh dunia. Sepak bola di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat baik anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepak bola masih menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh semua orang. Sepak bola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada juga yang menggunakan alas kaki.

Sepak bola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Di samping menarik karena dimainkan secara tim atau kelompok kemudian dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut. Permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim yang setiap tim berjumlah sebelas orang. Dalam pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit. Permainan sepak bola yang baik juga harus disertai dengan keterampilan dan taktik, supaya tercipta permainan yang indah dan menarik. Sepak bola juga memiliki berbagai macam peraturan yang harus dipatuhi, antara lain pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan apabila pemain melakukan hal tersebut tentunya wasit akan memberikan sebuah peringatan dan kemungkinan akan memberikan kartu, terdapat kartu kuning dan merah, kartu

merah diberikan ketika pemain sudah melakukan kesalahan fatal dan pemain tersebut juga harus keluar lapangan lebih cepat. Dalam permainan sepak bola juga dibutuhkan komunikasi atau koordinasi antar pemain untuk dapat menjalin kerja sama yang baik untuk mendapatkan permainan yang bagus dalam setiap pertandingan. Pemain sepak bola juga dituntut untuk menguasai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola.

Setiap olahraga membutuhkan rasio, fisik, dan kreatif yang didasari oleh keterampilan dasar dari cabang olahraga tersebut. Sepak bola juga membutuhkan kemampuan fisik, rasio, dan kreativitas dalam melakukannya, diantaranya adalah kemampuan *passing* (mengoper). *Passing* adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap atlet sepak bola, sehingga setiap atlet dapat menikmati permainan sepak bola. Salah satu syarat untuk bisa bermain sepak bola dengan baik adalah seorang pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar bermain sepak bola.

Dengan memiliki keterampilan dasar bermain sepak bola maka seorang pemain bisa bermain sepak bola dengan baik. Keberhasilan dalam suatu pertandingan juga ditentukan oleh penguasaan gerak dasar sepak bola, oleh karena itu gerak dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Keterampilan dasar merupakan suatu hal yang sangat penting dalam bermain sepak bola karena dengan menguasai keterampilan dasar pemain nantinya juga dapat mengembangkan strategi dalam bermain. Utomo *et al*, (2021) menjelaskan bahwa permainan sepak bola yang atraktif membutuhkan teknik dasar yang baik, diantaranya: (*passing*),(*control*),(*dribbling*),(*shooting* ),(*heading*), (

*intercepting*), (*sliding*), (*throw in*), ( *Goal Keeping*), (Atizen, 2014).

Dalam permainan sepak bola salah satu keterampilan dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*, *passing* merupakan memindahkan bola dari kaki ke kaki dengan teman satu tim dengan akurasi yang tepat, (Santoso, 2014) menjelaskan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dalam penyerangan. (Agustini dkk, 2014) menjelaskan kemampuan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Dalam melakukan gerakan *passing* dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seorang kawan perlu dilatih dengan terus dan perhatikan selalu kecermatan (Rustanto, 2017).

Asumsi dari beberapa peneliti bahwa dalam permainan sepak bola penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola sangatlah penting karena dengan menguasai keterampilan dasar tersebut dengan tepat dan akurat maka dalam bermain sepak bola kepada teman akan mudah diterima atau dikuasai sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan dan permainan akan menjadi lebih baik. Dengan memiliki keterampilan dasar bermain sepak bola yang baik dalam suatu pertandingan dapat berjalan menarik dan enak di tonton. Menurut (Tarju, 2017) ada tiga keterampilan dasar untuk menendang bola atau melakukan *passing* yaitu dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki. *Passing* dibagi menjadi 2, *passing* jarak dekat (*short pass*) dan *passing* jarak jauh (*long Pass*).

Dalam meningkatkan *passing* seseorang diperlukan juga variasi dalam latihan mengoper dan menendang bola. Variasi dalam latihan ini harus diciptakan untuk menghilangkan rasa jenuh bagi para pemain, minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai keterampilan dasar *passing* dalam bermain sepak bola, oleh karena itu perlu juga adanya pola latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan keterampilan dasar yang bervariasi dengan tujuan siswa tidak akan jenuh dalam mengikuti latihan dan siswa diharapkan mampu lebih cepat berkembang dalam bermain sepak bola.

Keterampilan dasar merupakan suatu kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus bisa dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan suatu mutu permainan yang menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh perkembangan ilmu dan teknologi yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola, biasanya akan dilakukan pengulangan latihan mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol atau menghentikan bola (*controlling/stopping*), menggiring bola (*Dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan yang lainnya.

Dalam bermain sepak bola biasanya siswa masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan dan biasanya hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan juga menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* disaat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian kepada peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul karena peneliti pernah melaksanakan praktik kependidikan dan saat itu masih banyak peserta didik yang belum mengetahui keterampilan dasar dalam bermain sepak bola sehingga peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa baik penguasaan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang ada di sekolah tersebut, sehingga dengan adanya penelitian ini peneliti dapat melihat secara jelas mengenai penguasaan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola apakah sudah baik atau masih kurang baik.

Hal ini ditunjukkan pada saat pembelajaran olahraga dengan materi sepak bola masih banyak peserta didik yang salah dalam melakukan gerakan dasar keterampilan bermain sepak bola, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman , *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit dalam menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat sehingga salah dalam melakukan *passing*. *Dribbling* yang kurang maksimal, *heading*, *shooting*, *throw in*, dan *Running*.

*Dribbling* yang masih salah dalam melakukannya, dan keterampilan dasar

*shooting* yang belum dilakukan dengan baik. Dalam bermain sepak bola biasanya siswa masih sering melakukan teknik dasar sepak bola yang asal-asalan dan biasanya hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam permainan juga menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan keterampilan dasar bermain sepak bola di saat pembelajaran maupun pertandingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian di SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul yang berjudul “Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Peserta Didik Usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Belum diketahui secara menyeluruh tentang penguasaan keterampilan dasar dalam permainan sepak bola.
2. Peserta didik lebih suka langsung bermain daripada mempelajari penguasaan dasar dalam permainan sepak bola.
3. Seberapa baik kemampuan penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola pada peserta didik.
4. Peserta didik sebagian besar belum bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran olahraga khususnya sepak bola.

5. Sarana dan prasarana yang kurang mendukung dapat menghambat peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak dasar sepak bola.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibuat batasan masalah, permasalahan dalam hal ini akan membahas tentang penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah dalam penelitian ini maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu, seberapa baik penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan paparan dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.



1. Secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD N Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan pembelajaran olahraga khususnya olahraga sepak bola.

2. Secara praktis

Manfaat–manfaat tersebut sebagai berikut:

- a. Manfaat bagi siswa yaitu, siswa diharapkan dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.
- b. Manfaat bagi guru yaitu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi guru supaya lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran olahraga khususnya sepak bola.
- c. Manfaat bagi sekolah yaitu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini agar diperoleh hasil yang maksimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Penguasaan**

Penguasaan berasal dari kata dasar kuasa yang artinya mampu, kemampuan, hak menjalankan sesuatu. Penguasaan adalah kesiapan mental intelektual baik berwujud kemampuan, kematangan sikap dan pengetahuan maupun keterampilan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan belajar mengajar.

Penguasaan adalah pemahaman, pemahaman bukan saja berarti mengetahui yang sifatnya mengingat (hafalan) saja, tetapi mampu mengungkapkan kembali dalam bentuk lain atau dengan kata-kata sendiri sehingga mudah dimengerti makna bahan yang dipelajari, tetapi tidak mengubah arti yang ada didalamnya Pius (2021, p. 8). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penguasaan merupakan suatu proses atau kemampuan untuk mengetahui dan memahami suatu materi sehingga tujuan dalam hal itu dapat tercapai.

##### **2. Hakikat Keterampilan**

Keterampilan adalah kemampuan yang digunakan untuk melakukan tindakan secara mudah dan cermat. Melalui keterampilan, seseorang dapat mengerjakan atau membuat sesuatu dengan mudah seperti pada keterampilan berolahraga contohnya dalam keterampilan bermain sepak bola. Menurut Nadler, (2020, P. 115) keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan praktik atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Berbeda dengan pembelajaran pada umumnya yang akan membutuhkan kognisi dan menghasilkan produk akademik saja, keterampilan

membutuhkan praktik atau aktivitas tertentu dalam pengerjaan maupun pembelajarannya.

Lebih lanjut Soemarjadi (2020, p. 115) menjelaskan bahwa keterampilan merupakan perilaku yang diperoleh melalui tahap-tahap belajar, keterampilan berasal dari gerakan-gerakan yang kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus, melalui proses koordinasi diskriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) sehingga diperoleh suatu keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu. Dengan kata lain, keterampilan memerlukan proses pengondisian yang membuat seseorang terbiasa sehingga lihai untuk memberikan respons terhadap suatu persoalan yang tengah dihadapi oleh keterampilan tersebut.

Nurjan, (2020, p. 50) menjelaskan bahwa keterampilan adalah kemampuan yang melibatkan gerakan-gerakan motorik atau berhubungan dengan saraf dan otot-otot (neuromuscular) untuk melakukan, memperoleh, dan menguasai keterampilan jasmani tertentu seperti olah raga (motorik kasar), memainkan instrument musik (motorik halus), memperbaiki barang elektronik, dan lain lain yang membutuhkan latihan-latihan intensif dan teratur dalam proses pembelajarannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu hal yang menunjukkan tingkat kemahiran seseorang dalam melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan yang dicapai dengan proses yang efektif dan efisien.

### 3. Hakikat Sepak Bola

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan berkelompok

yang menggunakan bola sepak. Sesuai aturan FIFA sepak bola dimainkan dilapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran panjang antara 100 meter (minimal) sampai 110 meter (maksimal) dan lebar antara 65 meter (minimal) sampai 75 meter (maksimal), oleh dua kelompok yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap kelompok berjumlah 11 orang. Hingga kini, tidak ada olahraga yang mendapatkan sambutan paling meriah dan gegap gempita dari masyarakat di berbagai negara dunia selain sepak bola (Prawira & Tribinuka, 2016).

Sepak bola adalah permainan berkelompok di mana setiap kelompok terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang dan ada beberapa pemain cadangan. Permainan sepak bola merupakan suatu permainan yang menggunakan kaki yang digunakan untuk berlari, menggiring, mengoper, dan menendang kegawang lawan (Kuswoyo & Pramono, 2017).

Durasi pertandingan sepak bola adalah 90 menit yang dibagi menjadi 2 babak yaitu setiap babak 45 menit dan diberikan jeda selama 15 menit. Dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang akan tetapi pertandingan tersebut berakhir *draw* maka akan diberikan waktu tambahan (*extra time*) selama 2 x 15 menit, jika kedudukan tidak berubah maka hasil pertandingan diputuskan melalui babak adu *penalty*. Dalam babak ini diberikan masing-masing lima kesempatan untuk menendang secara bergantian jika skor dari adu pinalti masing-masing 5 penendang masih sama maka akan dilanjutkan dengan adu penalti kedua masing-masing 3 penendang penalti.

#### 4. Keterampilan Dasar Sepak Bola

Infantino (2016, p. 47) menjelaskan keterampilan dasar dibagi menjadi dua

yaitu keterampilan dasar bertahan dan menyerang, keterampilan dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, *intercept*, *tackling*, dan *clearing* area sedangkan keterampilan dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, *shooting*, dan menyundul. Beberapa keterampilan dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan di atas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing.

Irianto (2013, p. 15) menjelaskan bahwa, keterampilan dasar bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau keterampilan dasar permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola, olahraga sepak bola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik.

Saputra, (2019) menjelaskan bahwa pengertian keterampilan dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola. Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepak bola membutuhkan penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola, keterampilan gerak dasar permainan sepak bola antara lain yaitu *passing* (mengoper bola), *control* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (keterampilan menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyundul bola), *intercepting* (merebut bola), *sliding tackle* (menyapu bola), *throw in* (lemparan ke dalam), *goal keeping* (menangkap bola), dan *juggling* (keterampilan menimang bola untuk melatih kontrol bola) Indarto, (2019).

Keterampilan gerak dasar merupakan unsur yang paling penting dalam setiap cabang olahraga, semakin baik keterampilan dasar sepak bola yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula seseorang tersebut dalam bermain sepak bola. Dalam permainan sepak bola keterampilan gerak dasar dibagi menjadi dua yaitu keterampilan dasar tanpa bola dan keterampilan dengan bola.

a. Tanpa Bola

Keterampilan tanpa bola adalah gerakan–gerakan dalam sepak bola yang dilakukantampa menggunakan bola. Ada beberapa contoh keterampilan tanpa bola yaitu lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu menggunakan badan, dan gerakan khusus penjaga gawang. Budiyo (2018) menjelaskan keterampilan dasar tanpa bola dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

- 1) Lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepak bola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepak bola lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh.
- 2) Melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi dan tidak mungkin diambil dengan menggunakan kaki.
- 3) Keterampilan penjaga gawang yaitu keterampilan penempatan posisi di bawah mistar gawang.

b. Keterampilan dengan Bola

1) *Passing* (mengoper bola)

*Passing* memiliki peran yang sangat penting, jika seseorang dapat mengumpan/*passing* dengan baik, maka akan dapat menghasilkan umpan yang akurat (Anggraini & Darmawan, 2019). *Passing* merupakan salah satu keterampilan dasar sepak bola yang sering digunakan dalam permainan sepak bola

dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing*. Utomo, (2021) menjelaskan pada dasarnya keterampilan dasar *passing* berguna untuk mengoper bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan.

Keterampilan dasar *passing* dapat dilakukan ketika tim sedang menguasai bola. Dengan demikian gerak dasar *passing* dapat membuka peluang sebuah tim untuk mencetak gol. *Passing* bertujuan untuk memindahkan bola ke pada teman yang tidak mendapatkan kawalan dari lawan, selain itu *passing* juga bertujuan untuk membangun serangan. Suatu kesebelasan yang tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya dapat menguasai keterampilan dasar *passing* yang baik (Hamdani et al., 2021). Dalam bermain sepak bola diperlukan *passing-passing* untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan (Santoso, 2014).

Fauzi (2009) menjelaskan keterampilan dasar *passing* sendiri terbagi atas 2 jenis, yang pertama, keterampilan *long pass* adalah keterampilan mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan tenaga yang lebih. Kemudian *short pass* adalah keterampilan mengoper bola ke rekan satu tim pada jarak dekat dan tenaga yang sedikit.

Gambar 1. Gerak Dasar *Passing*



Sumber : Hidayat (2017, p. 34)

#### 1) *Dribbling* (Menggiring Bola)

*Dribbling* (menggiring bola) adalah salah satu keterampilan dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola. Irianto (2010, p. 17) menyatakan bahwa keterampilan dasar *dribbling* (menggiring bola) merupakan gerak dasar fundamental yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola khususnya pada saat melakukan serangan.

Tujuan dari *dribbling* yaitu untuk melewati lawan, mencari moment untuk mengoper bola kepada teman, menerobos pertahanan lawan dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan. Oleh karena itu, seorang pemain harus memiliki keterampilan *dribbling* yang berkualitas agar bisa bermain sepak bola dengan baik

Hadiqie (2013, p. 37) menjelaskan bahwa “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. *Dribbling* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Pemain yang sering melakukan *dribbling* yaitu pemain yang berposisi di bek kanan dan kiri, pemain sayap, pemain tengah (gelandang), dan striker. Sementara untuk pemain yang berposisi penjaga gawang dan senter bek jarang melakukan *dribbling* karena beresiko terjadinya blunder. Berikut beberapa manfaat dari



menggiring bola (dribbling) diantaranya, mencari waktu yang pas supaya dapat mengoper bola kepada teman secara tepat, menggiring bola (dribbling) berguna untuk melewati hadangan pemain lawan, menerobos pertahanan lawan, menahan bola supaya tetap dalam penguasaan, untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kesempatan mengoper bola kepada teman.

Macam-macam keterampilan gerak dasar menggiring bola ada tiga, yaitu menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura. Berikut beberapa cara melakukan dribbling (menggiring bola) yaitu :

a) *Dribbling* (Menggiring Bola) Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sucipto, dkk. (2013, p. 28) menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki pada saat menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- (3) Setiap melangkah bola disentuh/didorong bergulir ke depan secara teratur.
- (4) Pada saat bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dalam penguasaan.
- (5) Saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk memudahkan penguasaan bola.

(6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

(7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

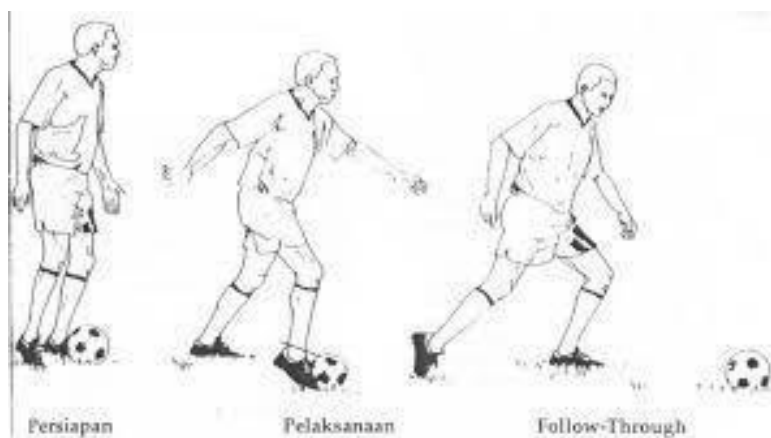
b) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Mielke (2013, P. 4) menjelaskan bahwa menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan dribbling adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada sisi luar kaki. Sucipto, dkk. (2014, p. 30) menjelaskan bahwa menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki pada saat menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Setiap melangkah kaki menyentuh bola secara teratur.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dalam penguasaan.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke bola dan selanjutnya melihat situasi di sekitarnya.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.
- (8) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

- (9) Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.
- (10) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- (11) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Gambar 2. Gerak Dasar *Dribbling*



Sumber : Hidayat( 2017, p. 30)

c) Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Menurut Sucipto dkk, (2015, p. 31) analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.

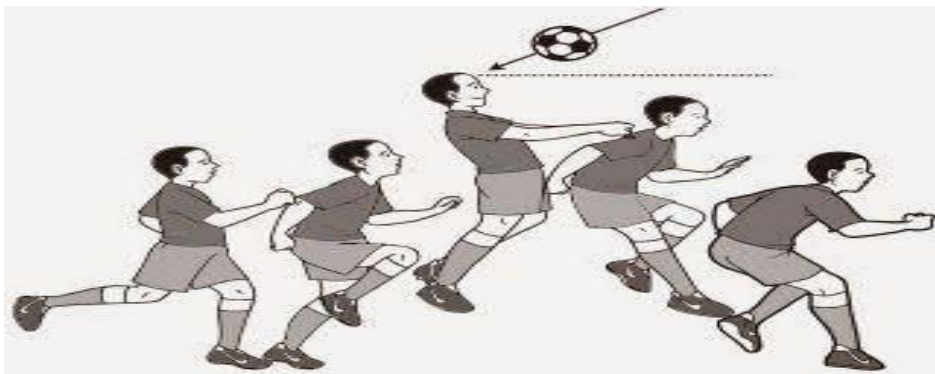
2) *Heading* (Menyundul Bola)

*Heading* adalah keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepak bola, tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola (Putra, 2017).

*Heading* adalah salah satu gerak dasar dalam sepak bola yang menggunakan kepala untuk menyundul bola dan bertujuan untuk mencetak gol, memberikan umpan kepada teman, dan untuk menggagalkan serangan lawan yang menggunakan bola-bola atas.

Keterampilan dasar *heading* sangat penting dalam permainan sepak bola, karena melalui *heading* pemain biasa melakukan keterampilan bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan (Cook, 2013). Ada konsep dasar yang harus dikuasai dalam melakukan *heading* yaitu pada saat anda melihat kedatangan bola, bergeraklah ke arah bola itu untuk menghadang lajunya, perhatikan arah datangnya bola, dan terus perhatikan sampai bola tersebut menimpakening anda, jangan memejamkan mata atau anda akan kesakitan, perhatikan arah gerakan bola yang datang dan menjauhi tubuh anda, sundul bola itu dengan bagianatas kening anda, jangan memakai pelipis atau bagian atas kepala anda, gerakkan kepala anda ke belakang dan dengan kuat sundullah bola tersebut, jangan hanya diam dan membiarkan bola menimpa kepala anda (Arifan *et al.*, 2020)

Gambar 3. Gerak Dasar *Heading*



Sumber : Muhajir (2016, p. 34)

### 3) *Stopping* (Menghentikan Bola)

*Stopping* merupakan keterampilan untuk mengontrol bola yang pada dasarnya bisa menggunakan anggota tubuh manapun kecuali tangan. *Stopping* merupakan keterampilan yang tidak kalah penting dengan keterampilan lain, karena dengan keterampilan ini pemain dapat mengontrol tempo permainan dan juga apabila pemain menguasai dengan baik maka memudahkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rahmani, 2014, p.101).

Mielke (2007, p. 29) menjelaskan bahwa *stopping* merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepak bola yang digunakan seorang pemain ketika menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan menggunakan bagian tubuh yang sah (kecuali tangan) sedemikian sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *passing*, *dribbling* atau *shooting*.

Bagian tubuh yang sering digunakan untuk mengontrol bola yaitu kaki, dada, dan paha. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki. Tujuan *stopping* yaitu untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing* (Santoso, 2014)

Gambar 4 Gerak Dasar Menghentikan Bola.



Sumber: Hidayat (2012, p. 23)

#### 4) *Shooting*

*Shooting* dalam sepak bola yaitu menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan untuk mencetak gol. Dari semua keterampilan dasar yang ada dalam sepak bola, *shooting* memiliki peran penting dalam permainan sepak bola sesuai dengan tujuan bermain sepak bola (Istofian & Amiq, 2016). *Shooting* merupakan salah satu dari kemampuan keterampilan yang perlu mendapatkan perhatian karena melalui *shooting* sebuah gol sering terjadi dalam sebuah permainan Sepak bola (Anam, et al., 2021).

Pada permainan sepak bola, tim yang memiliki pemain dengan kualitas *shooting* yang baik maka tim tersebut memiliki kemungkinan untuk menang. *Shooting* atau tendangan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembak diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki

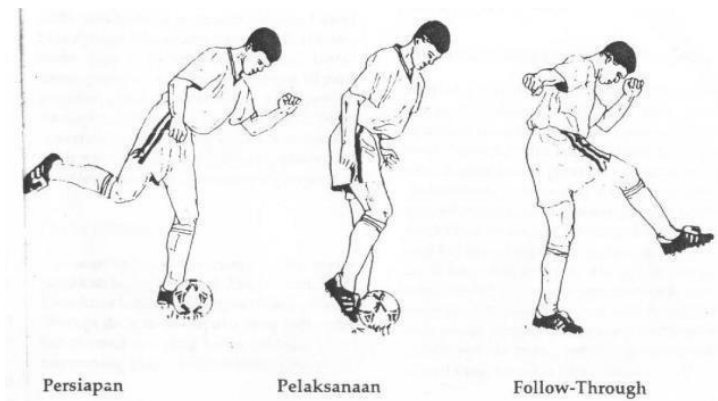
bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Triyudho et al., 2017).

Hadiqie (2013, p. 40-43) menggolongkan jenis *shooting* menjadi 6 yaitu *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki), *swerve shot* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. Teknik *shooting* yang sering digunakan dalam sepak bola yaitu *the knuckle shot* (*shooting* menggunakan punggung kaki). Beberapa cara yang dapat ditempuh pemain bola dalam melakukan *shooting*, dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam maupun luar. Sedangkan menurut Herwin (2004, pp. 29-31), yang harus diperhatikan dalam keterampilan menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun, bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Sucipto, dkk (2013,p. 20) menjelaskan ada analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah- tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

Gambar 5. Gerak Dasar *Shooting*



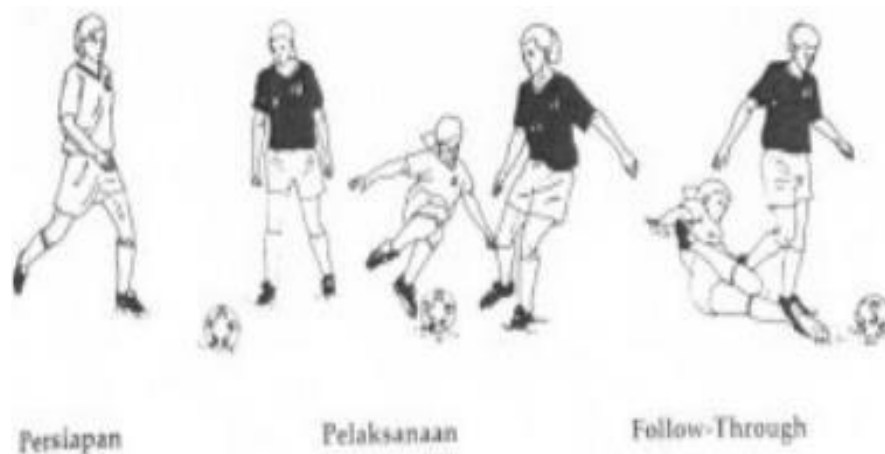
Sumber: Hidayat (2017, p. 21)

#### 5) *Tackling* (Merampas Bola)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepak bola asalkan pemain melakukannya mengenai bolayang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2014, p. 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemainbertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalaubola keluar lapangan permainan. Cara merebut bola menurut Herwin (2014, p. 46),bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 6. Gerak Dasar Merampas Bola

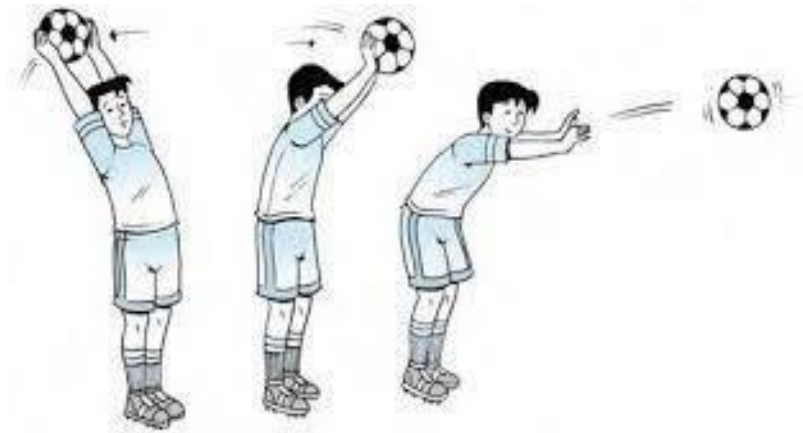


Sumber : Hidayat (2017, p. 35)

6) *Throw In* (Lemparan ke dalam)

Lemparan ke dalam merupakan keterampilan dasar yang tidak kalah penting dari teknik dasar sepak bola yang lainnya, karena terjadinya awal penyerangan dan terjadinya goal itu sendiri dari bola *out* (lemparan ke dalam), selain itu pemain harus memanfaatkan peluang bola mati (*out*) dengan pemain yang mempunyai lemparan kedalam yang paling jauh disuruh melemparkan bola *out* tersebut (Prasetyo, 2018). Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Gambar 7. Gerak Dasar Lemparan



Sumber : Edi ( 2020, p. 38)

7) *Technique of goal kepping* (teknik penjaga gawang)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Sucipto, dkk (2014, p. 39) secara umum keterampilan menjaga gawang meliputi keterampilan menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa meloncat, melempar bola, dan menendang bola. Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Komarudin (2011, pp. 68-69) menjelaskan bahwa seorang penjaga gawang harus berjuang keras untuk mempertahankan gawangnya dari serangan tim lawan. Di bawah ini adalah cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang:

- a) Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal (*steady position*), yaitu dengan memperhatikan sikap kaki dan tangan.
- b) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
- c) Kedua lutut menekuk dan rileks.

- d) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada posisi bola.
- e) Konsentrasi.
- f) Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang

Gambar 8. Gerak Dasar Menjaga Gawang



Sumber : Muhajir ( 2016, p. 40)

#### 5. Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Dasar

Sepak bola untuk anak usia sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan , serta permainan. Aktivitas sepak bola yang dilakukan lebih banyak ke game atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjut tentang keterampilan gerak dasar sepak bola.

Menurut kemendiknas (2010, p. 124-125) hakikat sepak bola untuk anak usia 10- 12 tahun adalah :

- a. Jumlah pemain tiap regu 4 anak
- b. Waktu pertandingan 2x20 menit
- c. Ukuran lapangan Panjang :60 meter,Lebar : 40 meter.

d. Ukuran gawang Tinggi : 2 meter, Lebar : 5 meter.

e. Titik penalti 9 meter dari gawang.

6. Karakteristik Siswa Usia 12 Tahun

a. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan anak yang dikaji, pentingnya aspek kognitif tersebut dikarenakan kognitif menjadi salah satu sebab dari berhasilnya pada aspek lain jika kemampuan kognitif dapat berkembang, sehingga kognitif menjadi penunjang pada keberhasilan pada aspek yang lain (Juwantara, 2019).

Jadi menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif adalah perkembangan terhadap aspek intelektual yang mencakup pada kemampuan berpikir, seperti memiliki daya ingat yang bagus, memiliki kemampuan bernalar, berimajinasi, dan berkreasi. Pada tahap Operasional Konkret (7-12 tahun), anak sudah cukup matang untuk menggunakan pemikiran logika atau operasi, tetapi hanya untuk objek fisik yang ada saat ini (Rahmaniar et al., 2022).

b. Perkembangan Fisik

Anak-anak usia 12 tahun memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda, Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja di dalam suatu kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru atau pelatih sebaiknya mengembangkan proses pembelajaran yang mengaitkan antara permainan dengan pelajaran, kemudian guru atau pelatih juga bisa mengusahakan anak untuk selalu bergerak, anak juga diajarkan cara bekerja dan belajar di dalam suatu kelompok, dan guru

atau pelatih memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Perkembangan fisik sangat penting bagi anak usia 12 tahun, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Secara langsung perkembangan fisik anak akan menentukan keterampilan mereka dalam bergerak. Sementara secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi cara pandang anak terhadap dirinya sendiri dan cara pandang anak terhadap orang lain (Istiqomah & Suyadi, 2019).

c. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil ke arah penguasaan keterampilan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik (Fitriani, 2018). Jadi menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah gerakan seseorang yang akan meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Pada usia 12 tahun, anak-anak sudah mulai memperlihatkan keterampilan-keterampilan manipulatif seperti kemampuan-kemampuan orang yang umurnya lebih tua dari mereka.

7. Profil SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul

a. Identitas SD Negeri Grogol 1

- 1) Nama Sekolah : SD Negeri Grogol 1
- 2) Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 20402531
- 3) Alamat Sekolah : Grogol 1
- 1) Kelurahan : Bejiharjo

- |     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 2)  | Kecamatan                | : Karangmojo  |
| 3)  | Kota                     | : Gunungkidul   |
| 4)  | Provinsi                 | : D.I. Yogyakarta   |
| 5)  | Kode Pos                 | : 55891   |
| 4)  | No Telepon               | : -   |
| 5)  | E-mail                   | : esdegrogol01@gmail.com  |
| 6)  | Status Sekolah           | : Negeri  |
| 7)  | Akreditasi               | : B   |
| 8)  | Kurikulum yang digunakan | : Kurikulum 2013  |
| 9)  | Jumlah Kelas             | : 6 kelas   |
| 10) | Jumlah Siswa             | : 140 siswa   |
| 11) | Ijin Operasional         | : KEPUTUSAN GUBERNUR DI<br>YOGYAKARTA Dari Gubernur<br>No 125/KPTS/1991 |
| 12) | No IMB                   | : 123/IMB/2009 ( Tertanggal<br>Agustus 2009)                            |
| 13) | Luas Tanah               | : 2000 meter persegi  |
| 14) | Status Tanah             | : Hak Pakai / Kas Desa  |
| 15) | Luas Bangunan            | : 864 meter persegi   |

b. Visi dan Misi SD Negeri Grogol 1 Visi

Terwujudnya insan yang beriman dan bertaqwa, unggul dalam prestasi, terampil, berbudaya, dan cinta lingkungan

Indikator Visi :

- 1) Taat beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

- 2) Unggul dalam prestasi akademis dan non akademis
- 3) Terampil dalam berkarya dan berkreasi
- 4) Mampu memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)
- 5) Budaya Disiplin, Berani, Peduli, Santun, dan Tanggung jawab
- 6) Terwujudnya berkebhinekaan global, bergotong-royong, kreatif, bernalar kritis, dan mandiri.
- 7) Terbiasa menjaga kelestarian lingkungan

**Misi :**

- 1) Melaksanakan pembinaan perilaku mulia dalam penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
  - 2) Melaksanakan Pembelajaran Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM)
  - 3) Melaksanakan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat siswa
  - 4) Meningkatkan keterampilan untuk memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) secara optimal.
  - 5) Melaksanakan pembiasaan perilaku Disiplin, Berani, Peduli, Santun, dan Tanggung jawab
  - 6) Melaksanakan kegiatan untuk melestarikan nilai-nilai budaya.
  - 7) Melaksanakan pembiasaan dan keteladanan
  - 8) Melaksanakan pembiasaan perilaku hidup bersih dan cinta lingkungan untuk menciptakan sekolah yang berwawasan lingkungan
- c. Guru dan Karyawan SD Negeri Grogol 1

Tabel 1. Daftar Guru dan Karyawan SD Negeri Grogol 1

NO	NAMA	NIP	JABATAN	STATUS
1.	Purwanto,S.Pd	19721016 199606 1 001	Kepala Sekolah	PNS
2.	Eni Ratinah,S.Pd	19751104 202221 2 003	Guru Kelas I	P3K
3.	Daryani,S.Pd	19680607 200701 1 059	Guru Kelas II	PNS
4.	Putri El Pareka,S.Pd	19920604 201902 2 002	Guru Kelas III	PNS
5.	Inti Sukawati,S.Pd	19810603 202221 2 023	Guru Kelas IV	P3K
6.	Sari Jinarti, S.Pd	19700417 200801 2 007	Guru Kelas V	PNS
7.	Waljiyem,S.Pd	19711215 199103 2 003	Guru Kelas VI	PNS
8.	Muh Ramdani,S.Pd.I	19711030 200012 1 001	Guru Agama	PNS
9.	Sudiro,S.Pd	19640601 198506 1 001	Guru Penjas	PNS
10.	Supomo Heru W	-	OPS,Penjaga Sekolah	PTT

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Utomo (2011) yang berjudul "Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepak bola Siswa SSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain sepak bola siswa SSB Putra Grabag usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk



pengumpulan data. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain sepak bola adalah tes kemampuan dasar sepak bola untuk anak usia 10-12 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2009 yang terdiri dari 6 butir tes yaitu *dribbling, short pass, throw in, heading, running, shooting*. Populasi yang digunakan adalah siswa SSB Putra Grabag usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar bermain sepak bola siswa SSB Putra Grabag sebagian besar berada dalam kategori kurang sekali (KS) 0 anak (0%), kategori kurang (K) sebanyak 3 anak (10%), kategori sedang (S) sebanyak 25 anak, kategori baik (B) sebanyak 2 anak (6,67%), dan 0 anak (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali (BS). Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepak bola siswa SSB Putra Grabag usia 10-12 tahun sebagian besar berkategori sedang (S).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nursahid (2012) dengan judul “Tingkat Keterampilan Sepak bola Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SD Negeri 2 Pesunungan Prembun Kebumen”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan sepak bola siswa putra SD Negeri 2 Pesunungan Prembun Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes keterampilan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra usia 10-12 tahun SD Negeri 2 Pesunungan Prembun

Kebumen berjumlah 35. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sepak bola siswa putra usia 10-12 tahun SD Negeri 2 Pesunungan Prembun Kebumen yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 0 atau 0%, kategori baik 2,26%, berkategori sedang 74,29%, kategori kurang 22,86%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Ada beberapa komponen penting dalam sepak bola. Salah satu komponen tersebut yaitu pemain harus memiliki kualitas penguasaan gerak dasar sepak bola yang bagus. Gerak dasar merupakan faktor penting di samping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu latihan tentang gerak dasar harus diutamakan dan pemain harus bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan gerak dasar. Pemain yang dapat menguasai keterampilan gerak dasar dengan baik maka dapat mempermudah mengembangkan kemampuan bermain sepak bolanya. Dalam permainan sepak bola, gerak dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, *running*, *hedging*, *throw in* memegang peranan yang sangat penting dan memiliki persentase yang sangat tinggi untuk dapat menguasai permainan sehingga dapat memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu teknik- teknik tersebut perlu diketahui seberapa besar pemain menguasainya dan meningkatkannya. Apabila ingin mengetahui keterampilan seseorang dalam bermain sepak bola, maka tes yang sah untuk mengukur keterampilan itu adalah tes keterampilan bermain sepak bola yang unsur kemampuan penting atau unsur-unsur teknik dasarnya

terdiridari *passing*, *dribbling*, *running*, *heading* ,*throw in* dan *shooting*.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun buatan Fauzi (2009).

Gambar 9. Kerangka Berpikir



Sumber : Fauzi,(2009)

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang.

Arikunto (2013, p. 3) menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Grogol I Desa Bejiharjo Kapanewon Karangmojo Kabupaten Gunungkidul. Pengambilan data dimulai pada tanggal 25 September 2023–2 Oktober 2023, dimulai pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai.

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

###### **a. Populasi**

Sugiyono (2013, p. 148) menjelaskan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2017, p. 173) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu

seluruh peserta didik putra usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo kabupaten Gunungkidul.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 30 peserta didik. Sehingga penelitian ini disebut total sampling.

c. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen tes secara langsung dan observasi. Instrumen ini dirancang sebagai panduan untuk tes secara langsung dan observasi peserta didik sekolah dasar. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah teruji tingkat validitas dan reliabilitasnya yaitu instrumen tes keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun yang dibuat oleh Fauzi (2009, pp. 9-17) dan diterbitkan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretarian Jendral Departemen Pendidikan Nasional yang ada 6 butir tes di dalamnya.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian yaitu objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian, Arikunto, (2013, p. 161). Variabel dalam penelitian ini adalah penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola yang meliputi *dribbling*, *passing*, *heading*, *throw in*, *running* dan *shooting* peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. *Dribbling* (menggiring bola), melakukan *dribbling* secara cepat melewati 6 pancang (*cone*) yang masing-masing berjarak 1 meter secara zig-zag sampai

garis *finish*. Hasil diambil menggunakan waktu dengan satuan detik.

2. *Short Passed* (menendang bola ke sasaran), peserta tes peserta tes menendang bola ke sasaran (gawang kecil) yang berukuran 1 meter sebanyak 4 kali. Hasil diambil dengan waktu (satuan detik) dan jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran (gawang kecil)
3. *Throw In* (lemparan ke dalam), hasil yang diambil dari jarak yang terjauh dai 3 kali lemparan
4. *Running with the ball* (lari dengan sentuhan bola) hasil yang diambil waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.
5. *Heading The ball* (menyundul bola), hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.
6. *Shooting at the ball* (menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu), menendang bola ke sasaran (gawang) yang berukuran 5 meter untuk lebarnya dan tinggi 2 meter sebanyak 6 kali tendangan dengan menggunakan kaki kiri 2 kali, kaki bebas (kanan/kiri) 2 kali, dan kaki kanan 2 kali dengan jarak 10 meter dari gawang. Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yaitu 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 (Arikunto, 2019, p. 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes

dan pengukuran keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun oleh Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2009 yang dibuat oleh Fauzi.

Adapun validitas dan reliabilitas dari tes keterampilan sepak bola U-12 sebagai berikut:

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Tes

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

Sumber : Fauzi (2009, p. 4)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu metode survei dengan teknik tes keterampilan. Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Grogol I, Bejiharjo, Karangmojo, Kabupaten Gunungkidul. Pelaksanaan tes keterampilan sepak bola diawali dengan tes *dribbling*, setelah selesai kemudian dilanjutkan tes *passing*, *running*, *throw in*, *heading* dan yang terakhir tes *shooting*.

Pelaksanaan tes keterampilan sepak bola dilaksanakan pada hari Senin 25 September 2023 – 2 Oktober 2023 di lapangan sepak bola SD Negeri Grogol I Karangmojo Kabupaten Gunungkidul dari jam 07.00 - 11.00 WIB. Pelaksanaan diawali dengan tes *dribbling*, yaitu semua siswa melakukan tes *dribbling* terlebih dahulu. Siswa yang telah melaksanakan tes *dribbling* langsung pindah menuju tes *short passed*, *throwin*, *running with the ball*, *heading the*

ball, dan yang terakhir adalah tes *shooting at the ball*.

a. *Dribbling*

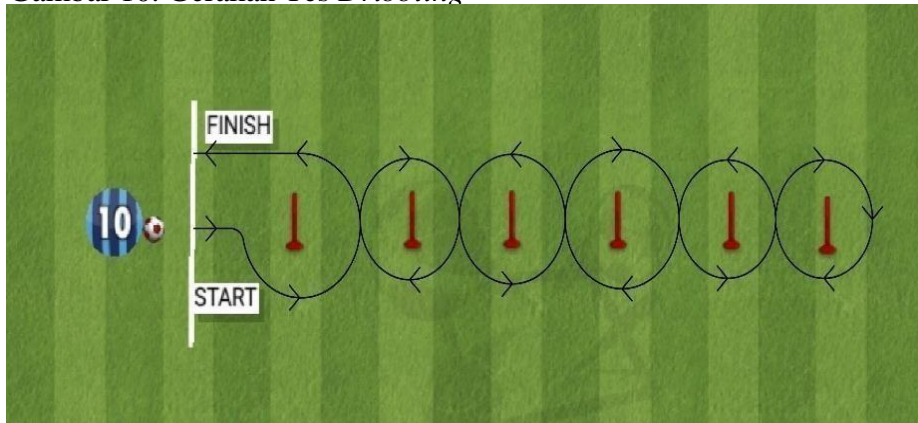
1) Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam menggiring bola.

2) Bentuk dan Ukuran Lapangan

Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan berikutnya 1 meter.

Gambar 10. Gerakan Tes *Dribbling*



Sumber : Fauzi (2009, p. 9)

3) Cara Pelaksanaan

Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start.

Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara *zig-zag* sampai garis *finish* (arah dalam mendribel bola).

4) Pencatatan Hasil

Hasil yang diambil adalah lama waktu tempu dari start sampai *finish* dalam per sepuluh detik.



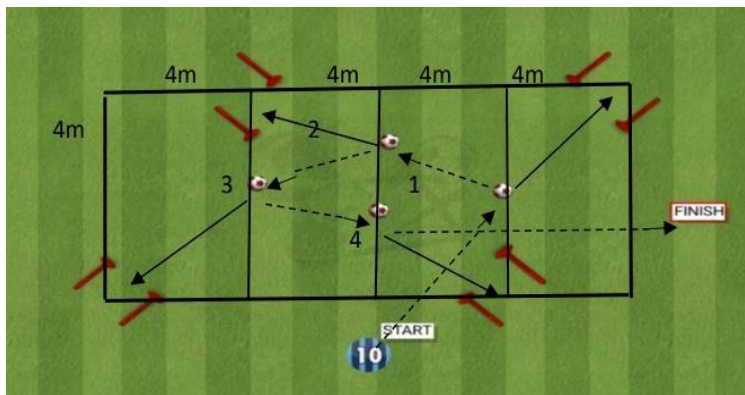
b. *Passing / Short passed* (menendang bola ke sasaran)

1) Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat.

2) Bentuk dan ukuran lapangan Panjang 16 meter, Lebar 4 meter

Gambar 11. Gerakan Tes *Short Pass*



Sumber : Fauzi (2009, p. 10)

3) Pelaksanaan

- a) Peserta tes berada di belakang garis start
- b) Pada aba – aba “ya” peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2, dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari ke bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya lari menuju bola 4, dan terakhir lari menuju garis *finish*.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai *finish* dalam persepuluh detik dan menjumlah bola yang masuk kearah sasaran.

*c. Shooting*

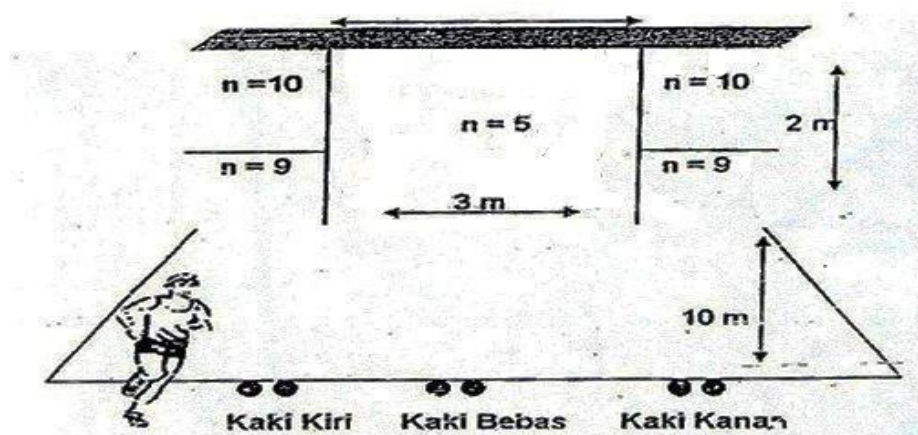
1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola.

## 2) Bentuk dan Ukuran

Lapangan sepak bola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepak bola yang dibatasi dengan tanda talisesuai dengan nilai sasaran).

Gambar 12. Gerakan Tes *Shooting*



Sumber : Fauzi (2009, p. 16)

### 3) Cara Pelaksanaan

- Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola berada di tengah.
- Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.

e) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.

4) Pencatatan Hasil

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

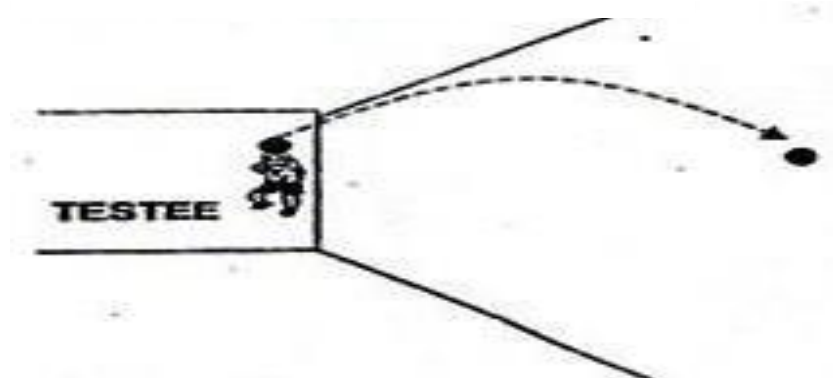
d. *Throw In*

1) Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melempar bola.

2) Bentuk dan ukuran lapangan

Gambar 13. Gerakan *Test Throw In*



Sumber : Fauzi (2009, p. 11)

3) Pelaksanaan

a) Peserta tes berada dibelakang garis batas dengan memegang sebuah bola

b) Pada aba-aba “Ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan: bola harus dilempar menggunakan kedua tangan, sasaran melewati atas kepala, dan saat melempar tidak boleh melewati garis batas.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah jarak terjauh dari 3 kali lemparan.

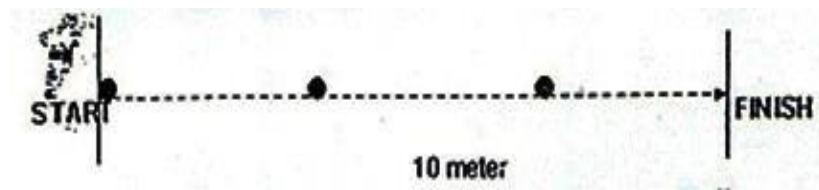
e. *Running with the ball*

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan kaki terhadap bola dengan kecepatan waktu.

2) Bentuk dan ukuran lapangan Panjang 10 meter.

Gambar 14. Gerakan Tes *Running*



Sumber : Fauzi (2009, p. 13)

3) Cara pelaksanaan

- a) Pelaksana tes berada di garis *finish* dengan perlengkapan *stopwatch*, peluit, dan alat pencatat.
- b) Peserta tes pada 50 cm dari bola menghadap bola pada garis start
- c) Apabila aba-aba start dibunyikan maka peserta tes tersebut melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
- d) Apabila peserta tidak dapat menyentuh bola tiga kali, maka harus di tes ulang sampai peserta tes dapat menyentuh bola tiga kali.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari start sampai dalam per sepuluh detik.

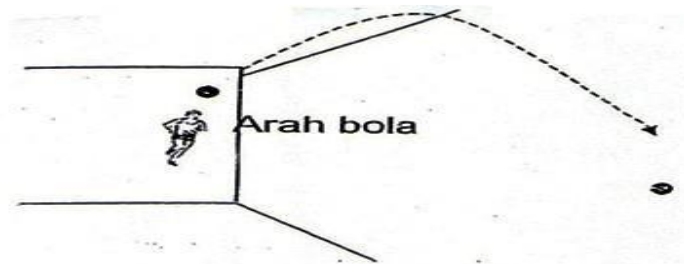
*f. Heading*

1) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot leher pada saat melakukan sundulan bola.

2) Bentuk dan ukuran lapangan

Gambar 15. Gerakan Tes *Heading*



Sumber : Fauzi (2009, p. 14)

3) Cara pelaksanaan

- a) Pelaksanaan tes berada di hadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan di sundul oleh peserta tes.
- b) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola
- c) Peserta tes melambungkan bola ke atas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka
- d) Di sambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- e) Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung.
- f) Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kalisundulan.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif dengan metode survei teknik tes keterampilan sepak bola. Teknik analisa data dengan menggunakan *T-score* yaitu pertama memasukkan hasil tes ke dalam formulir yang sudah disediakan, kedua menyusun nilai baku karena tiap butir tes tidak memiliki besaran yang sama, dengan cara mentransformasikan ke dalam T-skor, ketiga hasil nilai baku dicocokkan dengan norma butir tes. Adapun norma penilaian tes keterampilan sepak bola di klasifikasikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Norma Penilaian Tes *Dribbling*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 66$
2	Baik	53-65
3	Sedang	41-52
4	Kurang	28-40
5	Kurang sekali	$\leq 27$

Sumber : Fauzi (2009, p. 20)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan *short pass* peserta didik:

Tabel 4. Norma Penilaian Tes *Short Pass*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 124$
2	Baik	104-123
3	Sedang	85-103
4	Kurang	65-84
5	Kurang sekali	$\leq 64$

Sumber: Fauzi (2009, p. 22)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan *shooting* peserta didik:

Tabel 5. Norma Penilaian Tes *Shooting*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 67$
2	Baik	55-56
3	Sedang	44-54
4	Kurang	32-43
5	Kurang sekali	$\leq 31$

Sumber Fauzi (2009, p. 30)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan *Throw in* peserta didik:

Tabel 6 Norma Penilaian Tes *Throw in*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 70$
2	Baik	59 – 69
3	Sedang	47 – 58
4	Kurang	36 – 46
5	Kurang sekali	$\leq 35$

Sumber: Fauzi (2009, p. 31)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan *running* peserta didik:

Tabel 7. Norma Penilaian Tes *Running*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 82$
2	Baik	67-81
3	Sedang	52-66
4	Kurang	37-51
5	Kurang sekali	$\leq 36$

Sumber: Fauzi (2009, p. 32)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan *heading* peserta didik:

Tabel 8. Norma Penilaian Tes *Heading*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Baik sekali	$\geq 57$
2	Baik	48-56
3	Sedang	39-47
4	Kurang	30-38
5	Kurang sekali	$\leq 29$

Sumber: Fauzi (2009, p. 35)

Selanjutnya adalah norma pedoman yang digunakan untuk penilaian keterampilan dasar sepak bola secara keseluruhan pada peserta didik:

Tabel 9. Norma Penilaian Keseluruhan Tes Keterampilan Sepak bola

No	Klasifikasi	T-skor
1	Baik sekali	$\geq 479$
2	Baik	401-478
3	Sedang	323-400
4	Kurang	246-322
5	Kurang sekali	$\leq 245$

Sumber: Fauzi (2009, p. 35)

Setelah data dimasukkan dengan norma penilaian tes *dribbling*, *passing*, *running*, *heading*, *throw in* dan *shooting* dari Fauzi (2009), kemudian data hasil tes seluruh anak dihitung besarnya persentase dari masing-masing item tes. Menurut Sugiyono, (2017, p. 39) rumus persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi perolehan

N = Jumlah seluruh frekuensi



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini menggunakan variabel penguasaan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola dimana variabel tersebut diterapkan pada peserta didik kelas atas SD N Grogol 1 untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan dasar permainan sepak bola pada peserta didik. Keterampilan dasar permainan sepak bola ini dibuat berdasarkan data dari tes penguasaan keterampilan dasar sepak bola usia 10-12 tahun yang dibuat Fauzi tahun 2009.

Data yang diperoleh dari tes yang telah dilaksanakan dikategorisasikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan dan diubah menjadi skor terstandar atau *T-score* dikategorikan sesuai dengan norma keterampilan gerak dasar permainan sepak bola usia 10-12 tahun. Adapun data hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan norma-norma tiap item tes, diantaranya:

1. Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola Peserta didik Usia 10-12 Tahun

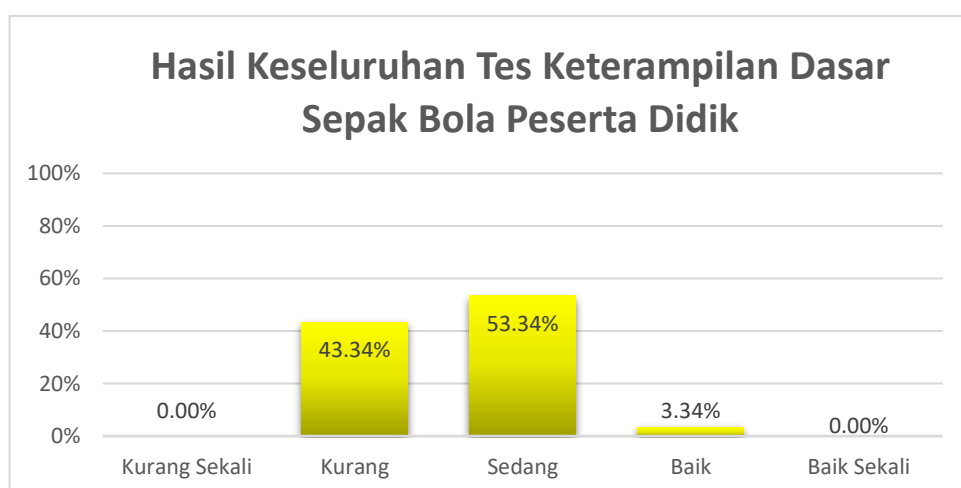
Setelah data keterampilan dasar sepak bola didapat berupa data mentah yang diantaranya satuan waktu, satuan jarak, data bola masuk, lalu data mentah tersebut diolah menjadi *T-Score*, setelah itu *T-Score* dijumlahkan dan dikategorisasikan berdasar pedoman yang telah ditentukan. Data yang didapat adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Data Keseluruhan Keterampilan Dasar Sepak Bola

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 479$	Baik sekali	0	0%
2	401-478	Baik	1	3,34%
3	323-400	Sedang	16	53,34%
4	246-322	Kurang	13	43,34
5	$\leq 245$	Kurang sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas tentang pengkategorian dari hasil pengukuran keterampilan dasar bermain sepak bola *dribbling*, *short passing*, *shooting*, *throw in*, *running with the ball* dan *heading* pada peserta didik kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 di atas, terlihat bahwa tidak terdapat peserta didik dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik berkategori baik 3,34%, 16 peserta didik berkategori sedang 53,34%, 13 peserta didik berkategori kurang dan tidak ada peserta didik berkategori sangat kurang. Untuk memperjelas hasil pengukuran keterampilan dasar sepak bola pada peserta didik kelas atas SD N Grogol 1 akan dimuat dalam grafis diagram batang di bawah ini :

Gambar 16. Data Keseluruhan Keterampilan Dasar Sepak Bola



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes gerak dasar keterampilan sepak bola secara keseluruhan pada peserta didik putra kelas

tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa, sejumlah 53% dalam kategori “sedang”, 3,34% dalam kategori “baik”, 43,34% siswa dalam kategori “kurang”. Selain itu tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori sangat “baik” maupun “kurang sekali”.

Gambar 17. Penghitungan Total *T-Score* Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

Statistics		
Total		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		318.83
Median		323.00
Std. Deviation		40.071
Minimum		252
Maximum		403
Sum		9565

Dilihat dari gambar hasil penghitungan menggunakan SPSS di atas dapat diketahui bahwa, keseluruhan bahwa dari pengabungan hasil *T-Score* keenam tes peserta didik memiliki rata-rata 318.834 dan masuk dalam kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 secara menyeluruh masuk dalam kategori “kurang”.

## 2. *Dribbling Test*

Data keterampilan *dribbling* peserta didik di dapat setelah melalui serangkain

tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Tes *Dribbling*

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 66$	Baik sekali	0	0%
2	53-65	Baik	9	30%
3	41-52	Sedang	13	43,34%
4	28-40	Kurang	6	20%
	$\leq 27$	Kurang sekali	2	6,67%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *dribbling* pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 9 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 30%, 13 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” atau dengan Persentase 43, 34%, 6 peserta didik masuk dalam kategori “kurang” dengan Persentase 20%, dan 2 peserta didik masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan Persentase 6.67%, serta tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “sangat baik”.

Untuk dapat melihat data keterampilan *dribbling* peserta didik laki-laki kelas atas SD N Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 18. Diagram Batang Hasil Tes *Dribbling*



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes *dribbling* peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan *dribbling* dalam kriteria “sedang” 43,34% dan 30% peserta didik dalam kategori baik, sedangkan peserta didik yang masih berada dalam kategori kurang yaitu 20% dan dalam kategori kurang sekali 6,67%.

### 3. *Short Pass Test*

Data keterampilan *Short Pass* pada peserta didik didapat setelah melalui serangkaian tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Tes *Short Pass*

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 124$	Baik sekali	0	0%
2	104-123	Baik	1	3,34%
3	85-103	Sedang	16	53,34%
4	65-84	Kurang	7	23,34%
5	$\leq 64$	Kurang sekali	2	6,67%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *Short Pass* pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 1 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 3,34%, 16 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” atau dengan Persentase 53,34%, 7 peserta didik masuk dalam kategori “kurang” dengan Persentase 23,34%, dan 2 peserta didik masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan Persentase 6.67%, serta tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “sangat baik”.

Untuk dapat melihat data keterampilan *short pass* peserta didik laki-laki kelas atas SD N Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 19. Diagram Batang Hasil Tes *Short Pass*



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes *short pass* peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan *short pass* dalam kriteria “sedang” 53,34% dan 23,34% peserta didik dalam kategori baik, sedangkan peserta didik yang masih berada dalam kategori kurang yaitu 23.34% dan dalam kategori

kurang sekali sejumlah 6,67%.

#### 4. *Shooting Test*

Data keterampilan *shooting test* pada peserta didik didapat setelah melalui serangkaian tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil *Shooting Test* Peserta didik

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 67$	Baik sekali	1	3,34%
2	55-56	Baik	12	40%
3	44-54	Sedang	8	26,67%
4	32-43	Kurang	8	26,67%
5	$\leq 31$	Kurang sekali	1	3,34%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan Shooting pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 1 peserta didik masuk dalam kategori “baik sekali” atau dengan Persentase 3,34%, 12 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 40%, 8 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” dengan Persentase 26,67%, 8 peserta didik masuk dalam kategori “kurang” dengan Persentase 6.67%, serta 1 peserta didik masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan Persentase 3,34%.

Untuk dapat melihat data keterampilan short pass peserta didik laki-laki kelas atas SD N Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 20. Diagram Batang Hasil Tes Shooting Peserta Didik



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes Shooting peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan Shooting dalam kriteria “baik” 40%, 3,34% peserta didik dalam kategori “sangat baik”, 26,67% peserta didik dalam kategori “sedang”, sedangkan peserta didik yang masih berada dalam kategori kurang yaitu 26.67% dan dalam kategori kurang sekali sejumlah 3,34%.

##### 5. *Throw In Test*

Data keterampilan *Throw in Test* pada peserta didik di dapat setelah melalui serangkaian tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil *Throw In Test* Peserta Didik

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 70$	Baik sekali	0	0%
2	59 – 69	Baik	3	10%
3	47 – 58	Sedang	11	36,67%
4	36 – 46	Kurang	13	43,34%
5	$\leq 35$	Kurang sekali	3	10%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *throw in* pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 3 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 10%, 11 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” atau dengan Persentase 36,67%, 13 peserta didik masuk dalam kategori “kurang” dengan Persentase 43,34%, dan 3 peserta didik masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan Persentase 10%, serta tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “sangat baik”.

Untuk dapat melihat data keterampilan *throw in* peserta didik laki-laki kelas atas SDN Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 21. Diagram Batang Hasil *Throw In* Peserta Didik



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes *throw in* peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan

peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan *throw in* dalam kriteria “kurang” yaitu sejumlah 43.34% dan 36,67% peserta didik dalam kategori “sedang”. Sedangkan sejumlah 10% peserta didik dalam kategori “baik”, 10% peserta didik dalam kategori “kurang sekali”. Diketahui juga bahwa tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “baik sekali”.

#### 6. *Running With The Ball Test*

Data keterampilan *running with the ball* pada peserta didik didapat setelah melalui serangkain tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

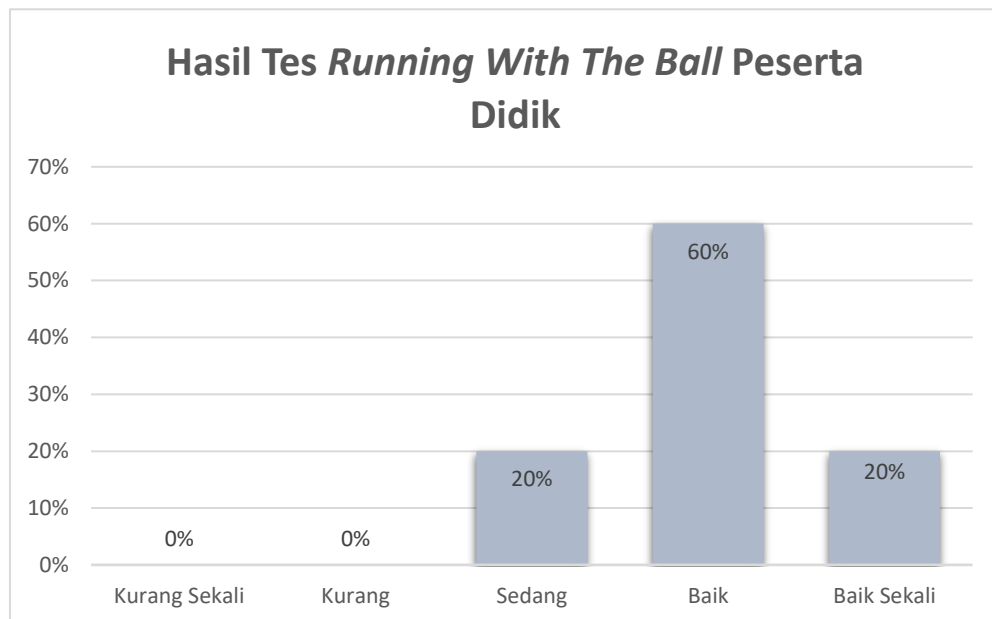
Tabel 15. Hasil *Running With The Ball* Peserta Didik

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 70$	Baik sekali	6	20%
2	59 – 69	Baik	18	60%
3	47 – 58	Sedang	6	20%
4	36 – 46	Kurang	0	0%
5	$\leq 35$	Kurang sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *running with the ball* pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 6 peserta didik masuk dalam kategori “baik sekali” atau dengan Persentase 20%, 18 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 60%, 6 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” dengan Persentase 20%, dan tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “kurang ” maupun “sangat kurang.”

Untuk dapat melihat data keterampilan *running with the ball* peserta didik laki-laki kelas atas SD N Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 22. Diagram Batang Hasil Tes *Running With The Ball* Peserta Didik



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes *running with the ball* peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan *running with the ball* dalam kriteria “baik” yaitu sejumlah 60% . Lalu sejumlah 20% peserta didik dalam kategori “baik sekali” dan 20% peserta didik dalam kategori “sedang”. Selain itu tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali”.

#### 7. Heading Test

Data keterampilan *heading* pada peserta didik didapat setelah melalui serangkain tes yang telah dirancang sebelumnya, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil *Heading* Peserta Didik

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 82$	Baik sekali	2	6,67%
2	67-81	Baik	12	40%
3	52-66	Sedang	5	16,67%
4	37-51	Kurang	7	23,34%
5	$\leq 36$	Kurang sekali	4	13,34%
<b>JUMLAH</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *heading* pada peserta didik putra kelas atas SD N Grogol 1 usia 10-12 tahun. Sejumlah 2 peserta didik masuk dalam kategori “baik sekali” atau dengan Persentase 6.67%, 12 peserta didik masuk dalam kategori “baik” atau dengan Persentase 40%, 5 peserta didik masuk dalam kategori “sedang” dengan Persentase 16.67%, selain itu terdapat 7 peserta didik dalam kategori “kurang” 23,34% dan 4 peserta didik dalam kategori “sangat kurang”.

Untuk dapat melihat data keterampilan *heading* peserta didik laki-laki kelas atas SD N Grogol 1 secara lebih jelas, berikut sajian grafis pada diagram batang :

Gambar 23. Diagram Batang Hasil Tes *Heading* Peserta Didik



Hasil penelitian yang terangkum berdasarkan diagram batang hasil tes *heading* peserta didik putra kelas tinggi SD Negeri Grogol 1 di atas bahwa kebanyakan peserta didik memiliki keterampilan dalam melakukan *heading yaitu* dalam kriteria “baik ” 40% . Lalu 6.67% peserta didik dalam kategori “baik sekali” dan 16.67% peserta didik dalam kategori “sedang”. Selain itu peserta didik yang masuk dalam kategori “kurang” sejumlah 23,34% dan “kurang sekali” sejumlah 13,34%.

## B. Pembahasan

Permainan sepak bola merupakan suatu permainan yang menggunakan kaki yang digunakan untuk berlari, menggiring, mengoper, dan menendang ke gawang lawan (Kuswoyo & Pramono, 2017). Untuk dapat menguasai permainan sepak bola maka diperlukan keterampilan dasar sepak bola. Menurut Fauzi (2009, p. 3) dalam Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola menyebutkan bahwa keterampilan dasar yang harus dikuasai diantaranya *dribbling*, *short pass*, *shooting*, *throw in*, *running with the ball*, dan *heading*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, secara keseluruhan hasil pengukuran keterampilan dasar bermain sepak bola *dribbling*, *short pass*, *shooting*, *throw in*, *running with the ball* dan *heading* pada peserta didik kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 di atas, bahwa tidak terdapat peserta didik dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik berkategori baik 3,34%, 16 peserta didik berkategori sedang 53,34%, 13 peserta didik berkategori kurang 43,34%, dan tidak ada peserta didik berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil keenam tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil keenam tes peserta didik memiliki rata-rata 318,834 dan masuk dalam kategori “kurang”.

Menurut Adi (2013, p. 44) dalam kategori keterampilan dasar sepak bola peserta didik disebabkan karena beberapa faktor yaitu : faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor dalam proses belajar mengajar dimana guru memegang peranan penting dalam pembelajaran. Guru mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan pembelajaran sepak bola dengan menggunakan banyak metode yang digunakan guru atau memodifikasi permainan sepak bola menjadi menarik sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan. Hal ini tentu saja mempengaruhi kemampuan motorik peserta didik, namun faktor pribadi juga mempunyai pengaruh yang besar, karena setiap peserta didik mempunyai bakat yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada pula faktor lingkungan seperti peralatan dan prasarana serta kondisi lingkungan tempat pembelajaran berlangsung. Jika sarana dan prasarana yang digunakan memadai maka akan memudahkan proses pembelajaran bagi guru dan peserta didik.

Hasil tes yang kurang maksimal ini disebabkan oleh beberapa penyebab yang berasal dari dalam peserta didik dan luar peserta didik diantaranya, saat melakukan tes peserta didik tidak fokus terhadap tes yang sedang dia lakukan, kurang menguasai nya keterampilan gerak dasar dalam bermain sepak bola, saat melaksanakan tes peserta didik tergesa-gesa dan hasilnya tidak efektif, peserta didik kurang bisa mengendalikan emosi diri sehingga dalam melaksanakan tes hanya asal melakukan saja, tidak bisa memaksimalkan kesempatan percobaan sebelum tes dilaksanakan, tidak menerapkan teknik dasar yang sudah dijelaskan saat melakukan tes.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti sudah berusaha dan mengupayakan seluruh ilmu dan kemampuan yang dimiliki selama menjalani perkuliahan demi hasil penelitian yang maksimal. Meskipun telah merencanakan penelitian sebaik mungkin, namun peneliti hanyalah manusia biasa yang dapat menjumpai hambatan dan kesulitan, dalam penelitian, yang diantaranya:

1. Peserta didik kesulitan dalam menerima penjelasan yang diberikan oleh peneliti sehingga peneliti membutuhkan waktu lebih dari waktu yang telah ditentukan sampai peserta didik benar-benar paham.
2. Sarana dan prasarana yang kurang mendukung.
3. Peserta didik sulit diberikan arahan saat tes dan masih suka bermain sendiri ketika temannya melaksanakan tes.

4. Cuaca yang kurang mendukung sehingga peneliti membutuhkan waktu lebih lama supaya tes keterampilan gerak dasar sepak bola dapat berjalan dengan lancar tanpa terjadi suatu hal yang tidak diinginkan.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik kelas atas usia 10-12 tahun di SD N Grogol 1, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Dari data keseluruhan/rangkaian tes keterampilan dasar sepak bola peserta didik diketahui bahwa hasil pengukuran gerak dasar keterampilan sepak bola yaitu, *dribbling, short passing, shooting, throw in, running with the ball* dan *heading* pada peserta didik kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 di atas, terlihat bahwa tidak terdapat peserta didik dalam kategori “baik sekali”, 1 peserta didik berkategori baik, 16 peserta didik berkategori sedang, 13 peserta didik berkategori kurang dan tidak ada peserta didik berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil keenam tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil keenam tes peserta didik memiliki rata-rata 318.834 dan masuk dalam kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol 1 secara keseluruhan masuk dalam kategori “kurang”.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari data hasil penelitian tentunya memiliki konsekuensi implikasi terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi SD N Grogol 1, guru, dan peserta didik. Adapun konsekuensi implikasi dengan

diketuinya keterampilan bermain sepak bola peserta didik kelas atas uasi 10-12 tahun dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi SD N Grogol 1 penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan gagasan baru dan memperbaiki atau mempertahankan teknik penyelenggaraan proses belajar mengajar.
2. Bagi guru, dapat digunakan suatu pengajaran dan pelatihan yang lebih baik sehingga meningkatkan peserta didik berprestasi lebih baik.
3. Bagi peserta didik, sebagai masukan dalam belajar sepak bola yang dapat menambah wawasan peserta didik mengenai teknik-teknik sepak bola, dan untuk mengembangkan minat dan bakat diri.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

#### **1. Bagi Peserta didik**

Setelah mengetahui keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang ada pada diri peserta didik itu sendiri, diharapkan agar para peserta didik lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagi aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Bagi Guru**

Setelah mengetahui keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang dimiliki oleh setiap peserta didik, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program ekstrakurikuler yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap peserta didik.

## **3. Bagi Sekolah**

Penelitian ini telah mengidentifikasi keterampilan gerak dasar bermain sepak bola. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Penjasorkes berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki oleh peserta didik.

## **4. Bagi Masyarakat**

Setelah mengetahui status keterampilan gerak dasar bermain sepak bola anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang dimiliki oleh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Saputra, 2016, *Garis Besar Sepak bola. Edisi 1*. Jambi
- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). *PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Ahmad. (2021). *Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar, Dan Manfaat*. Jakarta: Gramedia.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). *Latihan Akurasi Shooting Sepakbola: Sasaran Gawang Besar-Kecil Dan Sasaran Ban, Mana Yang Efektif? Journal Of Sport Education (JOPE)*, 55-63.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). *Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32.
- Batty, Eric. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pioner Jaya
- Dany Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Daral Fauzi R. (2009). *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10- 12 tahun*. Jakarta: Depdiknas
- Hamdani, R., Santoso, N. P. B., & Karisma, S. Y. (2021). *Pengaruh Latihan Pass Go Dan Drill Passing Terhadap Tingkat Akurasi Passing Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Ssb Satria 11 Jatipuro Karanganyar Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 77–86.
- Hartanto, D. (2016). *Identifikasi Bakat Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. Gunung Kidul: Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/43946/>, diakses Tanggal 29 Juni 2021.

- Herwin. (2014). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Indarto, P. (2019). *Mahir Bermain Sepakbola* (R. Saifullah & M. Fatoni (ed.); 1 ed.). Muhammadiyah University Press.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persika Jaya Sikabau*. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Jusran, S. (2021). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting*. *Jurnal Porkes*, 4(1), 55-61.
- Luxbacher, Joseph A. 2014. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses. (Terjemahan Agusta Wibawa)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Nugroho Priyo Utomo, P. I. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola. Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hamzanwadi University*, 87-94.
- Pamungkas Aji, B. S., & Faruk, M. (2020). *Pembinaan Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola PETA Kabupaten Kediri. S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 89–95.
- Sugeng. (2013). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola*. UNP: Skripsi.
- Sugiyono, A. (2015). *Modifikasi Tes Keterampilan Shooting Pada Cabang Olahraga Sepak Bola*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/17792>, diakses Tanggal 29 Juni 2021.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhartono. (2012). *Kemampuan dasar Dribbling dan Short Passed Sepak bola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supriadi, A. (2015). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/169/UN34.16/PT.01.04/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

22 September 2023

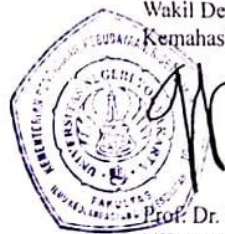
Yth. **KEPALA SD N GROGOL I  
GROGOL I, BEJIHARJO, KAPANEWON KARANGMOJO, KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL**

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

Nama : Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM : 19604224034  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD N GROGOL I  
KARANGMOJO KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
Waktu Penelitian : 25 September - 2 Oktober 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN

**SEKOLAH DASAR NEGERI GROGOL 1**

Jl. Raya Grogol 1, Karangmojo, Gunungkidul, D.I.Y. 55891

Alamat : Grogol 1 Bejiharjo, Karangmojo, Gunungkidul, D.I.Y. 55891,

E-mail : [sdngrogol001@gmail.com](mailto:sdngrogol001@gmail.com)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/SDGI/X/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Grogol 1 :

Nama : PURWANTO S.Pd  
NIP : 19731016 199606 1 001  
Pangkat/Gol : Pembina IV/a  
Instansi : SDN Grogol 1, Bejiharjo, Karangmojo, Gunungkidul

Menerangkan bahwa :

Nama : Febrian Mahardika Candra Aditya  
NIM : 19604224034  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Lokasi penelitian : SD Negeri Grogol 1  
Waktu Penelitian : 25 September – 2 Oktober 2023

Yang tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Grogol 1 guna pe-  
Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul " PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK  
PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI GROGOL 1 KARANGMOJO KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL"

Demikian surat keterangan ini untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Grogol 1, 02 Oktober 2023

Kepala Sekolah

PURWANTO, S.Pd

NIP. 19731016 199606 1001



Lampiran 5. Surat Keterangan Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Febrion Mahardika Candra Aditya  
Dosen Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIM : 19604224034  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TA : Penguasaan Keterampilan Gerak dasar sepak bola peserta didik usia 10-12 tahun SD Negeri Grogol I Karangmas, Kabupaten Gunungkidul

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	20 Maret	Bimbingan Judul	Disetujui	af
2.	24 Maret	Konsultasi sistem bimbingan TAS		af
3.	21 Juni	Bimbingan BAB I	Disetujui	af
4.	2 Juli	REVISI BAB I	Disetujui	af
5.	6 Juli	Bimbingan BAB II	Disetujui	af
6.	23 Agustus	REVISI BAB II	Disetujui	af
7.	11 September	Bimbingan BAB III	Disetujui	af
8.	20 September	REVISI BAB III	Disetujui	af
9.	21 September	Bimbingan BAB III (UJI Instrumen)	Disetujui	af
10.	12 Oktober	Bimbingan BAB IV dan V	Disetujui	af
11.	17 Oktober	REVISI BAB IV dan V	Disetujui	af
12.	19 Oktober	Bimbingan Keseluruhan	Disetujui	af

Yogyakarta, 24 Oktober 2023

Mengetahui  
Koordinator Prodi S1 PJSD

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Mahasiswa,

Febrion Mahardika CA.  
NIM. 19604224034

Lampiran 6. Daftar Peserta Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

NO	NAMA	Tanggal Lahir	Usia
1	ACHMAD ARIF KHOIRUDIN	2013-06-05	10 Tahun
2	FAREZA AZKA NUR SAEPUDIN	2013-05-23	10 Tahun
3	KENZI JAVAS MAHATMA	2013-07-18	10 Tahun
4	KENZIO ALVIN DITRIAN	2013-07-18	10 Tahun
5	MOH AZAM SAYFUR RAHMAN	2013-08-31	10 Tahun
6	RAHMAT ARDIYANTO	2012-10-19	10 Tahun
7	ALFIANO RAFFIE PUTRA PAMUNGKAS	2012-12-23	10 Tahun
8	ANAN DIA ADI WARDANA	2012-10-08	11 Tahun
9	ARIF RAHMAD SALEH	2013-01-29	10 Tahun
10	MUHAMMAD AFRIZAL NUR ROSYID	2012-09-08	11 Tahun
11	NAUFAL KHOIRUL AZZAM	2012-06-13	10 Tahun
12	PADISTRA KAFKA KOLLE MAULANA	2010-12-13	12 Tahun
13	RIZKY LUHUR PURAYASA	2012-10-06	11 Tahun
14	ADE PUTRA	2011-08-25	12 Tahun
15	ADITYA WAHYU SAPUTRA	2012-01-03	11 Tahun
16	AKBAR WAHYUDIN	2011-08-30	12 Tahun
17	ALDI BAGAS SAPUTRA	2012-04-13	11 Tahun
18	BRIFIT RAFAEL AYON JUNIOR	2011-09-27	12 Tahun
19	FAIRUL ADNAN DAVIAN PRASETYO	2012-01-17	11 Tahun
20	FIKRIY LISANDRA ALLWAN SYAHPUTRA	2011-12-04	11 Tahun
21	GALANG CAHYA LISTIAWAN	2012-09-30	11 Tahun
22	GHAISAN ARIF HASANAIN	2012-04-30	11 Tahun
23	HANAFI PUTRA PRATAMA	2011-05-17	12 Tahun
24	HIJRAH FATIH KHOIRUL	2012-03-06	11 Tahun
25	MUHAMMAD NIZAM NASRULLOH	2011-11-11	11 Tahun
26	NUR SYAFAA'AT	2011-11-29	11 Tahun
27	RAFA NURCAHYO	2012-06-02	11 Tahun
28	RAFFA ARFI SAPUTRA	2012-01-21	11 Tahun
29	RAYSSA ALVIANO	2012-04-09	11 Tahun
30	RIZKI NUGROHO	2011-03-23	12 Tahun

Lampiran 9. Norma Penilaian Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola

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

		29.78	1
--	--	-------	---

Lampiran 10. Transformasi Skor Tes *Short Pass*

<b>SHORT PASS TEST</b>	<b>T-SKOR SHORT PASS TEST</b>	<b>SHORT PASS TEST</b>	<b>T-SKOR SHORT PASS TEST</b>
3.00	90	11.30	46
4.00	84	11.50	45
7.09	68	11.70	44
7.32	67	11.81	43
7.69	65	12.00	42
7.89	64	12.20	41
8.11	63	12.42	40
8.30	62	12.47	39
8.46	61	12.70	38
8.68	60	13.03	37
8.81	59	13.20	36
9.06	58	13.40	35
9.21	57	13.59	34
9.44	56	13.60	33
9.62	55	13.80	32
9.80	54	14.09	31
10.00	53	14.20	30
10.15	52	14.40	29
10.38	51	14.60	28
10.57	50	15.20	25
10.74	49	15.70	22
10.92	48	16.10	20
11.13	47	19.78	1

**BOLA MASUK**

<b>SHORT PASS TEST</b>	<b>T-SKOR SHORT PASSTEST</b>
4	66
3	55
2	45
1	34

Lampiran 11. Skor Tes *Shooting*

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

Lampiran 12. Skor *Tes Throw In*

<b>THROW IN TEST</b>	<b>T-SKOR THROW IN TEST</b>	<b>THROW IN TEST</b>	<b>T-SKOR THROW IN TEST</b>
17.00	78	10.10	52
15.50	72	9.80	51
15.25	71	9.50	50
15.00	70	9.30	49
14.68	69	9.00	48
14.40	68	8.70	47
14.10	67	8.50	46
14.00	66	8.20	45
13.51	65	7.90	44
13.50	64	7.65	43
13.00	63	7.30	42
12.80	62	7.05	41
12.50	61	6.80	40
12.10	60	6.65	39
12.00	59	6.27	38
11.75	58	6.10	37
11.40	57	5.85	36
11.10	56	5.24	35
10.91	55	4.16	33
10.60	54	3.50	27
10.30	53		

Lampiran 13. Skor Tes *Running*

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

Lampiran 14. Tabel Hasil *Skor Heading*

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



Lampiran 15 Formulir Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

**FORMULIR TES KETERAMPILAN  
SEPAKBOLA**

Nama : Umur :

Tanggal Tes : Tempat Tes :

1	2	3	4	5	6
No	Jenis Tes	Hasil	T-Skor	Klasifikasi	Keterangan
1	DRIBBLING (Waktu)				
2	SHORT PASS Waktu Bola Masuk	Jumlah			Skor nilai waktu +bola masuk
3	THROW IN (Meter)	1) 2) 3)			Diambil yang terjauh
4	RUNNING (Waktu)				
5	HEADING (Meter)	A. B. C.			Diambil yang terjauh
6	SHOOTING (6x Tendangan )	1 2 3 4 5 6 Jumlah			Jumlah semua sasaran yang masuk
Jumlah T-Skor					Hasil tes keseluruhan

Lampiran 16. Hasil Tes Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

No	Nama Peserta	Waktu (detik)	T-Skor	Kategori
1	Ade Putra	18,28	41	Sedang
2	Aditya Wahyu Saputra	16,68	47	Sedang
3	Akbar Wahyudin	17,03	45	Sedang
4	Aldi Bagus Saputra	13,81	57	Baik
5	Brifit Rafael Ayon Junior	11,91	60	Baik
6	Fairul Adnan Davian P.	15,32	51	Sedang
7	Fikriy Lisandra Allwansyah	19,75	37	Kurang
8	Galang Cahya Listiawan	16,68	47	Sedang
9	Ghaisan Arif Hasanain	12,81	58	Baik
10	Hanafi Putra Pratama	19,00	39	Kurang
11	Hijrah Fatih Khoirul	14,12	54	Baik
12	Muhammad Nizam Nasrul	15,34	51	Sedang
13	Nur Syafa'at	15,56	50	Sedang
14	Rafa Nurcahyo	21,25	32	Kurang
15	Raffa Arfi Saputra	18,66	40	Kurang
16	Rayssa Alviano	18,75	40	Kurang
17	Rizki Nugroho	13,69	56	Baik
18	Alfiano Raffie Putra P.	15,28	51	Sedang
19	Anan Dia Adi Wardana	17,35	44	Sedang
20	Arif Rahmad Saleh	12,37	60	Baik
21	Muhammad Afrizal Nur R.	14,25	54	Baik
22	Naufal Kho'ul Azzam	17,19	45	Sedang
23	Padistra Kafka Kolle M.	17,94	42	Sedang
24	Rizky Luhur Purayasa	14,97	52	Sedang
25	Achmad Arif Khoirudin	19,10	39	Kurang
26	Fareza Azka Nur Saepudin	18,10	42	Sedang
27	Kenzi Javas Mahatma	14,75	53	Baik
28	Kenzio Alvin Ditrian	14,31	54	Baik
29	Moh Azam Syafur Rahman	25,19	13	Kurang Sekali
30	Rahmat Ardiyanto	24,09	17	Kurang Sekali

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik sekali	0	0%
Baik	9	30%
Sedang	13	43,34%
Kurang	6	20%
Kurang sekali	2	6,66%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 17. Tes Keterampilan Gerak Dasar *Passing ( Short Pass)*

No	Nama Peserta	Waktu (detik)	T-Skor	Bola Masuk	T-Skor	Jumlah T-Skor	Kategori
1	Ade Putra	16,13	20	2	45	65	Kurang
2	Aditya Wahyu Saputra	15,06	25	2	45	70	Kurang
3	Akbar Wahyudin	13,25	36	3	55	91	Sedang
4	Aldi Bagus Saputra	12,35	41	3	55	96	Sedang
5	Brifit Rafael Ayon Junior	15,34	25	4	66	91	Sedang
6	Fairul Adnan Davian P.	15,31	25	1	34	59	Kurang Sekali
7	Fikriy Lisandra A.	13,12	36	2	45	81	Kurang
8	Galang Cahya Listiawan	13,28	36	4	66	102	Sedang
9	Ghaisan Arif Hasanain	13,50	35	3	55	90	Sedang
10	Hanafi Putra Pratama	16,18	20	2	45	65	Kurang
11	Hijrah Fatih Khoirul	14,59	28	2	45	73	Kurang
12	Muhammad Nizam N.	13,15	36	4	66	102	Sedang
13	Nur Syafa'at	16,44	20	4	66	86	Sedang
14	Rafa Nurcahyo	14,56	28	4	66	94	Sedang
15	Raffa Arfi Saputra	12,44	40	2	45	85	Sedang
16	Rayssa Alviano	14,25	30	3	55	85	Sedang
17	Rizki Nugroho	11,59	45	4	66	111	Baik
18	Alfiano Raffie Putra P.	15,28	25	4	66	91	Sedang
19	Anan Dia Adi Wardana	16,56	20	3	55	75	Kurang
20	Arif Rahmad Saleh	14,06	31	4	66	97	Sedang
21	Muhammad Afrizal Nur R	16,34	20	4	66	86	Sedang
22	Naufal Kho'rul Azzam	17,62	20	1	34	54	Kurang Sekali
23	Padistra Kafka Kolle M.	14,53	28	3	55	83	Kurang
24	Rizky Luhur Purayasa	14,00	31	3	55	86	Sedang
25	Achmad Arif Khoirudin	17,66	20	3	55	75	Kurang
26	Fareza Azka Nur S.	16,28	20	1	34	54	Kurang Sekali
27	Kenzi Javas Mahatma	12,97	37	4	66	103	Sedang
28	Kenzio Alvin Ditrian	17,72	20	4	66	86	Sedang
29	Moh Azam Syafur R.	16,34	20	2	45	65	Kurang
30	Rahmat Ardiyanto	14,00	31	2	45	76	Kurang

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik sekali	0	0%
Baik	1	3,34%
Sedang	16	53,34%
Kurang	7	23,34%
Kurang sekali	2	6,67%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 18. Tes Keterampilan *Shooting (Shooting At The Goal)*

No	Nama Peserta	Nilai Mentah	T-Skor	Kategori
1	Ade Putra	20	35	Kurang
2	Aditya Wahyu Saputra	15	28	Kurang Sekali
3	Akbar Wahyudin	20	35	Kurang
4	Aldi Bagus Saputra	20	35	Kurang
5	Brifit Rafael Ayon Junior	35	36	Kurang
6	Fairul Adnan Davian P.	34	55	Baik
7	Fikriy Lisandra Allwansyah	30	49	Sedang
8	Galang Cahya Listiawan	38	60	Baik
9	Ghaisan Arif Hasanain	40	63	Baik
10	Hanafi Putra Pratama	34	55	Baik
11	Hijrah Fatih Khoirul	34	55	Baik
12	Muhammad Nizam Nasrul	29	48	Sedang
13	Nur Syafa'at	30	49	Sedang
14	Rafa Nurcahyo	35	56	Baik
15	Raffa Arfi Saputra	35	56	Baik
16	Rayssa Alviano	35	56	Baik
17	Rizki Nugroho	35	56	Baik
18	Alfiano Raffie Putra P.	34	55	Baik
19	Anan Dia Adi Wardana	20	35	Kurang
20	Arif Rahmad Saleh	38	60	Baik
21	Muhammad Afrizal Nur R.	25	42	Kurang
22	Naufal Kho'rul Azzam	29	48	Sedang
23	Padistra Kafka Kolle M.	34	55	Baik
24	Rizky Luhur Purayasa	29	48	Sedang
25	Achmad Arif Khoirudin	20	35	Kurang
26	Fareza Azka Nur S.	24	41	Kurang

27	Kenzi jivas Mahatma	28	46	Sedang
28	Kenzio Alvin Ditrian	29	48	Sedang
29	Moh Azam Syafur Rahman	33	53	Sedang
30	Rahmat Ardiyanto	43	67	Baik Sekali

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
Baik sekali	1	3,34%
Baik	12	40%
Sedang	8	26,67%
Kurang	8	26,67%
Kurang sekali	1	3,34%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 19. Tes Keterampilan Throw In Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	Throw in		Kategori
		Jarak (meter)	T-Skor	
1	Ade Putra	7,90	44	Kurang
2	Aditya Wahyu Saputra	4,32	33	Kurang Sekali
3	Akbar Wahyudin	5,91	36	Kurang
4	Aldi Bagus Saputra	8,23	45	Kurang
5	Brifit Rafael Ayon Junior	8,07	45	Kurang
6	Fairul Adnan Davian P.	12,10	60	Baik
7	Fikriy Lisandra Allwansyah	6,06	37	Kurang
8	Galang Cahya Listiawan	11,75	58	Sedang
9	Ghaisan Arif Hasanain	10,00	52	Sedang
10	Hanafi Putra Pratama	12,05	60	Baik
11	Hijrah Fatih Khoirul	10,30	52	Sedang
12	Muhammad Nizam Nasrul	11,10	56	Sedang
13	Nur Syafa'at	8,08	45	Kurang
14	Rafa Nurcahyo	7,13	41	Kurang
15	Raffa Arfi Saputra	9,80	51	Sedang
16	Rayssa Alviano	8,40	46	Kurang
17	Rizki Nugroho	13,00	63	Sedang
18	Alfiano Raffie Putra P.	4,90	56	Sedang
19	Anan Dia Adi Wardana	6,78	40	Kurang
20	Arif Rahmad Saleh	10,26	52	Sedang
21	Muhammad Afrizal Nur R.	9,94	49	Sedang
22	Naufal Kho'rul Azzam	10,02	52	Sedang
23	Padistra Kafka Kolle M.	9,27	49	Sedang
24	Rizky Luhur Purayasa	14,18	67	Baik
25	Achmad Arif Khoirudin	5,30	35	Kurang Sekali
26	Fareza Azka Nur Saepudin	6,05	37	Kurang
27	Kenzi Javas Mahatma	6,40	38	Kurang
28	Kenzio Alvin Ditrian	7,60	43	Kurang
29	Moh Azam Sayfur Rahman	5,80	36	Kurang
30	Rahmat Ardiyanto	4,91	34	Kurang Sekali

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	10%
Sedang	11	36,64%
Kurang	13	43,34%
Kurang Sekali	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 20. Tes Keterampilan *Running With The Ball* Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	Running		Kategori
		Waktu (detik)	T-Skor	
1	Ade Putra	5,44	41	Sedang
2	Aditya Wahyu Saputra	5,50	40	Sedang
3	Akbar Wahyudin	4,69	46	Sedang
4	Aldi Bagus Saputra	4,03	50	Baik
5	Brifit Rafael Ayon Junior	4,79	45	Sedang
6	Fairul Adnan Davian P.	4,35	48	Baik
7	Fikriy Lisandra A.	4,16	49	Baik
8	Galang Cahya Listiawan	3,19	56	Baik
9	Ghaisan Arif Hasanain	2,68	59	Baik Sekali
10	Hanafi Putra Pratama	4,90	44	Sedang
11	Hijrah Fatih Khoirul	4,38	48	Baik
12	Muhammad Nizam Nasrul	3,90	51	Baik
13	Nur Syafa'at	3,96	51	Baik
14	Rafa Nurcahyo	4,50	47	Sedang
15	Raffa Arfi Saputra	3,68	53	Baik
16	Rayssa Alviano	3,66	53	Baik
17	Rizki Nugroho	3,33	55	Baik
18	Alfiano Raffie Putra P.	3,32	55	Baik
19	Anan Dia Adi Wardana	3,47	54	Baik
20	Arif Rahmad Saleh	2,94	57	Baik Sekali
21	Muhammad Afrizal Nur R.	3,31	55	Baik
22	Naufal Kho'rul Azzam	3,00	57	Baik Sekali
23	Padistra Kafka Kolle M.	2,96	57	Baik Sekali
24	Rizky Luhur Purayasa	2,37	61	Baik Sekali
25	Achmad Arif Khoirudin	3,81	52	Baik
26	Fareza Azka Nur S.	4,22	49	Baik
27	Kenzi Javas Mahatma	2,94	57	Baik Sekali
28	Kenzio Alvin Ditrian	3,47	54	Baik
29	Moh Azam Sayfur R.	4,81	52	Baik
30	Rahmat Ardiyanto	4,16	49	Baik

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	20%
Baik	18	60%
Sedang	6	20%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 21. Tes Keterampilan *Heading The Ball* Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	Heading		Kategori
		Jarak (meter)	T-Skor	
1	Ade Putra	1,40	26	Kurang Sekali
2	Aditya Wahyu Saputra	2,06	34	Kurang
3	Akbar Wahyudin	4,90	49	Baik
4	Aldi Bagus Saputra	2,00	20	Kurang Sekali
5	Brifit Rafael Ayon Junior	5,45	53	Baik
6	Fairul Adnan Davian P.	5,05	50	Baik
7	Fikriy Lisandra A.	1,65	28	Kurang Sekali
8	Galang Cahya Listiawan	5,50	53	Baik
9	Ghaisan Arif Hasanain	6,30	59	Baik Sekali
10	Hanafi Putra Pratama	4,27	45	Sedang
11	Hijrah Fatih Khoirul	5,48	53	Baik
12	Muhammad Nizam N.	2,45	53	Baik
13	Nur Syafa'at	4,47	46	Sedang
14	Rafa Nurcahyo	5,47	53	Baik
15	Raffa Arfi Saputra	4,25	45	Sedang
16	Rayssa Alviano	3,15	38	Kurang
17	Rizki Nugroho	6,90	62	Baik Sekali
18	Alfiano Raffie Putra P.	4,30	45	Sedang
19	Anan Dia Adi Wardana	1,30	26	Kurang Sekali
20	Arif Rahmad Saleh	2,23	31	Kurang
21	Muhammad Afrizal Nur R.	4,80	48	Baik
22	Naufal Kho'ul Azzam	2,30	31	Kurang
23	Padistra Kafka Kolle M.	3,10	37	Kurang
24	Rizky Luhur Purayasa	5,20	51	Baik
25	Achmad Arif Khoirudin	2,60	34	Kurang
26	Fareza Azka Nur S.	2,90	36	Kurang
27	Kenzi Javas Mahatma	5,20	51	Baik
28	Kenzio Alvin Ditrian	5,10	50	Baik
29	Moh Azam Syafur R.	4,10	44	Sedang
30	Rahmat Ardiyanto	4,90	49	Baik

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	6,67%
Baik	12	40%
Sedang	5	16,67%
Kurang	7	23,34%
Kurang Sekali	4	13,34%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>



Lampiran 22. Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Didik SD N Grogol I Usia 10-12 Tahun

No	Nama Peserta	Dribble	Passing	Shooting	Throw in	Running	Heading	Jumlah Skor Tes	Kategori
1	Ade Putra	41	65	35	44	41	26	252	Kurang
2	Aditya Wahyu Saputra	47	70	28	33	40	34	252	Kurang
3	Akbar Wahyudin	45	91	35	36	46	49	302	Kurang
4	Aldi Bagus Saputra	57	96	35	45	50	20	303	Kurang
5	Brifit Rafael Ayon Junior	60	91	36	45	45	53	330	Sedang
6	Fairul Adnan Davian P.	51	59	55	60	48	50	323	Sedang
7	Fikriy Lisandra Allwansyah	37	81	49	37	49	28	281	Kurang
8	Galang Cahya Listiawan	47	102	60	58	56	53	376	Sedang
9	Ghaisan Arif Hasanain	58	90	63	52	59	59	381	Sedang
10	Hanafi Putra Pratama	39	65	55	60	44	45	308	Kurang
11	Hijrah Fatih Khoirul	54	73	55	52	48	53	335	Sedang
12	Muhammad Nizam Nasrul	51	102	48	56	51	53	361	Sedang
13	Nur Syafa'at	50	86	49	45	51	46	327	Sedang

14	Rafa Nurcahyo	32	94	56	41	47	53	323	Sedang
15	Raffa Arfi Saputra	40	85	56	51	53	45	330	Sedang
16	Rayssa Alviano	40	85	56	46	53	38	318	Kurang
17	Rizki Nugroho	56	111	56	63	55	62	403	Baik
18	Alfiano Raffie Putra P.	51	91	55	56	55	45	353	Sedang
19	Anan Dia Adi Wardana	44	75	35	40	54	26	274	Kurang
20	Arif Rahmad Saleh	60	97	60	52	57	31	357	Sedang
21	Muhammad Afrizal Nur R.	54	86	42	49	55	48	334	Sedang
22	Naufal Kho'rul Azzam	45	54	48	52	57	31	287	Kurang
23	Padistra Kafka Kolle M.	42	83	55	49	57	37	323	Sedang
24	Rizky Luhur Purayasa	52	86	48	67	61	51	365	Sedang
25	Achmad Arif Khoirudin	39	75	35	35	52	34	270	Kurang
26	Fareza Azka Nur S.	42	54	41	37	49	36	259	Kurang
27	Kenzi Javas Mahatma	53	103	46	38	57	51	348	Sedang
28	Kenzio Alvin	54	86	48	43	54	50	335	Sedang

	Ditrian								
29	Moh Azam Sayfur R.	13	65	53	36	52	44	263	Kurang
30	Rahmat Ardiyanto	17	76	67	34	49	49	292	Kurang

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	3,34%
Sedang	16	53,34%
Kurang	13	43,34
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

## Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian



Pengarahan sebelum pemanasan



Pemanasan



Pelaksanaan Tes *Dribbling*



Pelaksanaan Tes *Running*





Pelaksanaan Tes *Short Pass*



Pelaksanaan Tes *Throw In*



Pelaksanaan Tes *Heading*



Pelaksanaan *Shooting Test*





Alat Pelaksanaan Tes



Survei Ke Sekolah Untuk Izin Penelitian