

**TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING (*DRIBBLING*) DAN  
MENENDANG BOLA (*SHORT PASSED*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI TANJUNGANOM  
KABUPATEN WONOSOBO**

**TUGAS AKHIR**



Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:  
Tomi Rachman  
NIM 22603144048

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**



## LEMBAR PENGESAHAN

### TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING (*DRIBBLING*) DAN MENENDANG BOLA (*SHORT PASSED*) PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNGANOM KABUPATEN WONOSOBO

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

TOMI RACHMAN  
NIM 22603144048

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

Tanggal 6 Juni 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing



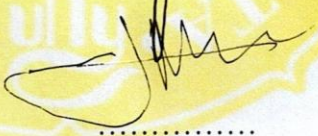
10-06-2024

Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or.  
Sekretaris



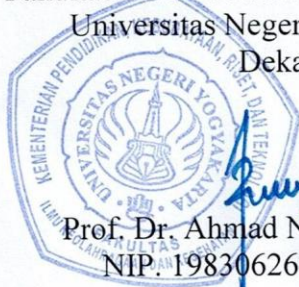
10-06-2024

Dr. Sulistiyono, M.Pd.  
Penguji Utama



10-06-2024

Yogyakarta, Juni 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 198306262008121002



## LEMBAR PERSETUJUAN

### TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING (*DRIBBLING*) DAN MENENDANG BOLA (*SHORT PASSED*) PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNGANOM KABUPATEN WONOSOBO

#### TUGAS AKHIR

Tomi Rachman  
NIM. 22603144048

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 23 April 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.  
NIP. 198009242006041001.

Dosen Pembimbing



Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or  
NIP. 198009242006041001



### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tomi Rachman  
NIM : 22603144048  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING  
(DRIBBLING) DAN MENENDANG BOLA  
(SHORT PASSED) PESERTA  
EKTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI  
SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNGANOM  
KABUPATEN WONOSOBO

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

Yogyakarta, 6 Juni 2024  
Yang Menyatakan,



Tomi Rachman  
NIM. 22603144048



## **MOTTO**

"Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada"

(Publilius Syrus)

Kegagalan hanyalah kesempatan untuk memulai lagi dengan lebih rajin

( Henry Ford )

Kearifan tertinggi dalam kehidupan adalah memahami bahwa tak semua yang diinginkan harus didapatkan.

( Tomi Rachman )



## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur dan Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku untuk orang yang aku sayang:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Edi Sakiman dan Ibu Tuminem yang dengan segenap jiwa raga yang selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga, memberikan motivasi, nasehat, serta pengorbanan yang tak ternilai.
2. Semua keluargaku, terimakasih atas doa, kasih sayang, atas gambaran kehidupan buatku dan dukungannya selama ini.
3. Teman-teman, seseorang yang berarti, terima kasih motivasinya, kasih sayang, doa dan kesabarannya.



**TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*)  
DAN MENENDANG BOLA (*SHORT PASSING*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI 1 TANJUNGANOM  
KABUPATEN WONOSOBO**

Oleh:  
Tomi Rachman  
NIM. 22603144048

**ABSTRAK**

Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro, yang berjumlah 24 siswa putra. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes menggiring bola dan menendang bola dari Daral Fauzi *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun* (2017). Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro berada pada dalam kategori “cukup” dengan persentase 45.83% (11 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 54.16% (13 siswa). (2) Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 29.17% (7 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 37.5%.

Kata kunci: *menggiring bola, menendang bola, ekstrakurikuler sepakbola.*



**LEVEL OF DRIBBLING AND SHORT PASSING SKILLS OF FOOTBALL  
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SEKOLAH DASAR NEGERI  
TANJUNGANOM, WONOSOBO REGENCY**

***Abstract***

*The proficiency in dribbling and short passing skills of the football extracurricular members of SD Negeri Tanjunganom (Tanjunganom Elementary School) in Kaliwiro District is currently unknown. The objective of this study is to assess the proficiency in dribbling and short passing skills among students participating in the football extracurricular program at SD Negeri Tanjunganom, located in Kaliwiro District.*

*This study was characterized as a descriptive investigation. The employed methodology was a survey-based approach. The participants of this study were 24 male students who were involved in football extracurricular activities at SD Negeri Tanjunganom, located in Kaliwiro District. The data collection instrument employed the dribbling and kicking test derived from the Daral Fauzi 10-12 Year Old Football Skills Test (2017). The data analysis used descriptive statistical methods to calculate percentages.*

*The research findings indicate that the ball dribbling skills of students who engage in football extracurricular activity at SD Negeri Tanjunganom, Kaliwiro District, can be classified as "moderate" with a percentage of 45.83% (11 students) and "good" with a percentage of 54.16% (13 students), as determined by the analysis results. (2) The analysis reveals that the ball dribbling skills of students who participate in football extracurricular activity at SD Negeri Tanjunganom, Kaliwiro District, are classified as "very poor" for 16.67% of the students (4 students), "poor" at 16.67% (4 students), "moderate" at 29.17% (7 students), and "good" at 37.5% of the students.*

***Keywords:*** *dribbling, kicking the ball, football extracurricular activity.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passing*) Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:


1. Bapak Rektor Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or. Kaprodi IKOR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui proposal skripsi ini.
4. Bapak Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie M.Or. selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or. selaku Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.



6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro yang telah membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 10 Maret 2024  
Penulis,



Tomi Rachman  
NIM 22603144048



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                               | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                          | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                         | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                            | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                       | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                         | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                              | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                               | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                             | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                 |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                          | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                            | 5           |
| C. Batasan Masalah .....                                 | 6           |
| D. Rumusan Masalah .....                                 | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....                               | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....                              | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                             |             |
| A. Deskripsi Teori .....                                 | 8           |
| 1. Hakikat Keterampilan .....                            | 8           |
| 2. Hakikat Permainan Sepakbola .....                     | 15          |
| 3. Keterampilan Sepakbola .....                          | 18          |
| 4. Teknik Dasar Menggiring Bola dan Menendang Bola ..... | 32          |
| 5. Pengertian Esktrakurikuler .....                      | 39          |
| 6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....                | 40          |
| 7. Profil Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom .....         | 42          |
| B. Penelitian yang Relevan .....                         | 43          |
| C. Kerangka Berfikir .....                               | 45          |



### **BAB III METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Desain Penelitian .....                        | 47 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian ..... | 47 |
| C. Subjek Penelitian .....                        | 48 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....    | 48 |
| E. Teknik Analisis Data.....                      | 53 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Hasil Penelitian ..... | 54 |
| 1. Menggiring Bola .....            | 54 |
| 2. Menendang Bola .....             | 57 |
| B. Pembahasan.....                  | 59 |

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

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Kesimpulan.....                  | 63 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian ..... | 63 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....    | 64 |
| D. Saran .....                      | 64 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>66</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN .....</b> | <b>68</b> |
|-----------------------|-----------|



## DAFTAR TABEL

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tabel 1. | Norma Penilaian Tingkat Keterampilan Menggiring Bola ( <i>Dribling</i> ) dan Menendang Bola ( <i>Short Passed</i> ) dalam tabel T-skor..... | 52 |
| Tabel 2. | Deskriptif Statistik Menggiring Bola.....   | 55 |
| Tabel 3. | Distribusi Keterampilan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro..... | 55 |
| Tabel 4. | Deskriptif Statistik Menendang Bola.....  | 57 |
| Tabel 5. | Distribusi Keterampilan Menendang Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro.....  | 57 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....   | 22 |
| Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian<br>Dalam dan Paha.....   | 23 |
| Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....  | 26 |
| Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat .....   | 28 |
| Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur .....   | 29 |
| Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam .....   | 30 |
| Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir.....  | 46 |
| Gambar 8. Tes Menggiring Bola .....  | 50 |
| Gambar 9. Tes Menendang Bola .....   | 51 |
| Gambar 10. Diagram Keterampilan Menggiring Bola Siswa Peserta<br>Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom<br>Kecamatan Kaliwiro ..... | 56 |
| Gambar 11. Diagram Keterampilan Menendang Bola Siswa Peserta<br>Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom<br>Kecamatan Kaliwiro .....  | 58 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....                     | 69      |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari UPT Kaliwiro .....                 | 70      |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom . | 71      |
| Lampiran 4. Data Penelitian .....   | 72      |
| Lampiran 5. Deskriptif Statistik .....                                    | 74      |
| Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....                                   | 76      |



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar mata Pelajaran dan diluar pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang dirancang secara khusus oleh satuan Pendidikan atau sekolah dalam hal ini dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. (Jannah, 2017: 33).

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri (Moh. Uzer Usman, 2017: 33).



Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperdalam dan meningkatkan keterampilan siswa dan memperluas pengetahuan siswa.

Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga, siswa diarahkan memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa. Siswa sekolah dasar merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan secara berkesinambungan. Disinilah terdapat bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan baik. Karena siswa sekolah dasar merupakan basis pembinaan olahraga usia dini. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi atau dibimbing oleh guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Wonosobo merupakan satu sekolah dasar yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga permainan dalam hal ini sepakbola merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Wonosobo



menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali di kegiatan ekstrakurikuler.

Bermain sepakbola yang baik adalah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk, 2016: 17).

Menurut Sucipto, dkk (2016: 10-11) pada cabang olahraga sepakbola, sebetulnya ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola gerak dominannya yaitu lari, lompat, dan menendang. Untuk gerakan lari yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam permainan sepakbola seperti ke depan, ke belakang, ke samping, pada akhirnya mengarah pada pengembangan agilitas. Agilitas itu sangat penting dalam bermain sepakbola, seperti untuk menjaga atau melepaskan lawan, dan *dribbling* melewati lawan. Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola, sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola.

Melihat dari pernyataan dapat penulis jadikan acuan untuk meneliti bagaimana tingkat keterampilan menggiring dan menendang siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani kegiatan ekstrakurikuler masih banyak siswa yang belum bisa bermain sepakbola dengan baik, khususnya dalam



keterampilan menggiring dan menendang bola. Masih banyak siswa yang belum tahu aturan bermain dan cara memainkan sepakbola dengan baik, belum adanya perlengkapan seperti sepatu, kaos kaki, dan bola itu sendiri.

Berbagai macam kendala yang kurang mendukung kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom. Salah satunya adalah kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom. Alat dan fasilitas merupakan hal yang juga perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. Saat ini alat yang dimiliki yaitu 4 buah bola sepak dan 6 buah *cone* atau kerucut. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang cukup serta kondisi alat dan fasilitas yang baik akan menjadikan pembelajaran lebih efektif. Seperti pengadaan rompi bola, penambahan bola sepak, *cone*/kerucut, dan lain sebagainya akan menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom.

Kurangnya jadwal latihan dan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Selain itu teknik dalam bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda dalam bermain sepakbola. Ada yang baik ada pula yang kurang baik, dalam segi teknik banyak terlihat juga dalam diri setiap individu peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom.

Melihat kenyataan di atas, peneliti masih melihat adanya permasalahan dalam pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk



mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passed*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Wonosobo. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, sehingga dapat juga meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.

Peneliti melihat sejauh ini belum ada penelitian yang mengkaji tingkat keterampilan menggiring dan menendang Sepakbola di SD Tanjunganom Wonosobo. Maka pada kesempatan ini peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passing*) Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dengan melihat latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yang dapat diteliti antara lain sebagai berikut :

1. Keterampilan siswa dalam bermain bola belum diketahui.
2. Belum tersedianya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom.
3. Prestasi Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom pada setiap kejuaraan yang diikuti masih kurang membanggakan.



4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom.

### **C. Batasan Masalah**

Dari berbagai permasalahan di atas tidak semua dijadikan masalah karena terbatasnya waktu, tenaga, dan kemampuan. Oleh karena itu, hanya dibatasi pada permasalahan “Tingkat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passing*) Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo”.

### **D. Rumusan Masalah**

Untuk memberikan arah yang lebih jelas dalam penelitian ini perlu dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo.



## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Wonosobo.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Pihak Guru.**

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan akurasi tendangan.

#### **b. Bagi Siswa**

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi anak dalam usaha meningkatkan hasil belajarnya khususnya hasil belajar keterampilan sepakbola.

#### **c. Bagi Peneliti**

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Keterampilan**

##### **a. Pengertian Keterampilan**

Keterampilan merupakan derajat keberhasilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2017: 57), yaitu:

Terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan tertentu.

Menurut Schmid (2017: 78) yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha (2018: 68) keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu: (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang cenderung mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakanya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati



mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakikat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan tentang gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemampuan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, (3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi (Djoko Pekik Irianto, 2015: 22).

Menurut Sukadiyanto (2016: 12-22). Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Amung Ma'mun dan Yudha (2018: 67). Menyatakan bahwa, “berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua, yaitu: keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*)”.

a. Keterampilan motorik kasar/*Gross motor skill*

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



b. Keterampilan motorik halus/*Fine motor skill*

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

Beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu perbuatan atau tugas sebagai indikator tingkat kemahiran seseorang. Maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang dilakukan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas untuk mencapai tujuan tertentu secara baik dan benar.

**b. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Berikut ini kondisi/faktor yang mempengaruhi keterampilan, antara lain (Endang Rini Sukanti, 2017: 41-44):

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- 2) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.



- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- 7) Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- 10) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.



- 11) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Perkembangan motorik anak pada permulaannya tergantung pada proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar dan pengetahuan serta pengalaman. Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, diantaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar (Endang Rini Sukamti, 2017: 7)

Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari. Lingkungan luar ruangan tempat yang baik bagi anak untuk membangun semua keterampilan ini.

Kemampuan motorik halus bisa dikembangkan dengan cara anak-anak menggali pasir dan tanah, menuangkan air, mengambil dan mengumpulkan batu-batu, dedaunan atau benda-benda kecil lainnya dan



bermain permainan di luar ruangan seperti kelereng. Pengembangan motorik halus ini merupakan modal dasar anak untuk menulis.

Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Anak-anak yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Perkembangan motorik berbeda tingkatannya pada setiap individu. Anak usia empat tahun bisa dengan mudah menggunakan gunting sementara yang lainnya mungkin akan bisa setelah berusia lima atau enam tahun. Anak tertentu mungkin akan bisa melompat dan menangkap bola dengan mudah sementara yang lainnya mungkin hanya bisa menangkap bola yang besar atau berguling-guling. Dalam hal ini orang tua dan orang dewasa di sekitar anak harus mengamati tingkat perkembangan anak-anak dan merencanakan berbagai kegiatan yang bisa menstimulainya.

Untuk melakukan suatu aktivitas motorik, dibutuhkan ketersediaan energi yang cukup banyak. Tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan berlari melibatkan suatu mekanisme yang mengeluarkan energi yang



tinggi, sehingga yang menderita KEP (Kurang Energi Protein) biasanya selalu terlambat dalam perkembangan motor milestone. Sebagai contoh, pada anak usia muda, komposisi serat otot yang terlibat dalam pergerakan kontraksi kurang berkembang pada anak yang kurang gizi. Keadaan ini juga berpengaruh terhadap pertumbuhan tulang sehingga terjadi pertumbuhan badan yang terlambat.

Tengkurap, merangkak, dan berjalan menurunkan ketergantungan atau kontak yang terus-menerus dengan pengasuhnya. Keadaan ini berpengaruh nyata terhadap mekanisme *self-regulatory*, sehingga anak menjadi lebih bersosialisasi dan ramah dengan lingkungannya. Sebaliknya, bila terjadi keterlambatan dalam locomotion dan perkembangan motorik akan merusak akses terhadap sumber-sumber eksternal yang berpengaruh kurang baik terhadap regulasi emosional, sehingga akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan kecerdasan anak.

Beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu perbuatan atau tugas sebagai indikator tingkat kemahiran seseorang. Maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang dilakukan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas untuk mencapai tujuan tertentu secara baik dan benar.



## **2. Hakikat Permainan Sepakbola .**

### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 2017: 70). Menurut Soedjono, dkk, (2017: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik pinalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.



Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan (Muhajir, 2016: 22).

Berdasarkan beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

#### **b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola**

Menurut Soedjono, dkk. (2015: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2016: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)



Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

## 2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola diantaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2018: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

### 1. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

### 2. Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai



bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

### **3. Keterampilan Sepakbola**

Keterampilan gerak adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas keterampilan yang dibutuhkan oleh seorang pemain. Untuk memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus memiliki teknik yang baik dan juga memiliki kemampuan fisik yang bagus. Dalam bermain sepakbola setidaknya pemain harus dapat menggiring bola maupun menendang dan menerima bola, sebab sangat berperan ketika melakukan atau menyusun serangan dan menggiring bola melewati lawan sebelum memberikan operan-operan kearah kawan maupun tembakan kearah gawang. Seorang pemain tidak akan bisa bermain dengan baik jika tidak mempunyai teknik menggiring bola, menendang dan menerima bola yang benar. Teknik menggiring bola yang pertama-tama harus dilatihkan kepada pemain muda, yaitu berlari dengan bola (*running with the ball*) (Suwarno KR,



2018: 10). Teknik ini amat penting yaitu para pemain belajar atau berlatih lari dengan bola dan bola selalu terkontrol, serta tidak selalu melihat bola setiap saat berlari membawa bola agar tidak mudah diambil lawan.

Para pemain harus berusaha sesering mungkin tidak melihat bola sewaktu menggiring, sehingga pemain dapat memutuskan apakah bola harus dioperkan, ditembak, atau digiring untuk mendapat kesempatan masuk ke daerah gawang lawan untuk menciptakan peluang. Menggiring bola (*dribbling*) mempunyai tujuan, diantaranya untuk melewati lawan, mencari kesempatan mengumpan pada kawan, menahan bola agar tetap dalam penguasaannya. Teknik menggiring dapat menggunakan dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, dan kura-kura kaki bagian luar. Menurut Suwarno KR (2018: 10) menggiring bola memiliki prinsip-prinsip, yaitu:

- a. Bola harus selalu terkontrol (tidak terlalu jauh atau dekat dengan kaki).
- b. Bola harus ada dalam perlindungan (gunakan cara dan kaki yang tepat, sesuai dengan keadaan dan posisi lawan).
- c. Pandangan mata pada bola, lapangan dan lawan.

Pemain tidak hanya pandai atau mampu menggiring bola tetapi juga mampu menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola tidak hanya mengandalkan pada salah satu kaki yaitu kaki kanan atau kaki kiri saja, tetapi kedua-duanya harus terampil. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola



adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Teknik menendang bola dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menurut Remmy Muchtar (2016: 29). Ada empat cara dalam menendang bola, yakni: (1) dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*), (2) dengan punggung kaki (*instep-foot*), (3) dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*), (4) dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*).

Dalam permainan sepakbola pemain juga harus dapat menerima bola (*receiving the ball*) ketika diberi operan oleh kawannya, baik operan itu datar, lambung, keras maupun pelan, pemain harus mampu mengontrol bola dan menahan bola agar tidak hilang diambil lawan dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian luar, sol sepatu, paha, dada maupun kepala tergantung dengan arah datangnya bola. Agar bola dapat dikuasai dengan baik maka pemain harus menjaga stabilitas dan keseimbangan (kaki tumpu menumpu kuat dan rileks, lutut agak ditekuk dan tangan berada disamping badan), mengikuti arah jalannya bola (sesaat bagian badan yang akan dipakai untuk menerima atau mengontrol bola), dan mata harus tertuju pada bola. Dengan menguasai semua teknik-teknik permainan sepakbola, maka kemungkinan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak menguasai teknik-teknik permainan sepakbola.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:



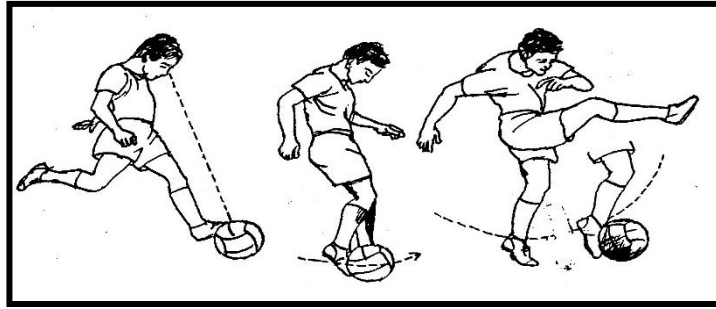
**a. Menendang (*kicking*)**

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2018:33). Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. (Herwin, 2018:33).

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 luar maupun dalam. Menurut Herwin (2018: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).





**Gambar 1.** Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha  
Sumber (Remmy Muchtar, 2016: 33)

kesimpulan dari teknik menendang bola adalah kemampuan kita dalam menendang bola untuk menjadikan bola tersebut mengarah kesuatu tempat. Yaitu memudahkan kita untuk mencetak gol ke gawang lawan.

#### **b. Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)**

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik(Herwin, 2018:39). Menurut Sukatamsi (2016: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

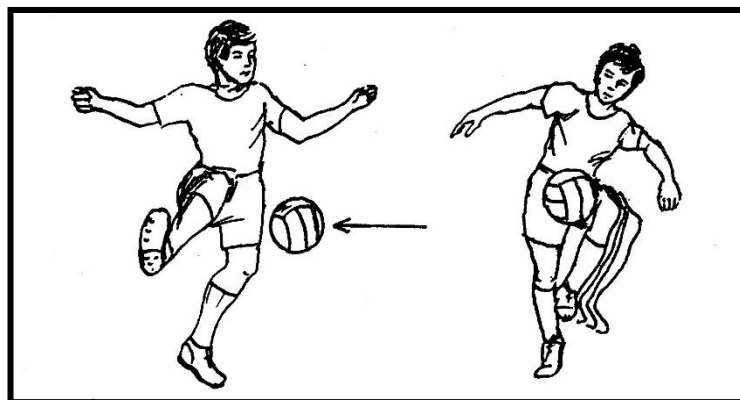
Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah



kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.  
(Herwin, 2018 : 35)

Menurut Herwin (2018: 40) yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



**Gambar 2.** Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha  
Sumber (Remmy Muchtar, 2016: 33)

Kesimpulan dari teknik menghentikan bola adalah posisi di dalam permainan sepakbola saat menghentikan bola, ini sangat penting karena



dalam sepakbola kita harus mengontrol dan menguasai bola dari sergapan lawan.

**c. Menggiring bola (*dribbling*)**

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan. Untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2018:36).

Menurut Sukatamsi (2016:159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
  - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
  - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.



- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
  - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
  - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

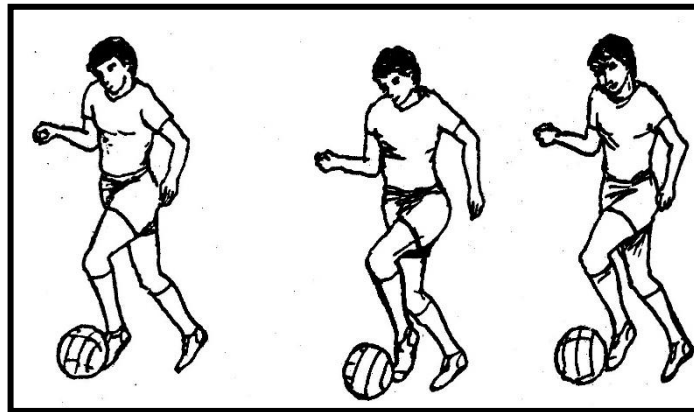
Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2018: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola



harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri (Herwin, 2018 : 36).



**Gambar 3.** Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki  
Sumber (Remmy Muchtar, 2016: 4)

Kesimpulan dari menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola. ketika menemukan teman yang tidak bisa diumpan, maka kita harus menggiring bola tersebut.

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

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2018:41).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (2016:173-174) adalah:

##### **1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri**

Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut



ditekuk sedikit, badan ditarik kebelakang, sikap badan condong kearah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

3) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

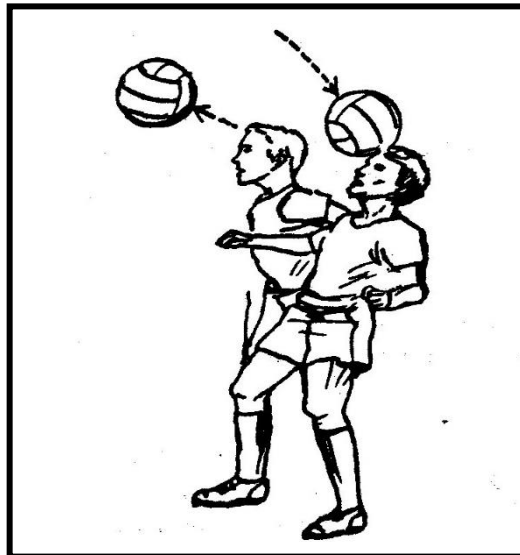
a) Dengan ancap-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.



Menurut Herwin (2018: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.



**Gambar 4.** Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat  
Sumber (Remmy Muchtar, 2016: 45)

Kesimpulan adalah posisi disaat kita menerima bola lambung dari teman, dan juga bola umpan silang dari teman pada saat didepan gawang dan kita berusaha untuk menyundulnya agar bola tersebut bisa masuk kegawang lawan.

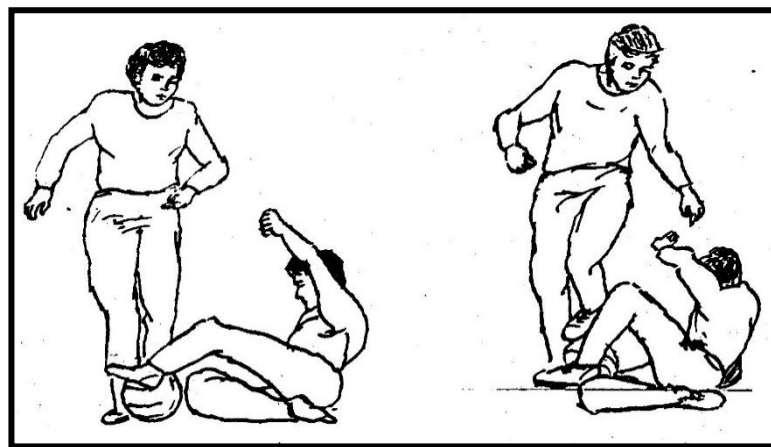
**e. Merebut bola (*tackling*)**

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (2016:191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan



atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau pemain penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2018: 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 5.** Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur  
Sumber (Remmy Muchtar, 2016: 48)

Teknik merampas bola sangat penting dikuasai oleh pemain depan baik dari depan maupun belakang. Dilakukan karena pemain lawan berada segaris baik kanan maupun kiri yang berusaha melewati atau melampauinya.

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

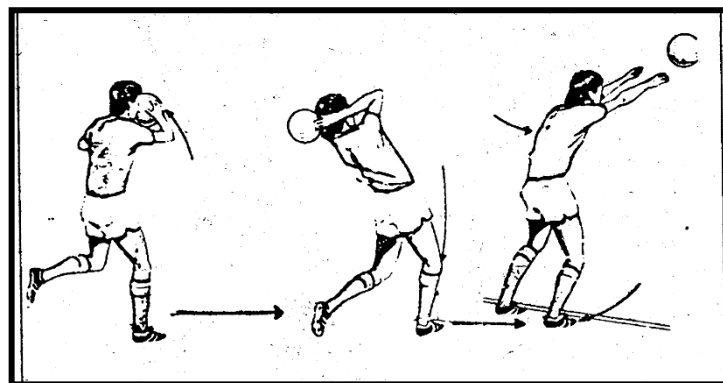
Menurut Sukatamsi (2016:184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

- a. Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala



- b. Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 2016:184). Herwin (2018: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) kedua siku menghadap ke depan, (3) kedua ibu jari saling bertemu, (4) bola berada di belakang kepala, (5) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



**Gambar 6.** Melempar Bola ke Dalam  
Sumber (Sucipto dkk., 2017: 3)

Lemparan kedalam memang terlihat sederhana, namun setiap pemain harus memahami beberapa hal penting tentang lemparan kedalam. Seperti



cara melempar yang baik dan benar, kepada siapa harus memberikan bola, dan yang paling penting adalah mengerti cara melakukan lemparan kedalam.

#### **g. Gerak Tipu**

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 2016:187-188).

#### **h. Teknik Penjaga Gawang (*goal keeping*)**

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin 2018:49). Menurut Remmy Muchtar (2016: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu



untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2018: 49).

#### **4. Teknik Dasar Menggiring Bola dan Menendang Bola**

##### **a. Menggiring Bola (*dribbling*)**

Menurut Danny Mielke (2018: 1) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Menurut Sucipto dkk, (2017: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Macam-macam teknik menggiring bola yaitu:

##### **1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

Pada dasarnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengcoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut(Sucipto, dkk., 2017: 19):

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.



- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola dapat dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

## 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Pada dasarnya menggiring bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk melewati atau mengcoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2017: 20):

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola tetap dikuasai.
- d) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.



- e) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- f) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

### 3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut(Sucipto, dkk., 2017: 21):

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan
  - c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan demikian bola tetap dikuasai
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
  - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 4) Fungsi menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.



## **b. Menendang Bola (*kicking*)**

Dalam permainan sepakbola, menendang merupakan hal yang sangat penting. Karena jika tendangan akurat dan keras maka akan lebih mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Namun sebaliknya, jika kurang menguasai teknik tendangan maka akan dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk, (2017: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*Inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu :

### **1) Menendang dengan kaki bagian dalam.**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2017: 23):

#### **a) Badan menghadap sasaran di belakang bola**



- b) Kaki tumpu berada disamping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- e) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola
- f) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran
- g) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola ke sasaran .
- h) Kedua lengan terbuka di samping badan.

## 2) Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2017: 24):

- a) Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola  $\pm 25$  cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.



- c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- e) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong  $\pm 45^\circ$  menghadap sasaran.
- f) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- g) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.

### 3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2017: 25):

- a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran.
- c) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.



- d) Perkenanaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- e) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- f) Pandangan mengikuti jalanya bola dan ke sasaran.

#### 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2017: 26):

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $40^\circ$  dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong  $\pm 40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- c) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan ke depan.



- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Fungsi memandang bola adalah

## **5. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah diluar jam kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang diluar bidang akademik.

Menurut Moh.Uzer Usman (2016:22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep2015. Didalamnya menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Menurut Sugiyono (2016: 54) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi pelajaran, pembentukan karakter



dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

## **6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga usia dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Pada usia sekolah dasar (6 - 12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Pada masa prasekolah daya pikir anak masih bersifat imajinasi, sedangkan pada usia sekolah dasar



daya pikir anak sudah mulai berkembang ke arah berfikir yang konkrit dan rasional. Kepada anak usia ini sudah cukup untuk diberikan berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalar anak. Untuk mengembangkan daya nalar dengan melatih anak untuk mengungkapkan pendapat, gagasan, atau penilaian terhadap berbagai hal yang dialami anak.

Anak pada masa usia perkembangan sosial dapat menyesuaikan diri dengan teman maupun lingkungan. Dalam proses belajar disekolah, kematangan perkembangan sosial dapat dimanfaatkan dengan memberikan tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik maupun tugas yang membutuhkan pikiran. Dengan melaksanakan tugas kelompok peserta didik juga dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerjasama, saling menghormati, bertenggang rasa, dan bertanggung jawab.

Menginjak usia sekolah anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima dimasyarakat. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh melalui meniru dan kebiasaan anak. Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkahlaku individu. Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi individu untuk mengkonsentrasikan dirinya terhadap aktivitas belajar.

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orangtua atau lingkungan sosial. Pada akhir usia ini anak sudah dapat mensosialisasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah



baik-buruk. Anak pertama kali mengenal konsep moral benar-salah baik-buruk pertama kali dilingkungan keluarga.

Seiring dengan perkembangan fisiknya, maka perkembangan motorik anak dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakan sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada usia ini merupakan masa yang paling baik untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, mengetik komputer, berenang, atletik dan bermain bola. Perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar pada masa usia sekolah dasar, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran keterampilan khususnya dalam bidang olahraga (Syamsu Yusuf, 2018: 178 - 184).

## **7. Profil Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom**

Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom adalah sebuah sekolah yang terletak di Desa Tanjunganom, Kabupaten Wonosobo. Sekolah ini telah melaksanakan ekstrakurikuler pada tahun ajaran 2022-2024. Peserta ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 24 orang. Terdiri dari kelas IV berjumlah 11 siswa dan kelas V berjumlah 13 siswa. Ekstrakurikuler dilaksanakan setiap seminggu sekali yaitu hari senin pada pukul 14.30 – 16.00 WIB yang diampu Bapak Anton.

Dengan diadakannya Ekstrakurikuler sepakbola dapat menyalurkan bakat siswanya selain itu juga menghasilkan kesegaran jasmani, maka perlu adanya penekanan pada teknik-teknik dasar sepakbola.



## B. Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Suhartono (2015), yang berjudul “Kemampuan Dasar *Dribbling* dan *Short Passed* Sepak bola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016”. Penelitian ini membahas masalah keterampilan dasar bermain sepakbola siswa kelas atas SD Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola, khususnya dalam melakukan *dribbling* dan *short Passed* siswa kelas atas SD Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yaitu suatu cara yang berkenaan dengan bagaimana data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R tahun 2017. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil kemampuan *dribbling* dan *short passed* siswa putra kelas atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang



yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 8%, kategori baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 16% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%.

2. Nurridwan Yuli Prihatoro. 2018. “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SMP Negeri 3 Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survai dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler yang berumur 14-15 tahun. Dalam penelitian instrumen yang digunakan yaitu test pengembangan kecakapan “David lee” oleh Subgyo Irianto diantaranya menggiring, keeping, kontrol bawah, kontrol bola atas, dan cara menggulirkan bola. Secara operasional keterampilan bermain sepakbola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan untuk melakukan kontrol bola udara, menggiring bola zig-zag, keeping, passing bola rendah, passing bola melambung, dribling lurus cepat dan mengontrol bola rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik 3 siswa (15%), kategori cukup 8 siswa (40%),



kategori kurang (25%) dan kategori kurang (25%) dan Kategori kurang sekali 4 siswa (20%).

3. Havid firmansyah Pramudiyata yang berjudul “Tingkat Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa putra kelas atas SD Sawit Sewon Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa putra kelas atas SD Sawit Sewon Bantul yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 44 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi (2017). Tes tersebut diukur dengan menggunakan satuan detik sampai sepersesepuluh detik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitiannya : kategori kurang 30 siswa (2869, 57 % ), kategori kurang sekali 6 siswa ( 13, 04 % ), kategori sedang 8 siswa ( 17, 39 % ), dan kategori baik sekali maupun baik 0 siswa ( 0 % ).

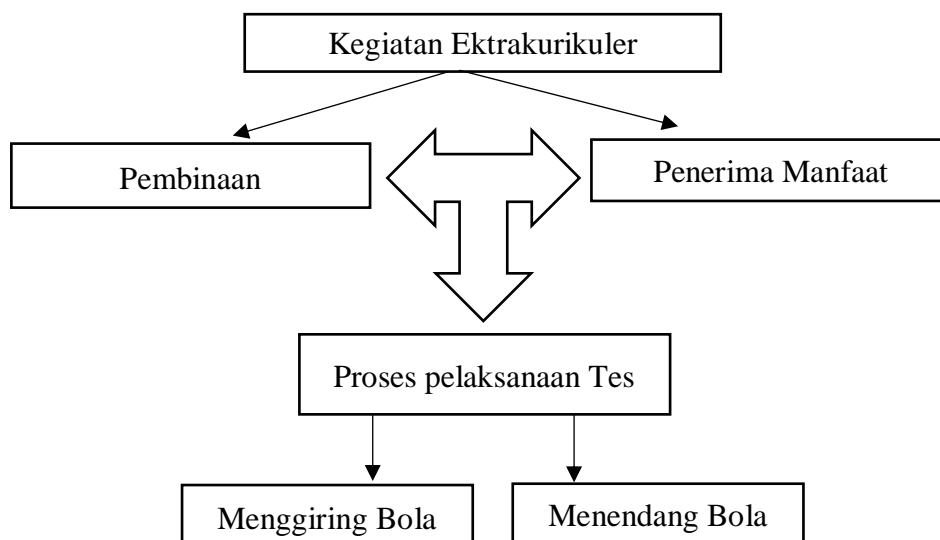
### **C. Kerangka Pikir**

Sekolah dasar merupakan tempat dimana anak mendapatkan transfer disiplin ilmu yang pertama, pengarahan, serta bimbingan dari dunia pendidikan. Sekolah dasar juga merupakan gudang bibit olahragawan yang memiliki potensi besar untuk dibina. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler, karena kegiatan tersebut merupakan wadah untuk mengembangkan bakat olahraga khususnya sepakbola.



Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori, dapat dikemukakan bahwa. Keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom akan tercapai apabila didukung oleh semua faktor yang terkait dengan kegiatan tersebut. Dari kenyataan yang ada Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik dasar sepakbola yang benar. Hal ini karena alokasi waktu untuk menyampaikan materi pembelajaran sepakbola yang terbatas, hanya dua kali pertemuan masing-masing empat jam persemester. Sehingga belum ada prestasi yang diperoleh untuk mengikuti pekan olahraga usia dini khususnya cabang sepakbola. Karena selama ini setiap ada pekan olahraga usia dini tingkat kabupaten Wonosobo, kecamatan Kaliwiro kesulitan mencari bibit-bibit pe-sepakbola sehingga tidak dapat bersaing dengan kecamatan yang lain.

Dengan kegiatan ekstrakurikuler salah satu alternatif pengganti klub yang ada, sehingga akan muncul bibit-bibit pemain sepakbola yang mampu memberikan prestasi. Berikut bagan kerangka pikir penelitian :



*Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir*



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2016: 239) penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Karena tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keadaan suatu objek yaitu tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo.

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

Menurut Suharsimi Arikunto (2016: 118) variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*). Untuk menghindari salah pengertian, maka perlu dijabarkan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Menggiring bola (*Dribbling*) adalah kemampuan kecepatan ketika sedang menggiring bola (*dribble*) pada permainan sepakbola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar



bergulir terus menerus di atas tanah, yang diukur adalah waktu (detik) yang dicapai subjek dalam menggiring bola secepat mungkin melewati 6 buah rintangan secara zig-zag dengan sebuah bola dari garis *start* sampai garis *finish*. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam menggiring bola dari Daral Fauzi *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun* (2017).

2. Menendang bola (*Short Passing*) adalah kemampuan menendang bola yang diukur menggunakan tes *Short Passing* dengan satuan waktu (detik) dan skor (jumlah bola yang masuk dalam gawang) yang dicapai subjek dalam menendang bola dengan 4 buah bola dari garis *start* sampai garis *finish*. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 24 siswa putra.

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

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati, (Sugiyono, 2017: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes. Tes merupakan prosedur sistematis dimana individual yang dites dipresentasikan dengan suatu tes stimuli jawaban juga dapat menunjukkan ke dalam rangka (Sukardi 2018: 138). Dalam penelitian ini tes yang digunakan



untuk mengukur Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passing*). Daral Fauzi. *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Tahun 2027. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional. Untuk Validitas dan Reliabilitas Menggiring Bola (*Dribbling*) adalah 0,72 dan 0,61 sedangkan untuk Menendang Bola (*Short Passing*) adalah 0,66 dan 0,69.

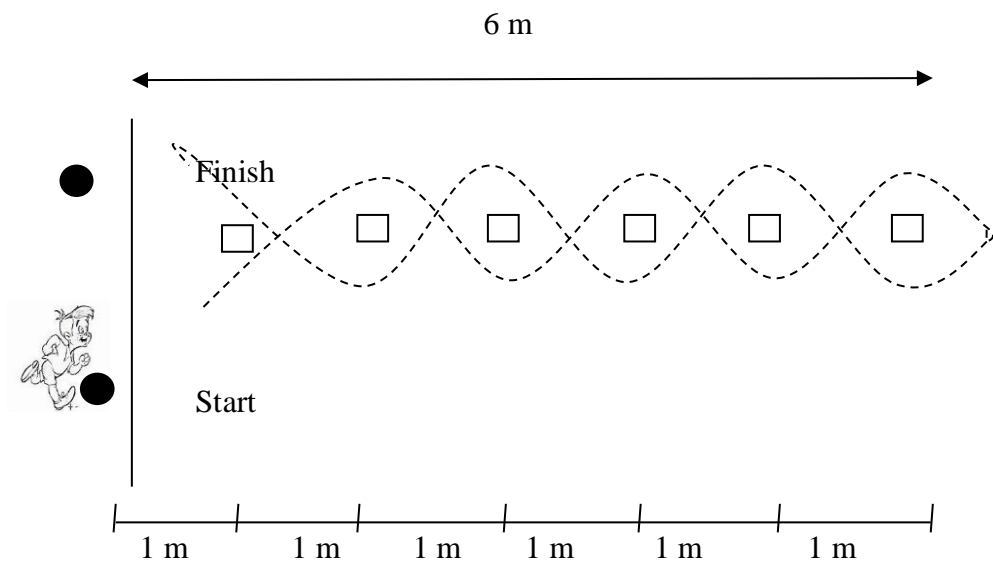
Dalam penelitian ini terdapat langkah-langkah/ upaya untuk melakukan kegiatan analisis data, yakni setelah instrumen didistribusikan kepada responden, langkah pentingnya adalah mengolah data kasar prestasi siswa dalam melakukan gerak Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passing*) sesuai dengan skala yang ditentukan dalam tes. Hasil tersebut merupakan tes lapangan yang tidak mempunyai ukuran yang sama, maka masing-masing nilai tersebut harus ditransformasikan ke tabel T score. Untuk menentukan klasifikasi dari masing-masing butir tes dapat dicocokkan dengan norma dari masing-masing butir tes dari Daral Fauzi (2017) *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Instrumen tes untuk mengukur keterampilan menggiring dan menendang bola sebagai berikut:

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

- a. *Tes Dribbling* adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan.
- b. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam menggiring bola.
- c. Bentuk dan ukuran lapangan



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



**Gambar 8. Tes Menggiring Bola**  
(Sumber: Daral Fauzi, 2017)

d. Cara pelaksanaan

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

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

e. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

**2. Menendang Bola (*Short Passing*)**

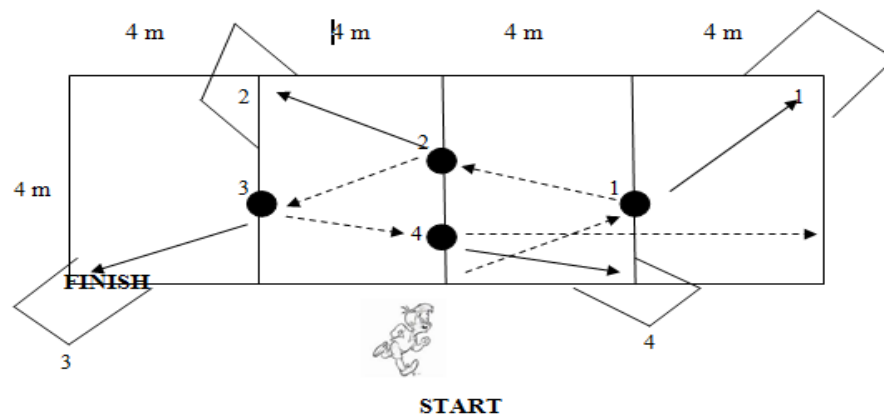
a. *Tes Short Passing* adalah tes menendang bola dari beberapa tempat dan ke sasaran tertentu dalam waktu tercepat.



b. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat.

c. Bentuk dan ukuran lapangan

Panjang 16 meter, lebar 4 meter



**Gambar 9. Tes Menendang Bola**  
(Sumber: Daral Fauzi, 2017)

Keterangan Gambar:

• = Bola

□ = Sasaran tendang (S)

→ = Arah tendangan

---▶ = Arah lari

d. Pelaksanaan

Peserta tes berada dibelakang garis *start*. Pada aba-aba “ya” peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 4, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.

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



Penilaian tes keterampilan menggiring dan menendang usia 10-12 tahun ini dilakukan melalui beberapa tahap, di antaranya:

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

**Tabel 1.** Norma Penilaian Tingkat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dan Menendang Bola (*Short Passed*) dalam tabel T score

| Kategori      | T score                                 |  |
|---------------|---|--|
|               | Menggiring Bola<br>( <i>Dribbling</i> ) | Menendang Bola<br>( <i>Short Passing</i> ) |
| Baik sekali   | $\geq 66$                               | $\geq 124$                                 |
| Baik          | 53 – 65                                 | 104 - 123                                  |
| Cukup         | 41 – 52                                 | 85 - 103                                   |
| Kurang        | 28 – 40                                 | 65 – 84                                    |
| Kurang sekali | $\leq 27$                               | $\leq 64$                                  |

Sumber: Daral Fauzi. *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Tahun 2017. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.

4. Tahap keempat adalah setelah diketahui tingkat keterampilan keterampilan menggiring dan menendang masing-masing siswa (peserta tes) yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, maka dapat ditemukan beberapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase.



## E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan *SPSS Versi 16 For Windows*. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2017:245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P =Persentase yang dicari

F =frekuensi

N = jumlah responden (Suharsimi Arikunto, 2017:245-246)



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan, yaitu tes menggiring bola dan menendang bola dari Daral Fauzi *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun* (2017). Hasilnya sebagai berikut:

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

Hasil penghitungan data keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro menghasilkan rerata sebesar 52.63, *median* = 53.0, *modus* = 48.0, dan *standar deviasi* = 3.93. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 46.0 dan nilai terbesar sebesar 60.0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



**Tabel 2.** Deskriptif Statistik Menggiring Bola

|                       |                |                    |
|-----------------------|----------------|--------------------|
| <i>N</i>              | <i>Valid</i>   | 24                 |
|                       | <i>Missing</i> | 0                  |
| <i>Mean</i>           |                | 52.6250            |
| <i>Median</i>         |                | 53.0000            |
| <i>Mode</i>           |                | 48.00 <sup>a</sup> |
| <i>Std. Deviation</i> |                | 3.93217            |
| <i>Minimum</i>        |                | 46.00              |
| <i>Maximum</i>        |                | 60.00              |
| <i>Sum</i>            |                | 1263.00            |

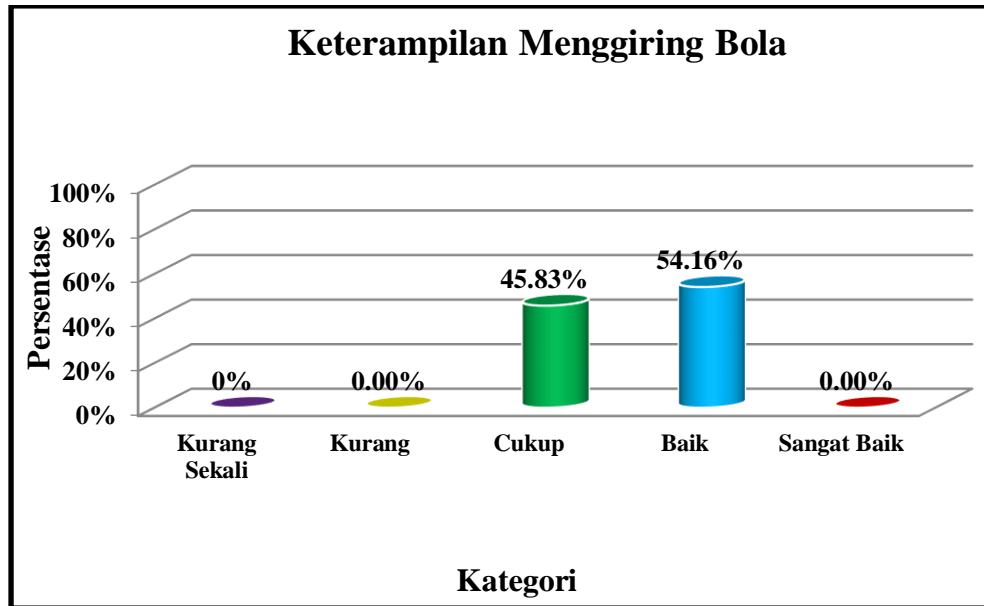
Tabel distribusi keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Keterampilan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo

| No            | Waktu Tempuh | Kategori      | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $\geq 66$    | Baik sekali   | 0         | 0%          |
| 2             | 53 – 65      | Baik          | 13        | 54.16%      |
| 3             | 41 – 52      | Cukup         | 11        | 45.83%      |
| 4             | 28 – 40      | Kurang        | 0         | 0%          |
| 5             | $\leq 27$    | Kurang sekali | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |              |               | <b>24</b> | <b>100%</b> |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro tampak sebagai berikut:





**Gambar 10.** Diagram Keterampilan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), masuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 45.83% (11 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 54.16% (13 siswa) dan masuk dalam kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 52.63, keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori cukup.



## 2. Menendang Bola (*Short Passing*)

Hasil penghitungan data keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Wonosobo menghasilkan rerata sebesar 89.0, *median* = 91.5, *modus* = 84.0, dan *standar deviasi* = 25.94. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 29.0 dan nilai terbesar sebesar 117.0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.** Deskriptif Statistik Menendang Bola

|                       |                |          |
|-----------------------|----------------|----------|
| <i>N</i>              | <i>Valid</i>   | 24       |
|                       | <i>Missing</i> | 0        |
| <i>Mean</i>           |                | 89.0000  |
| <i>Median</i>         |                | 91.5000  |
| <i>Mode</i>           |                | 84.00    |
| <i>Std. Deviation</i> |                | 25.93805 |
| <i>Minimum</i>        |                | 29.00    |
| <i>Maximum</i>        |                | 117.00   |
| <i>Sum</i>            |                | 2136.00  |

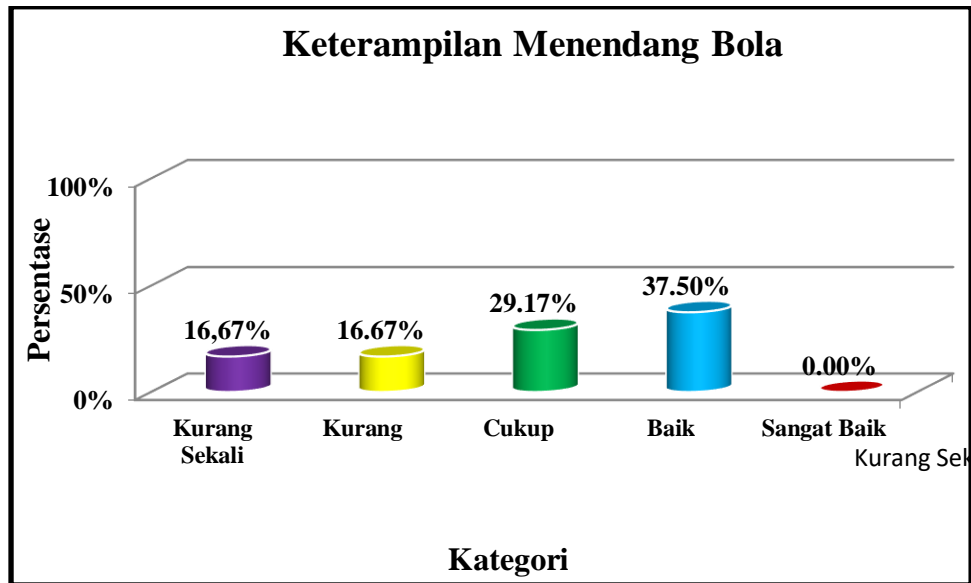
Tabel distribusi keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Keterampilan Menendang Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo

| No            | Waktu Tempuh | Kategori      | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $\geq 124$   | Baik sekali   | 0         | 0%          |
| 2             | 104 - 123    | Baik          | 9         | 37.5%       |
| 3             | 85 - 103     | Cukup         | 7         | 29.17%      |
| 4             | 65 – 84      | Kurang        | 4         | 16.67%      |
| 5             | $\leq 64$    | Kurang sekali | 4         | 16.67%      |
| <b>Jumlah</b> |              |               | <b>24</b> | <b>100%</b> |



Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo tampak sebagai berikut:



**Gambar 11.** Diagram keterampilan Menendang Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, terlihat bahwa keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 29.17% (7 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 37.5% (9 siswa) dan masuk dalam kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 89.0, keterampilan menendang bola siswa peserta



ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori cukup.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo

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

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori dalam kategori “cukup” dengan persentase 45.83% (11 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 54.17% (13 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 52.63, keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori cukup.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2017: 7). Permainan ini dilakukan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Saat ini sepakbola merupakan salah satu *sportainment* yang menyebar secara meluas tidak hanya di Indonesia tapi juga di seluruh dunia. Melalui pertandingan sepakbola seseorang dapat



mempelajari banyak hal, diantaranya yaitu dengan mengamati para pemain, para pendukung, wasit, pelatih dan banyak lagi, dapat memberikan latihan sedikit dinamika yang ada dalam dunia olahraga secara luas dan dunia sepakbola secara khusus.

Selama ini latihan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro satu kali dalam satu minggu. Ketika kegiatan latihan sepakbola berlangsung, pelatih/guru kurang memperhatikan jenis latihan khususnya untuk meningkatkan keterampilan menggiring sepakbola siswa. Pelatih/guru lebih meningkatkan latihan fisik ketimbang member materi untuk latihan teknik sepakbola atlet atau siswa. Latihan untuk meningkatkan teknik sepakbola siswa harus seimbang dengan latihan fisik atlet. Adanya keseimbangan dalam materi latihan, maka dalam pencapaian prestasi akan lebih maksimal.

Kemampuan teknik dasar dalam sepakbola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut diantaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Menggiring dalam permainan sepakbola



bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2018:36). Menggiring bola juga bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Agar para peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo mempunyai kemampuan dasar bermain sepakbola yang semakin baik, selain diajarkan oleh guru/ pelatih maka, hendaknya diberikan himbauan kepada para siswa agar melakukan latihan tambahan diluarlatih anrutin di sekolah. Latihan ini bias dilakukan sendiri maupun dengan teman, tetapi akan lebihbaik dilakukan dengan teman karena dapat meningkatkan kemampuan dengan lebih baik dan saling mengevaluasi.

## **2. Menendang Bola (*Short Passing*)**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar 16.67% (4 siswa), masuk dalam kategor I “cukup” dengan persentase 29.17%(7 siswa), masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 37.5% (9 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 89.0, keterampilan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo berada pada kategori cukup.



Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2018:33). Tujuan dari menendang bola:

- e) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- f) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- g) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- h) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

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 luar maupun dalam. Menurut Herwin (2018: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu, telah diketahui tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Dapat dijadikan alat evaluasi guru pendidikan jasmani atau pelatih ekstrakurikuler dalam tes menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*).
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan atau pijakan bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kabupaten Wonosobo, maupun di sekolah-sekolah sepakbola yang lain sebagai landasan atau pijakan dalam peningkatan kualitas latihan, sehingga diharapkan keterampilan bermain sepakbola siswa dapat meningkat.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi diri, baik siswa maupun guru/pelatih.



### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan oleh peneliti dengan seluruh kemampuan yang dimiliki, dengan perencanaan yang disusun dengan sebaik-baiknya dan pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan dengan maksimal mungkin. Namun peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, yaitu:

1. Para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
5. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
6. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

### **D. Saran**

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



1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*).
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*short passing*) lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2017). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Danny Mielke. (2016). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pakar Raya
- Daral Fauzi. (2017). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2017). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Endang Rini Sukamti. (2017). *Diklat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Havid Firmansyah P. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2018). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Moh.Uzer Usman.(2017). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir (2016). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurridwan Yuli Prihatoro. (2015). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Remmy Muchtar. (2016). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Soedjono dkk. (2017). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono, dkk. (2016). *Petunjuk Pelaksanaan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini Program Ekstrakurikuler di SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto. (2016). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.



- Suharsimi Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhartono. (2015). Kemampuan dasar *Dribbling* dan *Short Passed*. Sepak bola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2016). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (2016). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Suwarno KR. (2017). Sepakbola (gerakan Dasar dan Teknik Dasar). *Makalah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syamsu Yusuf. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

23 Desember 2014

Yth. : Kepala UPTD  
Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Tomi Rachman  
NIM : 09604224069  
Jurusan/Prodi : PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 Januari s.d 17 Januari 2015  
Tempat/obyek : SD N Tanjunganom Kaliwiro Wonosobo  
Judul Skripsi : Tingkat Ketrampilan Menggiring (Dribbling) Dan Menendang Bola (Short Passed) Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD N Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan  
Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Tanjunganom
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari UPT Dinas Dikpora Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo



## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah kepala UPT Dinas Dikpora Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo, menerangkan bahwa :

Nama : Tomi Rachman  
NIM : 09604224069  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Mahasiswa tersebut akan melakukan penelitian dan pengambilan data di SD N Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo, dalam rangka penelitian tugas akhir skripsi dengan judul : **“TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) DAN MENENDANG BOLA (SHORTPASSING) PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SD N TANJUNGANOM KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 22 Januari 2015

Kepala UPT Dinas Dikpora

Kecamatan Kaliwiro



Barlia Yulianto, S.Pd.SD.

NIP.195907161978021002

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah Dasar Negeri Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro



## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah kepala sekolah SD N Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo, menerangkan bahwa :

Nama : Tomi Rachman

NIM : 09604224069

Program Studi : PGSD Penjas

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian dan pengambilan data di SD N Tanjunganom Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo pada tanggal 14 Januari 2015 dalam rangka penelitian tugas akhir skripsi dengan judul : **“TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING ) DAN MENENDANG BOLA (SHORTPASSING) PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SD N TANJUNGANOM KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 22 Januari 2015

Kepala Sekolah SD N Tanjunganom



NIP.19621301982012003



Lampiran 4. Data Penelitian

**HASIL TES MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR NEGERI  
TANJUNGANOM KABUPATEN WONOSOBO**

| No. | Nama                 | Tes 1 | Tes 2  | Hasil terbaik | T skor    | Klasifikasi |
|-----|----------------------|-------|--------|---------------|-----------|-------------|
| 1.  | Aldi fadhol Setyawan | 23,16 | 14, 93 | <b>14,93</b>  | <b>52</b> | sedang      |
| 2.  | Bayu Indra Kusuma    | 14,88 | 14,25  | <b>14,25</b>  | <b>54</b> | baik        |
| 3.  | Bayu Eko Saputro     | 14,88 | 14,60  | <b>14,60</b>  | <b>53</b> | baik        |
| 4.  | Hilyas Rehano        | 16,11 | 16,22  | <b>16,11</b>  | <b>48</b> | sedang      |
| 5.  | Vallen Kunang Putra  | 15,70 | 15,28  | <b>15,28</b>  | <b>51</b> | sedang      |
| 6.  | Avrizal Rakasiwi     | 17,50 | 16,22  | <b>16,22</b>  | <b>48</b> | sedang      |
| 7.  | Arif Rahman Hakim    | 16,86 | 17,30  | <b>16,86</b>  | <b>46</b> | sedang      |
| 8.  | Oki Ramadhan         | 16,54 | 17,15  | <b>16,54</b>  | <b>47</b> | sedang      |
| 9.  | Nova Santoso         | 13,00 | 13,31  | <b>13,00</b>  | <b>58</b> | baik        |
| 10. | Yogi Bagas M.        | 16,22 | 17,35  | <b>16,22</b>  | <b>48</b> | sedang      |
| 11. | Kokoh Stiono         | 13,28 | 13,31  | <b>13,28</b>  | <b>57</b> | baik        |
| 12. | Rizki Tri Ocktavian  | 14,25 | 13,31  | <b>13,31</b>  | <b>57</b> | baik        |
| 13. | Yohan Anto Wijaya    | 15,36 | 14,25  | <b>14,25</b>  | <b>54</b> | baik        |
| 14. | Eko Tri Saputro      | 15,28 | 14,60  | <b>14,60</b>  | <b>53</b> | baik        |
| 15. | Welas Aldi R.        | 16,22 | 17,33  | <b>16,22</b>  | <b>48</b> | sedang      |
| 16. | Sofyan               | 15,34 | 14,25  | <b>14,25</b>  | <b>54</b> | baik        |
| 17. | Anjas Riyanto        | 12,30 | 13,31  | <b>12,30</b>  | <b>60</b> | baik        |
| 18. | Mahmun Witanto       | 14,60 | 15,25  | <b>14,60</b>  | <b>53</b> | baik        |
| 19. | Ilman Mawi           | 15,58 | 16,20  | <b>15,58</b>  | <b>50</b> | sedang      |
| 20. | Wahyu                | 14,25 | 13,33  | <b>13,33</b>  | <b>57</b> | baik        |
| 21. | Angga Rohiban        | 15,28 | 14,93  | <b>14,93</b>  | <b>52</b> | sedang      |
| 22. | Deo Datus Agung      | 15,58 | 16,32  | <b>15,58</b>  | <b>50</b> | sedang      |
| 23. | Ramadhan             | 14,25 | 13,64  | <b>13,64</b>  | <b>56</b> | baik        |
| 24. | Habib Usman M.       | 13,31 | 14,48  | <b>13,31</b>  | <b>57</b> | baik        |

**HASIL TES MENENDANG BOLA (*SHORT PASSING*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR NEGERI  
TANJUNGANOM KABUPATEN WONOSOBO**

| No. | Nama                | Tes 1 Waktu | Skor Bola Masuk Gawang | Tes 2 Waktu | Skor Bola Masuk Gawang | Hasil Terbaik    | T Skor (Waktu+Jmlah Bola Masuk) | Klasifikasi   |
|-----|---------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|------------------|---------------------------------|---------------|
| 1.  | Aldi fadhol S.      | 14,48       | 3                      | 16,38       | 3                      | <b>14,48 / 3</b> | <b>29+55= 84</b>                | kurang        |
| 2.  | Bayu Indra Kusuma   | 11,52       | 2                      | 12,04       | 3                      | <b>11,52 / 2</b> | <b>45+45=90</b>                 | sedang        |
| 3.  | Bayu Eko Saputro    | 13,11       | 0                      | 13,33       | 3                      | <b>13,11 / 0</b> | <b>36 +0 = 36</b>               | Kurang sekali |
| 4.  | Hilyas Rehano       | 12,71       | 2                      | 10,57       | 0                      | <b>10,57 / 0</b> | <b>50 + 0 = 50</b>              | Kurang sekali |
| 5.  | Vallen Kunang Putra | 10,61       | 1                      | 13,81       | 2                      | <b>10,61 / 1</b> | <b>50 + 34= 84</b>              | kurang        |
| 6.  | Avrizal Rakasiwi    | 13,04       | 2                      | 11,23       | 2                      | <b>11,23 / 2</b> | <b>46 + 45= 91</b>              | sedang        |
| 7.  | Arif Rahman Hakim   | 11,81       | 2                      | 13,08       | 4                      | <b>11,81 / 2</b> | <b>43 + 45= 84</b>              | kurang        |
| 8.  | Oki Ramadhan        | 12,70       | 0                      | 10,30       | 4                      | <b>10,30 / 4</b> | <b>51 + 66= 117</b>             | baik          |
| 9.  | Nova Santoso        | 09,61       | 3                      | 11,20       | 2                      | <b>09,61 / 3</b> | <b>55 + 55= 110</b>             | baik          |
| 10. | Yogi Bagas M.       | 16,52       | 2                      | 12,83       | 0                      | <b>12,83 / 0</b> | <b>38 + 0 = 38</b>              | Kurang sekali |
| 11. | Kokoh Stiono        | 10,00       | 1                      | 09,41       | 4                      | <b>09,14 / 4</b> | <b>57+66=113</b>                | baik          |
| 12. | Rizki Tri Ocktavian | 14,44       | 0                      | 15,69       | 2                      | <b>14,44 / 0</b> | <b>29+0= 29</b>                 | Kurang sekali |
| 13. | Yohan Anto Wijaya   | 08,58       | 4                      | 08,48       | 4                      | <b>08,48 / 4</b> | <b>61+66=117</b>                | baik          |
| 14. | Eko Tri Saputro     | 10,51       | 3                      | 11,77       | 3                      | <b>10,51 / 3</b> | <b>50+55=105</b>                | baik          |
| 15. | Welas Aldi R.       | 11,72       | 3                      | 10,46       | 3                      | <b>10,46 / 3</b> | <b>50+55=105</b>                | baik          |
| 16. | Sofyan              | 10,55       | 4                      | 11,50       | 2                      | <b>11,50 / 2</b> | <b>45+45=90</b>                 | sedang        |
| 17. | Anjas Riyanto       | 09,27       | 3                      | 09,41       | 3                      | <b>09,27 / 3</b> | <b>57+55=112</b>                | baik          |
| 18. | Mahmun Witanto      | 10,22       | 2                      | 12,70       | 4                      | <b>10,22 / 2</b> | <b>52+45=97</b>                 | sedang        |
| 19. | Ilman Mawi          | 11,13       | 2                      | 12,00       | 3                      | <b>11,13 / 2</b> | <b>47 + 45=92</b>               | sedang        |
| 20. | Wahyu               | 10,15       | 3                      | 10,57       | 2                      | <b>10,15 / 3</b> | <b>52+55=107</b>                | baik          |
| 21. | Angga Rohiban       | 12,20       | 2                      | 13,55       | 4                      | <b>12,20 / 2</b> | <b>41 + 45=86</b>               | sedang        |



|     |                 |       |   |       |   |                  |                   |               |
|-----|-----------------|-------|---|-------|---|------------------|-------------------|---------------|
| 22. | Deo Datus Agung | 13,50 | 1 | 12,70 | 2 | <b>12,70 / 2</b> | <b>38 + 45=83</b> | <b>kurang</b> |
| 23. | Ramadhan        | 11,13 | 3 | 13,03 | 2 | <b>11,13 / 3</b> | <b>47+55=102</b>  | <b>sedang</b> |
| 24. | Habib Usman M.  | 11,30 | 3 | 10,92 | 4 | <b>10,94 / 4</b> | <b>48+66=114</b>  | <b>baik</b>   |



## Lampiran 5. Deskriptif Statistik

| Statistics     |         | Menggiring Bola    | Menendang Bola |
|----------------|---------|--------------------|----------------|
| N              | Valid   | 24                 | 24             |
|                | Missing | 0                  | 0              |
| Mean           |         | 52.6250            | 89.0000        |
| Median         |         | 53.0000            | 91.5000        |
| Mode           |         | 48.00 <sup>a</sup> | 84.00          |
| Std. Deviation |         | 3.93217            | 25.93805       |
| Minimum        |         | 46.00              | 29.00          |
| Maximum        |         | 60.00              | 117.00         |
| Sum            |         | 1263.00            | 2136.00        |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

| Menggiring Bola |       |           |         |               |                    |
|-----------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                 |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid           | 46    | 1         | 4.2     | 4.2           | 4.2                |
|                 | 47    | 1         | 4.2     | 4.2           | 8.3                |
|                 | 48    | 4         | 16.7    | 16.7          | 25.0               |
|                 | 50    | 2         | 8.3     | 8.3           | 33.3               |
|                 | 51    | 1         | 4.2     | 4.2           | 37.5               |
|                 | 52    | 2         | 8.3     | 8.3           | 45.8               |
|                 | 53    | 3         | 12.5    | 12.5          | 58.3               |
|                 | 54    | 3         | 12.5    | 12.5          | 70.8               |
|                 | 56    | 1         | 4.2     | 4.2           | 75.0               |
|                 | 57    | 4         | 16.7    | 16.7          | 91.7               |
|                 | 58    | 1         | 4.2     | 4.2           | 95.8               |
|                 | 60    | 1         | 4.2     | 4.2           | 100.0              |
|                 | Total | 24        | 100.0   | 100.0         |                    |



**Menendang Bola**

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 29  | 1         | 4.2     | 4.2           | 4.2                   |
|       | 36  | 1         | 4.2     | 4.2           | 8.3                   |
|       | 38  | 1         | 4.2     | 4.2           | 12.5                  |
|       | 50  | 1         | 4.2     | 4.2           | 16.7                  |
|       | 83  | 1         | 4.2     | 4.2           | 20.8                  |
|       | 84  | 3         | 12.5    | 12.5          | 33.3                  |
|       | 86  | 1         | 4.2     | 4.2           | 37.5                  |
|       | 90  | 2         | 8.3     | 8.3           | 45.8                  |
|       | 91  | 1         | 4.2     | 4.2           | 50.0                  |
|       | 92  | 1         | 4.2     | 4.2           | 54.2                  |
|       | 97  | 1         | 4.2     | 4.2           | 58.3                  |
|       | 102 | 1         | 4.2     | 4.2           | 62.5                  |
|       | 105 | 2         | 8.3     | 8.3           | 70.8                  |
|       | 107 | 1         | 4.2     | 4.2           | 75.0                  |
|       | 110 | 1         | 4.2     | 4.2           | 79.2                  |
|       | 112 | 1         | 4.2     | 4.2           | 83.3                  |
|       | 113 | 1         | 4.2     | 4.2           | 87.5                  |
|       | 114 | 1         | 4.2     | 4.2           | 91.7                  |
|       | 117 | 2         | 8.3     | 8.3           | 100.0                 |
| Total |     | 24        | 100.0   | 100.0         |                       |



Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

**PERSIAPAN TES**





## TES MENENDANG BOLA





## TES MENGGIRING BOLA

