

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 2 PLERET TAHUN 2013**

SKRIPSI

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



Oleh:
Wahyu Widayat
09601241031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pleret Tahun 2013”** yang disusun oleh Wahyu Widayat, NIM 09601241031 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 September 2013
Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M. Pd
NIP. 197403172008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 26 September 2013
Yang Menyatakan,



Wahyu Widayat
09601241031

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pleret Tahun 2013” yang disusun oleh Wahyu Widayat, NIM 09601241031 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 November 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		3/12/2013
Drs. Sismadiyanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		09-12-2013
Komarudin, M.A	Penguji I		09-12-2013
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji II		09-12-2013

Yogyakarta, Desember 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




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

MOTTO

“Terkadang berfikir seperti anak-anak mampu membuat kejutan yang besar dalam kehidupan “

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillah...

“...Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang - orang yang mempunyai ilmu pengetahuan beberapa derajat...”

(Al-Mujadilah-11)

Alhamdulillah kupersembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir dengan segala kekuranganku. Segala syukur ku ucapkan kepadaMu karena telah menghadirkan mereka yang selalu memberi semangat dan doa disaat kutertatih. KarenaMu lah mereka ada, dan karenaMu lah tugas akhir ini terselesaikan. Hanya padaMu tempat kumengadu dan mengucapkan syukur.

Kepada Ayahanda Tresno Wiyono dan Ibunda Tumini tersayang tugas akhir ini kupersembahkan. Tiada kata yang bisa menggantikan segala sayang, usaha, semangat, dan juga uang yang telah dicurahkan untuk penyelesaian tugas akhir ini. Untuk kedua adikku yang tercinta (Anik Widayati dan Citra Wahyuningtyas) terima kasih untuk dukungannya.

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 2 PLERET TAHUN 2013**

Oleh

Wahyu Widayat
09601241031

ABSTRAK

Sepakbola merupakan permainan beregu yang bertumpu pada teknik individu yang bersatu dalam satu tim, yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan sepakbola. Di SMP Negeri 2 Pleret siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola belum diketahui tingkat keterampilan bermain sepakbolanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pleret tahun 2013.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode survei pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kecakapan bermain sepakbola David Lee yang dimodifikasi oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh tingkat keterampilan gerak dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pleret tahun 2013 dalam katagori “baik sekali” dengan presentase sebesar 40% (8 siswa), katagori “baik” sebesar 25% (5 siswa), katagori “sedang” sebesar 25% (5 siswa), katagori “kurang” sebesar 5% (1 siswa), dan katagori “kurang sekali” 5% (1 siswa). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan gerak dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret tahun 2013 dalam kategori baik.

Kata kunci: *keterampilan gerak dasar sepakbola, ekstrakurikuler, siswa SMP*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pleret Tahun 2013”** 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 Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian
3. Bapak Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Tri Ani Hastuti. M.Pd., sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
5. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalumemberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Tresnowiyono dan Ibu Tumini yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
8. Serta kedua adikku Anik Widayati dan Citra Wahyuningtyas terimakasih atas do'a, dukungan, bantuan dan kasih sayang selama ini.
9. Teman-teman PJKR kelas A 2009, terimakasih kebersamaannya.
10. Untuk almamaterku FIK UNY.
11. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMP N 2 Pleret Bantul yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 26 September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Sepakbola.....	9
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola	10
a. Menendang Bola (<i>Passing</i>).....	11
b. Menghentikang Bola (<i>Stopping</i>).....	15
c. Menyundul bola (<i>Heading</i>).....	17
d. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	18
e. Merebut Bola (<i>Sliding Tackle</i>).....	20

f. Lemparan Kedalam (<i>Trow-in</i>).....	20
g. Menjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>).....	21
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Penguasaan Keterampilan	22
4. Unsur-Unsur Konisi Fisik Dalam permainan Sepakbola.	24
5. Hakikat Ekstrakurikuler	25
a. Hakikat Ekstrakurikuler.....	25
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	26
c. Jenis-Jenis kegiatan Ekstrakurikuler.....	26
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	40
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	40
C. Pembahasan	43
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN-SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Penelitian	47
D. Saran-Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Pengkatagorian Tes Pengembangan Tes Kecakapan “ <i>David Lee</i> ”	39
Tabel 2. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013.	40
Tabel 3. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Pleret	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Perkenaan Kaki Pada Bola.....	15
Gambar 2. Menghentikan Bola	17
Gambar 3. Menyundul Bola.....	18
Gambar 4. Salah Satu Contoh Merampas Bola Sambil meluncur	20
Gambar 5. Melempar Bola Ke Dalam.....	21
Gambar 6. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang	22
Gambar 7. Lapangan Tes Pengembangan Tes Kecakapan “ <i>David Lee</i> ”	38
Gambar 8. Histogram Keterampilan Tes Pengembangan Tes Kecakapan “ <i>David Lee</i> ” Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Pleret, Bantul, Yogyakarta	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian UNY	52
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Sekretariat Daerah.....	53
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian BAPPEDA	54
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	55
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	56
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan	58
Lampiran 7. Data Nama Siswa.....	60
Lampiran 8. Hasil Tes	61
Lampiran 9. Statistika Hasil Ujian	62
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Salah satunya adalah permainan sepakbola.

Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua daerah dunia terutama di Indonesia. Di wilayah Kabupaten Bantul Yogyakarta misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak standar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Kabupaten Bantul. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul di gemerlapnya Liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Kabupaten Bantul menjadi pemasok pemain-pemain handal.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik

pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuan.

Pada kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. Permainan cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena dibutuhkan untuk membuat tempo permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim profesional, tim sepakbola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribbling* yang baik, *shooting* yang bagus, saling mendukung rekan satu tim, kerjasama solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Pada peningkatan keterampilan bermain sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu

faktor yang menentukan menang atau kalahnya satu kesebelasan dalam pertandingan (Sudjarwo, dkk. 2005: 48).

Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan fisik serta bakat pemain. Kemampuan dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola, jadi belum sampai pada pengertian sepakbola. Di dalam latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding untuk memantulkan bola, atau dengan bola digantung (Sukatamsi, 2001: 29).

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain (Sudjarwo, dkk. 2005: 25).

Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang benar dalam permainan sepakbola, apalagi di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi karena dalam hal ini pihak pemerintah dan pihak sekolah

khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga dan mensosialisasikan olahraga sepakbola kepada siswanya.

Pada akhir-akhir ini pemerintah dan pihak sekolah semakin menyadari betapa pentingnya menggalakkan program tentang olahraga disekolah karena dianggap mempunyai manfaat yang sangat besar bagi para siswanya. Adapun salah satu programnya dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya bidang olahraga.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau lembaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi berbagai bidang diantaranya kegiatan kepramukaan, palang merah remaja (PMR), karya ilmiah remaja (KIR), olahraga, dan kesenian.

Adapun manfaat yang diperoleh dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk memberikan kegiatan yang positif guna memfasilitasi juga menyalurkan minat dan bakat para siswa untuk lebih berprestasi. Selain itu dapat mencegah tindakan-tindakan kenakalan remaja (mencegah tawuran antar pelajar, penyalahgunaan narkoba, minum-minuman keras, dan *free sex*).

Di SMP Negeri 2 Pleret mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di berbagai bidang, antara lain: olahraga, kesenian, pramuka, PBB, dan karya

ilmiah remaja (KIR). Untuk ekstrakurikuler olahraga meliputi: sepakbola, voli, basket, pencak silat. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari di SMP Negeri 2 Pleret. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Ini terlihat 20 siswa yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Pleret dilaksanakan di lapangan Kerto, Pleret, Bantul pada setiap hari Senin dan Sabtu dimulai pukul 14.00-15.30 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cukup banyak, tetapi tidak diimbangi dengan peralatan yang cukup. Untuk peralatan SMP Negeri 2 Pleret mempunyai 10 bola sepak dan mempunyai 18 *cones*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pada tanggal 2 September 2013 yaitu bahwa masih terdapat siswa yang memiliki keterampilan yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang. Hal ini dikarenakan intensitas latihan yang dilakukan masih kurang hanya dua kali dalam seminggu. Selain itu sarana dan prasarana yang digunakan tidak sebanding dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Disisi lain pealtih juga belum pernah mengadakan test keterampilan dasar sepakbola dengan menggunakan instrument yang valid. Pelatih menilai siswa hanya berdasarkan pengamatan saat latihan dan saat melakukan ujicoba ataupun kompetisi.

Melihat kenyataan tersebut peneliti melihat adanya permasalahan dalam usaha peningkatan keterampilan sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret.

Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret. Sehingga peneliti mengambil judul penelitian “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 2 Pleret kurang memenuhi bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
2. Masih banyaknya siswa kurang memahami keterampilan dasar sepakbola.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pleret.

C. Pembatasan Masalah

Memperhatikan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “belum diketahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka perlu perumusan masalah dalam penelitian

ini adalah: Seberapa tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pleret?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pleret.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek yang sama.
- b. Dapat mengetahui kesiapan keterampilan siswanya sebelum memasuki kompetisi.
- c. Sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program latihan selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa

Dapat mengetahui tingkat keterampilan dalam bermain sepakbola, sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa dapat meningkatkan keterampilannya untuk berprestasi.

b. Bagi guru atau pelatih

Guru atau pelatih dapat menentukan program latihan dan mengoptimalkan siswa yang memiliki bakat guna dibina dan ditingkatkan prestasi sepakbolanya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain. Saat memainkan bola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam kotak pinalti. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7), sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 7). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit.

Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan

diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan dari titik penalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola

Menurut Yanuar Kirani (1992: 33) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Jadi, dalam keterampilan dasar bermain sepakbola, maka aspek utama yang harus diperhatikan adalah aktivitas gerak.

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2010: 8) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan 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.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola” (Sucipto, dkk. 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu, pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan. Menurut Sukatamsi (2001: 21), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola. seperti lari cepat, melompat, zig-zag, sedangkan teknik dengan bola meliputi:

a. Menendang Bola (*Passing*)

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan

sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 14).

Tim sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu tim sepakbola yang semua pemainnya menguasai kemampuan dasar keterampilan menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan.

Bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2001: 23).

Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Remmy Muchtar (1992: 32), mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, dan (5) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh

bergerak. Tungkat kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang.

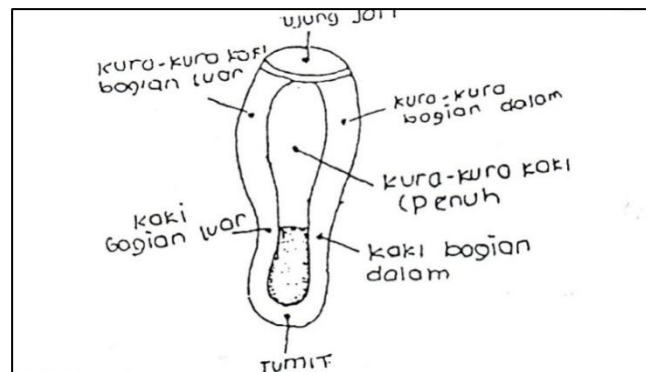
Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Sukatamsi, 2001: 34).

Menurut Sukatamsi (2001: 46), dilihat dan 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*).



Gambar 1. Bagian Perkenaan Kaki pada Bola
Sumber: Sukatamsi (2001: 41).

Menurut Sukatamsi (2001: 45) fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah:

- 1) Untuk memberikan operan kepada teman.
- 2) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
- 3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.
- 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan penalti.

Dengan demikian fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah untuk mengumpan, untuk *shooting* ke gawang lawan serta untuk tendangan bebas ataupun sepak pojok.

b. Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola,

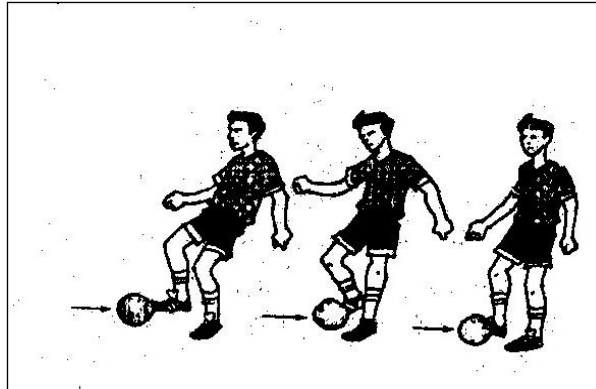
yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, dkk. 2000: 22). Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

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.

Menurut Herwin (2004 : 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.

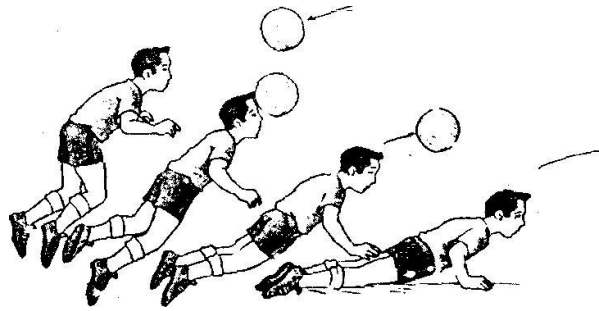


Gambar 2. Menghentikan Bola
Sumber: (Sucipto, dkk., 2000: 23)

c. Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut Sukatamsi (2001: 44), menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut. Menurut Sukatamsi (2001: 70), prinsip-prinsip teknik menyundul bola adalah sebagai berikut:

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher.
- 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala.
- 4) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.



Gambar 3. Menyundul Bola
Sumber: (Sucipto, dkk., 2000: 25)

d. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Dalam permainan sepakbola kemampuan *dribbling* yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik.

Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari satu meter di depan pemain. *Speed dribbling* yaitu teknik menggiring yang dilakukan dengan cara bola di dorong ke depan dan diikuti lari secepat-cepatnya, dilakukan pada saat pemain tersebut dalam keadaan bebas tanpa tekanan pemain lawan.

Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam menggiring bola antara lain:

- 1) Bola harus dekat dengan kaki supaya mudah di kontrol.
- 2) Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola.
- 3) Pemain harus melihat sekeliling lapangan agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengamati gerak-gerik lawan.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 48), kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan kontrol rapat tergantung dari persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut (*follow-through*).

- 1) Tahap persiapan:
 - a) Lutut ditekuk sedikit.
 - b) Badan sedikit menunduk dan agak condong ke depan.
 - c) Pusat gravitasi rendah.
 - d) Titik berat badan diatas bola.
 - e) Kepala tegak jika memungkinkan.
- 2) Tahap pelaksanaan:
 - a) Fokuskan perhatian pada bola.
 - b) Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki.
 - c) Kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat.
 - d) Rubah kecepatan atau arah giringan atau keduanya.
- 3) Tahap gerak lanjut:
 - a) Pertahankan kontrol bola yang rapat.
 - b) Bergeraklah menjauh dari lawan.
 - c) Lihat ke depan dan perhatikan lapangan.

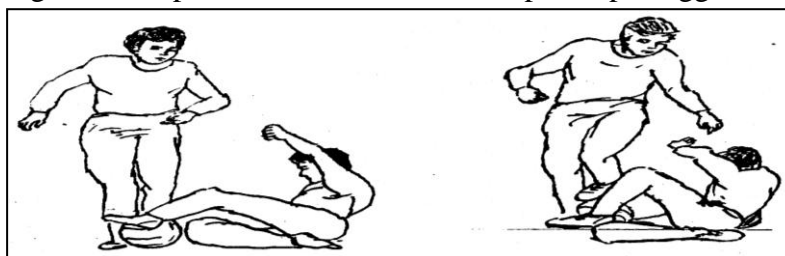
Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 49), Kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan cepat tergantung dari persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjut.

- 1) Tahap persiapan:
 - a) Postur tubuh tegak.
 - b) Bola di dekat kaki.
 - c) Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik.
- 2) Tahap pelaksanaan:
 - a) Fokuskan perhatian pada bola.
 - b) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya.
 - c) Dorong bola ke depan beberapa kali.
- 3) Tahap gerak lanjut:
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
 - b) Bergerak mendekati bola.
 - c) Dorong bola ke depan.

e. Merebut Bola (*Sliding Tackle*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Menurut Herwin (2004: 46), cara merebut bola bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola dapat direbut dan bukan merupakan pelanggaran.



Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur

Sumber: Remmy Muchtar (1992: 48).

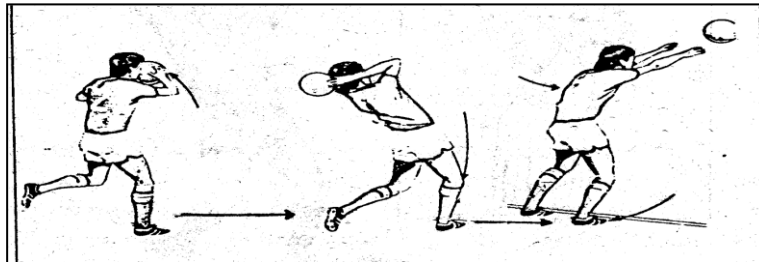
f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan/memulai permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping. Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan

dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan.

Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Menurut Herwin (2004: 48), cara melakukan lemparan ke dalam adalah sebagai berikut:

- 5) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- 6) kedua siku menghadap ke depan.
- 7) kedua ibu jari saling bertemu.
- 8) bola berada di belakang kepala.
- 9) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan, dan.
- 10) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 5. Melempar Bola Ke Dalam
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 3)

g. Menjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang

merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola tidak masuk gawang (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 28).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 50-51), teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (1) menangkap bola yang tergulir di tanah, (2) menangkap bola setinggi perut, (3) menangkap bola setinggi dada, dan (4) men-tip bola tinggi melalui atas gawang. Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam 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/menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



Gambar 6. Salah satu teknik penjaga gawang
Sumber: Remmy Muchtar (1992: 51).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Penguasaan Keterampilan

Menurut Amung Ma`mun dan Yudha (2000: 70-73), pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu:

a. Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*)

Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*), dalam pembelajaran gerak proses yang harus dilakukan adalah berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

b. Faktor pribadi (*personal factor*)

Faktor pribadi (*personal factor*) setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya.

c. Faktor situasional (*situational factor*)

Faktor situasional (*situational factor*) yang termasuk ke dalam faktor situasional antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk median belajar, serta kondisi sekitar dimana proses pembelajaran itu berlangsung.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan diatas, pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola

Hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi seseorang sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Oleh karena itu untuk mencapai kondisi fisik yang tinggi diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya.

Dalam rangka usaha pemain untuk mencapai mutu prestasi optimal, persiapan pemain bukan hanya pada teknik, taktik dan mental serta kepribadian yang baik, tetapi juga diperlukan pula kondisi fisik yang baik. Menurut Suharno H. P (1981: 3), kondisi fisik pemain perlu dijaga, dipulihkan kembali, dan ditingkatkan ke keadaan sempurna kondisi fisik puncak untuk menghadapi pertandingan-pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet banyak unsur-unsur yang harus diperhatikan, salah satunya kondisi fisik. Ini bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat menuju kondisi puncak dan untuk memperoleh prestasi yang optimal. Menurut Bompa yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 54), komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut:

- a. Kekuatan (*strenght*), kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu.
- b. Daya tahan (*endurance*), daya tahan secara umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja

- terus-menerus. Yang melibatkan kontraksi otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama.
- c. Kecepatan (*speed*), kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti gerak lari cepat saat mengejar bola dalam permainan sepakbola.
 - d. Kelentukan (*flexibility*), kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian.
 - e. Koordinasi (*coordination*), koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Trueno (2009), 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. Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Adapun misi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah: (1) Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa. (2) Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan diadakanya kegiatan ekstrakurikuler dalam Trueno (2009), adalah sebagai wadah penyaluran hobi, minat dan bakat para siswa atau mahasiswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah membantu siswa dalam menyalurkan hobi, bakat, dan minat sesuai dengan yang siswa butuhkan.

c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan pengembangan diri yang diadakan disetiap institusi pendidikan. Trueno (2009), jenis-jenis ekstrakurikuler yang diadakan di institusi pendidikan pada umumnya yaitu:

- 1) Ekstrakurikuler olahraga, antara lain: sepak bola, bola basket, bolavoli, futsal, tenis meja, bulutangkis, sepaktakraw, renang.
- 2) Ekstrakurikuler seni bela diri, yaitu meliputi: karate, silat, *tae kwon do*, gulat, tarung drajat, kempo, wushu
- 3) Ekstrakurikuler seni musik, yang meliputi: band, paduan suara, orchestra, *drumband (marchingband)*, nasyid, qosidah.
- 4) Ekstrakurikuler seni tari dan peran, diantaranya: *cheerleader*, *modern dance*/tari modern, tarian tradisional, teater.
- 5) Ekstrakurikuler seni media, yang meliputi: jurnalistik, majalah dinding (*mading*), radio komunikasi, fotografi, sinematografi.
- 6) Ekstrakurikuler lain, diantaranya: komputer, otomotif/bengkel, Palang Merah Remaja (PMR), pramuka, Karya Ilmiah Remaja (KIR).

Berdasarkan uraian jenis-jenis ekstrakurikuler di atas, kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw termasuk ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di institusi pendidikan.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa SMP mengalami masa remaja satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa. Siswa SMP sebagai peserta didik dipandang ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak menuju periode dewasa.

Menurut Andi Mappiare (1987: 32-35), ada ciri-ciri yang dialami oleh hampir semua remaja yang bersifat universal yaitu:

- a. Ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi, hal sikap dan moral, terutama menonjol menjelang akhir remaja awal (15-17 tahun). Organ-organ seks yang telah matang menyebabkan remaja mendekati lawan seks
- b. Kemampuan mental atau kemampuan berpikir mulai sempurna, akibatnya remaja suka menolak hal-hal yang tidak masuk akal
- c. Hal status remaja yang sulit ditentukan, ada keraguan orang dewasa untuk memberi tanggungjawab kepada remaja.
- d. Mengalami banyak masalah karena bertentangan pendapat, berkurangnya bantuan dari orangtua, dan menganggap dirinya sudah mampu untuk bersosialisasi
- e. Masa yang kritis, remaja dihadapkan dengan soal apakah mampu memecahkan suatu masalah atau tidak.

Perubahan dalam sikap dan perilaku pada masa remaja diikuti dengan perubahan fisik. Selama masa remaja perubahan fisik berlangsung secara pesat dan perubahan perilaku serta sikap pun berkembang secara pesat pula. Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi

dengan masyarakat dewasa. Pada siswa SMP perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Secara emosional pada masa SMP adalah waktu untuk belajar mengatur emosi. Semua proses perubahan yang terjadi adalah proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

Menurut Sri Rumini, dkk. (1995: 37), pada masa remaja awal (12/13-17/18 tahun) mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Keadaan perasaan dan emosi
Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka, tidak stabil, sering dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya. Dalam mengerjakan sesuatu, misalnya belajar mula-mula bergairah dan tiba-tiba jadi enggan dan malas.
- b. Keadaan mental
Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna/ kritis. Remaja menolak hal-hal yang kurang dimengerti maka sering terjadi pertentangan dengan orang tua, guru, maupun orang dewasa lainnya.
- c. Keadaan kemauan
Kemauan atau keinginan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi kedalam 3 tahap yaitu: jasmani, psikis, dan sosial. Perlu diketahui bahwa untuk keperluan fantasi atau imajinasi, kecepatan tubuh, serta kematangan sejenisnya, banyak dibutuhkan energi dalam jumlah besar maka terjadilah kemerosotan jasmani maupun psikis. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan terjadi kemurungan dan fantasi yang berlebihan.

Keadaan ini menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan bergerak. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik

siswa SMP antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol, dan takut untuk gagal. Dengan kondisi seperti ini maka siswa memerlukan dorongan orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa di sekolah baik dalam proses pembelajaran maupun diluar pembelajaran

Siswa mengalami egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Siswa SMP mengalami perubahan persepsi secara selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Secara emosional, siswa SMP mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rahmadhaniar Kalbu Adi (2010) yang berjudul, “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek pada penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates yang berjumlah 52 siswa. Adapun hasil dari penelitian dari 52 siswa yang mengikuti tes kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011 adalah baik sekali 4 siswa (7,7%), 11 siswa (21,1%) kategori baik, 21 siswa (40,4%) kategori sedang, 13 siswa (25,0%) kategori kurang, 3 siswa (5,3%) kategori kurang sekali. Dan disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran

2010/2011 dalam kategori sedang sebanyak 21 siswa atau dengan persentase 40,4%.

2. Fitri Hermawan Nurdiyah (2010) yang berjudul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa kelas 2 SMP 2 Pandak bagi siswa putra yang berkategori baik sekali 1 siswa (3, 33%), kategori baik sebanyak 26 siswa (34, 67%). Kategori sedang sebanyak 30 siswa (40 %), kategori kurang sebanyak 11 siswa, dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (9, 33%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa putra masuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 40%. Siswa putri dengan kategori baik sekali 4 siswa (6,06%), kategori baik 16 siswa (24,24%), sedangkan kategori sedang 26 siswa (39,39%), kategori kurang sekali 3 siswa (4,55%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putri masuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase sebesar 39,39%.

C. Kerangka Berpikir

Kerampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, di samping fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Baik kemampuan individu maupun kemampuan secara tim. Semua keterampilan dasar yang diperlukan dalam sepakbola harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Sepakbola merupakan permainan tim yang memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Teknik dan keterampilan dasar akan mendukung permainan individu yang baik, sehingga ada saat permainan sesungguhnya berlangsung maka pemain yang tampil maksimal akan memudahkan kerjasama tim, baik saat menyerang maupun saat bertahan.

Kemampuan dasar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler secara dapat diketahui dari bagaimana siswa yang bersangkutan menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), dan menghentikan bola (*stopping*).