

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS  
TAHUN 2023**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Dimas Agung Wibowo  
NIM 19601241044

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS  
TAHUN 2023**

Oleh:  
Dimas Agung Wibowo  
19601241044

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian ini menggunakan satu variabel tanpa membuat perbandingan dengan variabel lainnya. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan penskoran menggunakan lembar observasi. Ukuran sampel penelitian sebanyak 23 orang dengan teknik yang digunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Games Performance Assessment Instruments* (GPAI) oleh Memmert, dkk tahun 2008. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori “baik sekali” sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 4%, kategori baik dengan persentase 27% sebanyak 6 peserta didik, kategori “cukup” sebanyak 7 peserta didik dengan persentase sebesar 30%, kategori “kurang” sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 39%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%.

*Kata kunci:* keterampilan dasar sepakbola, tes keterampilan sepakbola.

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Agung Wibowo

NIM : 19601241044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus Tahun 2023

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

Yogyakarta, 11 Juli 2023  
Yang menyatakan,



Dimas Agung Wibowo  
NIM. 19601241044

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS TAHUN 2023

Disusun oleh:

Dimas Agung Wibowo  
NIM. 19601241044

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Departemen POR

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.**  
NIP. 197702182008011002

**Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.**  
NIP. 198107022005011001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS  
TAHUN 2023**

Disusun oleh:

Dimas Agung Wibowo  
NIM. 19601241044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 24 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or.  
Sekretaris

Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.  
Penguji Utama

*[Signature]*  
19/8/2023

*[Signature]*  
3/8 2023  
*[Signature]*  
8/8 2023

Yogyakarta, 3 Agustus 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Dekan,



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

## **MOTTO**

Segala sesuatu yang telah Allah limpahkan kepadamu, maka itu yang terbaik pula.

Bersyukurlah.

(Penulis)

Jika anda sedang benar, jangan terlalu berani dan bila anda sedang takut, jangan terlalu takut. Karena keseimbangan sikap adalah penentu ketetapan perjalanan kesuksesan anda.

(Mario Teguh)

Jangan takut mencoba, kesalahan adalah guru terbaik jika kamu jujur mengakuinya dan mau belajar darinya.

(Kahlil Gibran)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta Ibu Siti Maryatun dan Bapak Markuat atas segala perhatian, semangat, dukungan moril maupun materi, dan do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, tiada kalimat yang seindah lantunan do'a dari orang tua. Sekedar mengucapkan “terimakasih” tidak akan pernah cukup untuk menebus semua kebaikan kedua orang tua. Semoga Ibu dan Bapak selalu diberikan umur yang panjang, rezeki yang berlimpah, dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Adikku tercinta, Kholifah Novita Sari. Semoga menjadi anak yang solehah, dan menjadi orang yang sukses. Amiiin.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus Tahun 2023” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari do'a restu, dukungan, nasehat, bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Pengaji selaku Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Ketua Departemen POR beserta dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memotivasi dan memberi semangat selama masa perkuliahan.
6. Bapak Drs. Moh Nurhadi, M. Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Undaan Kudus, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Azwar Annas, S. Pd. dan Bapak Dwi Husodo, S. Pd., selaku pembina dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang telah memberi bantuan untuk kelancaran pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Keluarga besar PJKR B 2019 yang selalu menemani, mendukung, dan memberikan semangat selama proses perkuliahan hingga terselesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 11 Juli 2023

Penulis,



Dimas Agung Wibowo

NIM. 19601241044

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMPAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah .....	4
C.Batasan Masalah.....	4
D.Rumusan Masalah .....	5
E.Tujuan Penelitian.....	5
F.Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Keterampilan .....	7
2. Permainan Sepakbola .....	9
3. Teknik – Teknik Dalam Sepakbola.....	14
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	22
5. Karakteristik Peserta Didik di SMP Negeri 1 Undaan Kudus .....	28
B. Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berpikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
1.Lokasi Penelitian.....	34
2.Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1.Populasi Penelitian .....	35
2.Sampel Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional Variabel .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	37
1.Teknik Pengumpulan Data .....	37
2.Instrumen Penelitian.....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
1.Data Hasil Penelitian.....	47
2.Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan .....	552
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi Penelitian.....	56
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Komponen-Komponen Penampilan Bermain .....	39
Tabel 2. Aspek Penilaian Permainan Sepakbola.....	40
Tabel 3. Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.....	48
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola ...	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023 .....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Lapangan Permainan Sepakbola .....	13
Gambar 2.Teknik Menendang (Kicking) .....	16
Gambar 3. Teknik Menghentikan Bola.....	17
Gambar 4. Teknik Menggiring Bola (Dribbling) .....	18
Gambar 5.Teknik Menyundul (Heading).....	19
Gambar 6. Teknik Merampas Bola .....	19
Gambar 7. Teknik Melempar Bola.....	211
Gambar 8. Teknik Menangkap Bola .....	211
Gambar 9. Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 10. Grafik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....	51
Gambar 11. Pengarahan Tes Kepada Teste.....	68
Gambar 12. Tes Keterampilan GPAI Sepakbola .....	68
Gambar 13. Bola Sepak SMP Negeri 1 Undaan Kudus.....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Setiap olahraga yang diikuti seseorang, serta setiap aktivitas yang mereka lakukan, memiliki serangkaian tujuan yang unik. Tujuan ini bervariasi dari orang ke orang dan seringkali didorong oleh keinginan untuk berhasil dalam usaha tertentu. Olahraga memiliki tujuan lebih dari sekadar berekreasi, dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kebutuhan sekunder yang membawa kompleksitas yang primer bagi subyek itu sendiri. Perhelatan olahraga diselenggarakan dengan rumusan kehidupan akademik yang telah ditetapkan menurut berbagai tingkatan dan strata. Oleh karena itu, sudah selayaknya sekolah memiliki program yang dilaksanakan di dalam maupun di luar kelas, sebagai wadah bagi peserta didik untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor, mengembangkan bakat, serta melakukan kegiatan pengembangan diri dalam upaya menjadi individu utuh. Kegiatan yang bersifat ekstrakurikuler dan kurikuler membentuk program yang dimaksud.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal yang dilakukan di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Sedangkan menurut

pendapat Wiyani (2013: 108) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler antara lain, olahraga (sepakbola, bola basket, bola voli, sepak takraw) dan lain-lain. Sedangkan kegiatan kurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasanya bertujuan agar peserta didik lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Kegiatan kurikuler dilaksanakan dalam bentuk kegiatan, seperti mempelajari buku-buku tertentu, melakukan penelitian, membuat karangan dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka olahraga merupakan salah satu cara untuk memberikan bimbingan kepada peserta didik dengan melaksanakan program latihan yang terstruktur dan memberikan pengalaman kepada peserta didik dengan melakukan serangkaian uji coba agar kemampuannya dapat tersalurkan dengan baik. Ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus adalah wadah untuk menyalurkan atau mengembangkan bakat dan minat para peserta didik dalam bidang olahraga sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan bakat teknis dasar anak-anak untuk menghasilkan pemain yang pada akhirnya akan berkembang menjadi atlet papan atas dan bermain secara profesional. Selain itu, sepakbola mengedepankan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja tim, kejujuran, dan lain-lain yang dapat ditiru oleh

anak-anak untuk berkembang menjadi orang baik baik di dalam maupun di luar kelas.

Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus merupakan olahraga permainan yang banyak dipilih oleh peserta didik. Ada kurang lebih 30 peserta didik yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dilaksanakan pada hari Rabu pukul 15.30-17.00 WIB. SMP Negeri 1 Undaan Kudus merupakan sekolah yang sering menjuarai *event*, salah satunya adalah meraih juara 3 pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) pada tahun 2021. Akan tetapi 1 tahun belakangan ini prestasi SMP Negeri 1 Undaan Kudus seolah-olah mulai meredup dan bisa dibilang mengalami penurunan drastis, padahal pemain-pemain yang berada di SMP Negeri 1 Undaan Kudus banyak yang mengikuti Sekolah Sepakbola (SSB). Tentunya ini menjadi sebuah pekerjaan sekolah untuk meningkatkan kualitas pemain agar bisa kembali berjaya seperti era sebelumnya.

Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler dalam kegiatan ekstrakurikuler ini belum diketahui. Padahal teknik dasar ini sangat perlu diperhatikan karena merupakan hal yang penting untuk memulai karir sebagai seorang pemain. Dengan diadakannya tes itu bisa menjadi tolak ukur dalam hal menyeleksi pemain yang pantas masuk ke dalam tim sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Tidak hanya satu atau dua kali pertemuan saja dalam melatih teknik dasar melainkan berulang-ulang kali. Minimnya program dan frekuensi latihan ini yang menjadi hambatan peserta didik dalam mempelajari berbagai teknik dasar bermain sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Di samping itu, seorang pelatih

belum mempunyai profil atau data perkembangan keterampilan dasar sepakbola yang diharapkan bisa dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan secara sistematis dan terencana agar kedepannya para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bisa mengalami peningkatan dalam hal keterampilan dasar.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus Tahun 2023”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatih belum memiliki profil atau data perkembangan keterampilan dasar sepakbola untuk dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan.
2. Prestasi sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus 1 tahun belakangan ini mengalami penurunan.
3. Kurangnya program dan frekuensi latihan pada peserta didik peserta ekstrakurikuler.
4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar sepakbola peserta didik peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

## **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini. Penelitian hanya membahas masalah tentang “Tingkat

Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus”.

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

Berdasarkan masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus?”.

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

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang kepelatihan dan bidang olahraga, diantaranya adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai tolak ukur mengenai Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

##### 2. Manfaat praktis

a. Bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola

Pembina dapat mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola guna membina dan meningkatkan prestasi bermain sepakbola khususnya peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

b. Bagi peserta didik

Diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola, peserta didik mampu belajar lebih giat dalam mengikuti latihan teknik dasar sehingga mampu meningkatkan keterampilan dasar sepakbolanya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

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

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010:7).

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010:49). Sedangkan menurut Hari Amrullah (2003:17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000:61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. Berdasarkan pendapat Hottinger (Hari Amrullah, 2003:18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetic dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: (a)

keterampilan *phylogenetic*, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. (b) keterampilan *ontogenetic*, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Dengan demikian dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

### **b. Keterampilan dalam Olahraga**

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:19) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan berdasarkan pendapat Amung M (2000:63), ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dimaksud. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan secara efektif untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

## **2. Permainan Sepakbola**

### **a. Pengertian Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah olahraga tim di mana dua tim, masing-masing dengan 11 pemain, bersaing satu sama lain. Sepakbola juga merupakan permainan yang menuntut fisik dan intelektual karena harus tetap aktif sepanjang waktu saat melawan lawan. Bagi sebagian besar orang di bumi, sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer. Setiap orang di masyarakat menikmati bermain atau menonton sepakbola, baik di tingkat lokal, negara bagian, atau internasional. Ini termasuk orang muda, orang dewasa, dan bahkan orang tua.

Sepakbola terdiri dari 11 orang pemain menurut Dani Wahyuno (2014). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Dani Wahyuno (2014) mengemukakan sepakbola adalah satu cabang olahraga permainan yang masing- masing terdiri dari 11 pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter.

Sedangkan berdasarkan pendapat (Sutanto, Teguh, 2016: 172) mengemukakan pendapatnya tentang sepakbola sebagai berikut: Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas

orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan.

Begitupun juga Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang. Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang dijaganya. Pemain bertahan bertugas membentengi area dari serangan tim lawan. Tugas pemain tengah dibagi berdasarkan penempatan posisinya, baik itu dekat dengan pemain penyerang atau bertahan. Sedangkan pemain penyerang bertugas untuk menyerang bola ke gawang lawan.

Sejalan dengan pemahaman tersebut di atas, permainan sepakbola juga membutuhkan lapangan yang mendukung agar dapat dipraktekkan secara bebas dan dinikmati tanpa khawatir akan resiko yang berlebihan ketika terjatuh. Selain itu, lapangan yang baik akan membantu anak menguasai proses pembelajaran dengan cepat. oleh karena itu, tidak boleh ada bahan berbahaya (seperti pecahan kaca, kerikil, cabang, lubang, dll) di area latihan, dan tidak terpengaruh oleh lalu lintas atau lingkungan berbahaya lainnya. Selain itu, lokasi latihan harus aman secara psikologis. Mengenai karakteristik daerah tempat sepakbola dimainkan,

berdasarkan pendapat Erlangga, (2017: 8) mengenai karakteristik lapangan sepakbola: Luas lapangan bola harus menyesuaikan besar perkembangan fisiknya, yang ditandai oleh usia. Contohnya, luas lapangan yang digunakan dalam sepakbola anak U6 tidak melebihi ukuran 40x20 m. Hal ini penting agar anak-anak tetap dapat menikmati permainan tanpa cepat merasa kelelahan.

Sejalan dengan apa yang di katakan di atas tentang karakteristik lapangan. Menurut Luxbacher, Joseph A, (2016: 2), lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 *yard* dan lebar 50 hingga 100 *yard*. Ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar. (untuk pertandingan internasional, panjangnya harus 110 hingga 120 *yard* dan lebarnya 70 hingga 80 *yard*).

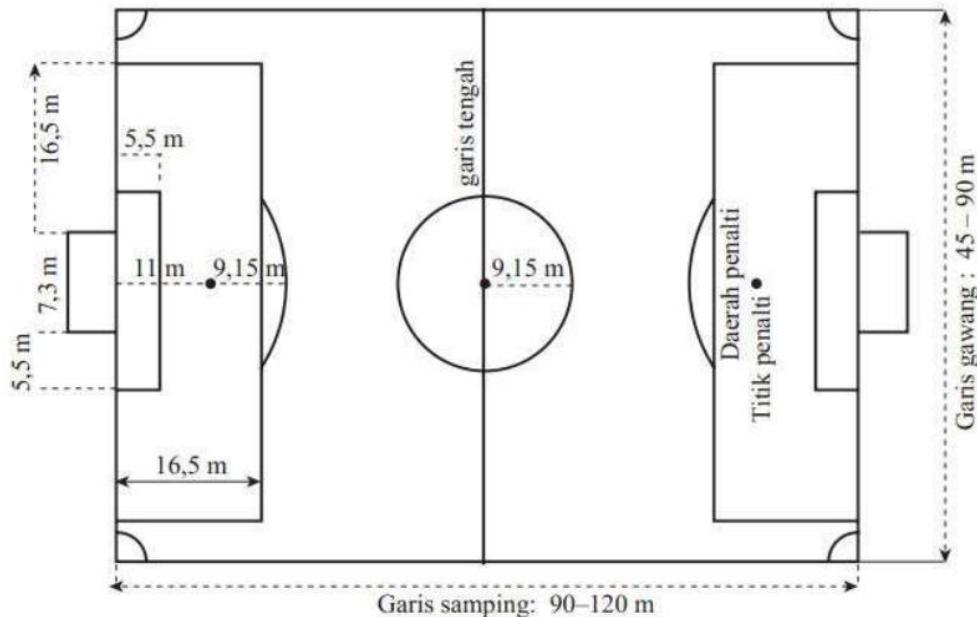
Begitu juga dengan pendapat Sutanto, (2016: 179), sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria sebagai berikut:

- 1) Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- 2) Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter. Ukuran stadion sepakbola di berbagai negara tidaklah selalu sama. Namun meski berbeda-beda ukurannya, semua lapangan sepakbola internasional tetap berada *range* yang telah ditentukan oleh FIFA di atas.
- 3) Lapangan sepakbola di belah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- 4) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di

tengah lapangan. Di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.

- 5) Kotak penalti (area penalti). Kotak penalti ini terdiri atas penalti besar dan kotak penalti kecil.
  - a) Kotak penalti besar, berukuran panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti.
  - b) Kotak penalti kecil, berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- 6) Empat lapangan sudut lapangan, berukuran busur seperempat lingkaran dengan jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti)
- 7) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepakbola saat bertanding.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini.



Gambar 1. Lapangan Permainan Sepakbola  
(Sumber: Buku Pintar Olahraga, Teguh Sutanto, 2016)

### b. Sejarah Sepakbola

Permainan sepakbola sudah ada sejak lama. Menurut penelitian ilmiah, permainan sepakbola yang dikenal dengan nama "tsu chu" telah digunakan di Tiongkok untuk mempersiapkan prajurit secara fisik sejak Dinasti Han. Latihannya melibatkan menendang bola kulit melalui jaring kecil yang diikatkan pada bambu panjang. Hanya kaki, dada, punggung, dan bahu yang boleh digunakan pemain untuk menahan serangan lawan.

Sejak 500 tahun yang lalu, di Jepang dikenal sebagai "tsu chu". Permainan dengan menggunakan bola kecil yang dikenal sebagai "episkyros" di Yunani dan "harpastum" di Roma kebanyakan dimainkan dengan menggiring bola ke arah sasaran (gol).

Ada teori yang mengklaim bahwa orang Romawi memperkenalkan sepakbola ke Inggris. Tidak jelas apakah permainan yang disebut "hurling" itu

identik dengan harpastum. Tapi satu hal yang pasti: Inggris adalah negara pertama yang mempopulerkan dan mengadopsi sepakbola.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “*English Football Association*”. Kemudian pada tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepakbola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan.

*Federation International De Football Association* (FIFA), dikenal sebagai federasi sepakbola internasional, didirikan pada 21 Mei 1904, atas usulan Guerin (Perancis). Kejuaraan Sepakbola Dunia FIFA perdana diadakan di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930, menurut proposal Julies Rimet. Piala Jules Rimet adalah nama yang diberikan untuk piala dunia yang dimulai pada tahun 1946 sebagai hasil dari kontribusinya. Brasil adalah juara yang sah, setelah merebut trofi tiga kali berturut-turut.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) didirikan di Yogyakarta, Indonesia, pada tanggal 19 April 1930, atas kerjasama semua ikatan (serikat). Dalam upaya memajukan dan menegakkan berdirinya PSSI, Ir. Soeratin menjabat sebagai ketua pertama pengurus PSSI. Mulai tahun 1966 diadakan turnamen sepakbola remaja dengan nama "Soeratin Cup" (Piala Soeratin).

### **3. Teknik – Teknik Dalam Sepakbola**

Menurut Soewarno KR. (2001:7) dikutip dalam Yudanto (2017) pada dasarnya teknik dasar sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi: lari dan merubah arah, meloncat/melompat dan gerak tipu tanpa bola. Selanjutnya, untuk teknik dasar

dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik menjaga gawang.

Untuk bermain sepakbola dengan sukses, seseorang harus mengembangkan lebih lanjut teknik – teknik dasar yang ditetapkan dalam peraturan permainan. Teknik menggiring bola yang baik dalam bermain sepakbola akan memberikan kepercayaan diri bagi pemain. Karena itu, para pemain yang bersangkutan akan dapat bermain sepakbola dengan sukses berkat pengajaran teknik yang baik.

Dalam dunia sepakbola selain kondisi fisik, teknik dasar juga merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola, tanpa adanya teknik dasar, permainan sepakbola tidak akan berjalan dengan baik. Di dalam jurnal Wardani dan Irwadi (2020) mengatakan teknik dalam sepakbola adalah sesuatu yang sangat penting dan membutuhkan waktu yang lama untuk dipelajari.

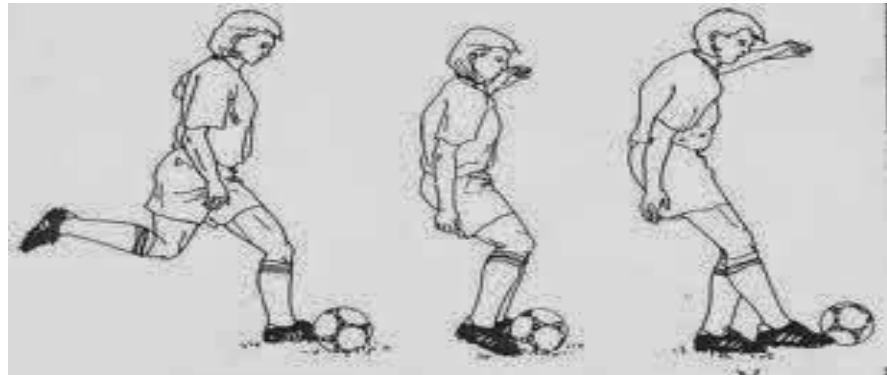
Sucipto, dkk. (2000: 17-42) mengatakan bahwa teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai, menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Maka dari itu beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, diantaranya:

1) Menendang (*kicking*)

Dari banyaknya teknik dasar dalam sepakbola, teknik menendang merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Karena dilihat dari

sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang.



Gambar 2.Teknik Menendang  
(Sumber: OlahragaPedia.com, 2010)

Keterampilan mendasar dalam sepakbola yang sering digunakan oleh para pemain adalah menendang. Pemain sepakbola yang menendang bola secara akurat akan lebih efektif. Tindakan menendang melibatkan upaya untuk menggerakkan bola dengan kaki. Menendang bola memiliki tujuan, termasuk mengoper bola ke teman, menendang bola ke gawang lawan, dan menghidupkan kembali bola setelah terjadi pelanggaran, seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan sudut, dan sebagainya.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki saat menendang ke bola, menendang dibedakan menjadi berbagai macam, yaitu: menendang menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), menendang menggunakan kaki bagian luar (*outside*), menendang menggunakan punggung kaki (*instep*), menendang menggunakan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

## 2) Menghentikan (*Stopping*)

Menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan tujuan menghentikan bola yang telah diberikan oleh rekan tim. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengalirkan bola, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian tubuh yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha,, dan dada. Bagian kaki untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, bagian luar, telapak kaki, dan punggung kaki.



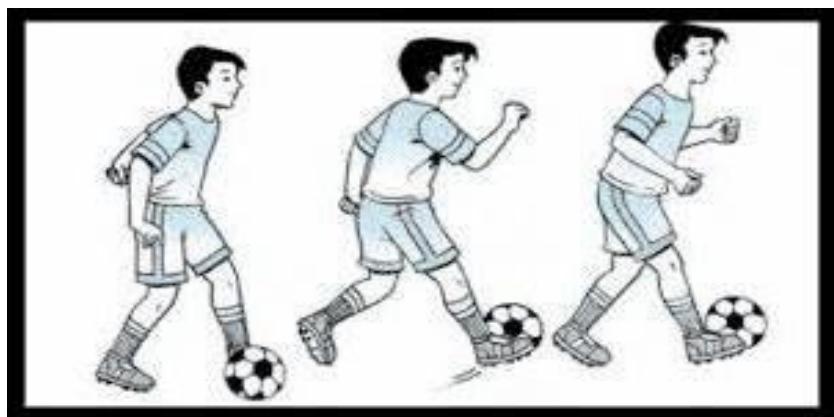
Gambar 3. Teknik Menghentikan Bola  
(Sumber: Okezone Bola, 2020)

### 3) Menggiring (*Dribbling*)

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola saat menggiring bola sama dengan bagian yang digunakan saat menggiring bola karena kedua tindakan tersebut melibatkan tendangan yang terputus – putus atau lambat. Menurut Budiman dan Sin (2019) fase perencanaan, fase eksekusi, dan fase tindak lanjut adalah tiga tahap yang harus diselesaikan untuk menggiring bola. Tubuh tegak, bola dekat dengan kaki, dan kepala tegak selama fase persiapan sehingga lapangan dapat diamati secara efektif. Selama fase peragaan, bola ditendang seluruhnya dan didorong ke depan beberapa kali. Fase terakhir dimana posisi tubuh kepala ketika mendorong bola. Sardar (2014) berpendapat bahwa ada beberapa gerakan yang membentuk gerakan menggiring bola, termasuk mengubah arah dan aksi

menggiring bola yang dibantu oleh elemen biomotor seperti kelincahan dan fleksibilitas. Ada konsep mendasar dalam metode menggiring bola yang harus dipelajari Rogbert (2007: 51) antara lain:

- a. Saat pemain menguasai bola, maka bola harus dekat dengan kaki, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.
- b. Pemain memiliki daerah kosong di depan dan bebas dari lawan.
- c. Saat bola digiring, bola didorong ke depan dengan kaki kanan atau kiri. Ritme sentuhan kaki pada bola tidak mengubah ritme langkah kaki.
- d. Badan condong ke depan, gerakan tangan rileks saat lari biasa.



Gambar 4. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)  
(Sumber: Pakmono, 2012)

#### 4) Menyundul (*Heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoperkan bola kepada teman, memasukkan bola ke gawang lawan, atau jika operan yang diberikan melambung, memberikannya kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk mencetak gol (Subroto, dkk. 2009: 9,15). Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri,

melompat, atau sambal berdiri dan melompat. Menyundul bola sering digunakan untuk mencetak gol dalam pertandingan sepakbola.



Gambar 5.Teknik Menyundul (Heading)

(Sumber: Pastiguna.com, 2014)

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

Tindakan merebut bola melibatkan upaya untuk merebut bola dari lawan. Berdiri dan meluncur adalah metode yang dapat diterima untuk merebut bola. Cara yang baik untuk merebut bola dari penguasaan lawan adalah dengan merampasnya. Karena melambangkan identitas atlet dalam bermain sepakbola, pendekatan ini sering kali menjadi ciri khas dan kepribadian setiap pemain sepakbola. Biasanya pemain yang berposisi sebagai pemain belakang yang sering melakukan *tackling* untuk menjaga pertahanan.



Merampas bola dari samping



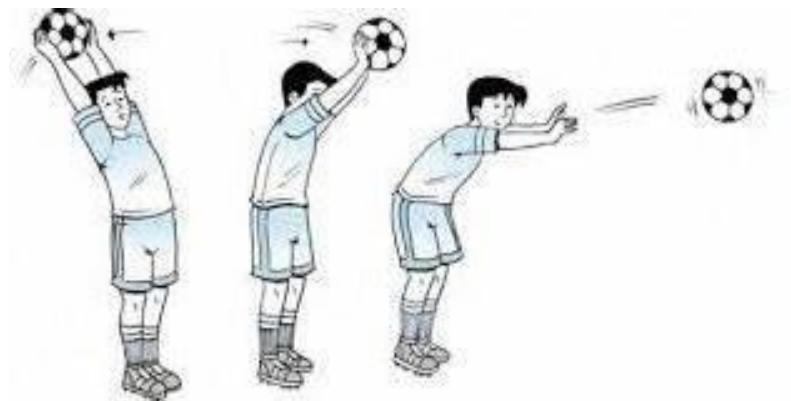
Merampas bola dengan cara meluncur

Gambar 6. Teknik Merampas Bola  
(Sumber: MateriOlahraga, 2019)

## 6) Lemparan kedalam (*Throw-in*)

Lemparan kedalam adalah salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan tetapi hanya boleh dilakukan diluar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik posisi kaki sejajar atau tidak. Teknik ini biasanya digunakan ketika bola keluar lapangan di sisi samping lapangan. Dalam sepakbola modern, teknik lemparan kedalam menjadi sebuah umpan atau serangan berbahaya bagi tim lawan. Karena di sepakbola modern banyak pemain yang memiliki kemampuan lemparan ke dalam yang sangat jauh.

Ketika pertandingan telah mencapai perpanjangan waktu atau hampir berakhiran bola keluar lapangan dekat dengan area pertahanan lawan, hal ini dapat digunakan untuk menciptakan peluang mencetak gol dengan lemparan jauh kearah gawang lawan. Lemparan ke dalam kapan saja akan menguntungkan dan berperan penting dalam kemenangan sebuah tim. Ketika bola dilempar dengan kedua tangan dari atas kepala selama lemparan ke dalam sepakbola, hal itu diperbolehkan. Sebelum bola dilepaskan, kedua kaki harus dipijak dengan kuat di tanah. Hasil lemparan terutama dipengaruhi oleh metode pijakan yang digunakan saat melempar. Kekuatan lemparan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah kekuatan reaksi dari tanah yang diinjak.



Gambar 7. Teknik Melempar Bola  
(Sumber: kelaspojok.com, 2020)

#### 7) Menjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Garis pertahanan terakhir penjaga gawang adalah menjaga gawangnya untuk mencegah lawan mencetak gol. Beberapa teknik yang harus dikuasai penjaga gawang adalah menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola.



Gambar 8. Teknik Menangkap Bola  
(Sumber: Materi Olahraga, 2008)

## **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kemampuan dan minat peserta didik disalurkan dan dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Peserta didik memperoleh dan mempelajari prinsip-prinsip moral yang tinggi yang tertanam dalam kegiatan ekstrakurikuler ini.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Nasional Indonesia Nomor 39 Tahun 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepesertadidikan (2008: 4), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kepeserta didikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan peserta didik.

Menurut Anggraeni (2017) Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah yang dibentuk oleh sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik yang dilakukan di luar kegiatan rutin pembelajaran ataupun di waktu libur/luang. Sejalan dengan hal tersebut menurut Umam (2008) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya bermanfaat bagi pelajar dalam mengisi waktu luang tetapi juga ditujukan untuk pembentukan perilaku sosial seperti kerjasama, kemurahan hati, persaingan, empati, sikap tidak mementingkan diri sendiri, sikap ramah, memimpin dan mempertahankan diri.

Berdasarkan pendapat Suryosubroto, (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program yang dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler akan berkembang jenis dan ragamnya sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan perkembangan zaman, dan akan terus eksis di sekolah dan diterima berdasarkan beberapa faktor, antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana, dan minat peserta didik. para peserta didik itu sendiri.

Menurut Wibowo (2015:2), terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah. Lebih lanjut dijelaskan oleh Wibowo (2015: 2), secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Jangka waktu pelaksanaannya dilakukan di luar jam sekolah, dan terjadi di sekolah. Biasanya pihak sekolah, seperti guru pendidikan jasmani atau wakil kepala sekolah bidang pendidikan, berfungsi sebagai pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler. Sementara itu, pelatih dapat diambil dari sekolah itu sendiri atau dari luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Berdasarkan pengertian para ahli, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan peserta didik, mengenal keterkaitan antara berbagai mata pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat.

## **b. Prinsip Ekstrakurikuler Olahraga**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya ialah: individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja, dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Adapun uraiannya menurut Wibowo (2015: 5-6) sebagai berikut:

### 1) Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik.

### 2) Pilihan

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik.

### 3) Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

### 4) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik.

### 5) Etos kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

#### 6) Kemanfaatan sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan pendapat Anifral Hendri yang dikutip oleh Rohinah M. Noor (2012: 77) mengemukakan pendapat umumnya mengenai beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler dalam beberapa bentuk, yaitu:

- 1) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Peserta didik (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka).
- 2) Karya ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, dan penelitian.
- 3) Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, dan keagamaan.
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, substansi antara lain karier, pendidikan, kesehatan, dengan perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya.

- 5) Olahraga, yang meliputi beberapa cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya, basket, karate, taekwondo, silat, *softball*, dan lain sebagainya.

**c. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler**

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yang dijelaskan oleh Mumuh Sumarna (2006: 10) yaitu: “Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksudkan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan”. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi ekstrakurikuler adalah sebagai cara untuk membantu proses pendidikan yang berlangsung di ruang kelas, yang berguna untuk mempraktikkan teori dan praktik yang telah dipelajari. Setiap tindakan yang dilakukan memiliki alasan, karena tanpa tujuan yang pasti, tindakan tersebut tidak ada gunanya. Demikian pula beberapa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Mengenai tujuan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Roni Nasrudin (2010: 12) berikut ini:

- 1) Peserta didik dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, berkepribadian yang mantap dan mandiri, dan memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

- 2) Peserta didik mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kepeserta didikan (2008: 4), pembinaan kepeserta didikan memiliki tujuan sebagaimana dijelaskan berikut ini.

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasi potensi peserta didik dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

Penjelasan yang diberikan di atas pada dasarnya menggambarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu untuk membantu peserta didik. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler menawarkan manfaat pendidikan bagi peserta didik dalam mengejar perkembangan manusia seutuhnya.

#### **d. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Yudha M. Saputra (1999:17) mengatakan bahwa ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Kegiatan sekolah dan masyarakat seperti seni lukis, seni tari, seni musik, seni drama, dan kegiatan estetika lainnya.
- 2) Mengikuti kegiatan olahraga diluar dan di dalam ruangan seperti atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional, dan sebagainya.
- 3) Kunjungan ke situs sejarah kebun binatang, kantor-kantor lokal, dan lain-lain merupakan kesempatan yang baik untuk membicarakan masalah sosial dan ekonomi.
- 4) Peserta didik aktif dalam klub dan organisasi, seperti OSIS, pramuka, dan tim olahraga.

## **5. Karakteristik Peserta Didik di SMP Negeri 1 Undaan Kudus**

Anak-anak di sekolah menengah biasanya berusia antara 12 hingga 15 tahun. Pada titik ini, mereka akan mulai memasuki masa pubertas. Sulit untuk mendefinisikan remaja secara memadai karena tidak mungkin untuk mengatakan dengan pasti kapan masa remaja berakhir dan remaja berubah menjadi dewasa.

Karakteristik peserta didik di SMP Negeri 1 Undaan Kudus tercermin dari perilakunya, antara lain: tercermin dari perasaan dan emosinya, perasaan dan emosinya sangat sensitif sehingga tidak stabil; tercermin dari kemampuan mentalnya, terutama kemampuan berpikirnya, mulai sempurna atau kritis; tercermin dalam kesediaan mereka untuk mempelajari hal-hal yang berbeda dengan mencoba segalanya; dan tercermin dalam dorongan seks mereka cenderung memperoleh kepuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Peserta didik di SMP Negeri 1 Undaan Kudus sudah tidak dikatakan sebagai anak-anak, namun jika disebut sebagai orang dewasa, mereka secara nyata belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa tersebut. Menurut Hurlock dalam Depdiknas (2003: 6) menyatakan bahwa ada perubahan-perubahan yang sama yang hampir bersifat universal pada masa remaja, yaitu: (1) meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, (2) perubahan tubuh, minat dan peran diharapkan oleh kelompok sosial yang dimainkan, menimbulkan masalah baru, (3) dengan berubahnya minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah, (4) sebagian besar remaja bersikap mendua (*ambivalen*) terhadap setiap perubahan. Kesemuanya ini, pada akhirnya berdampak pada perkembangan aspek kognitif (kecerdasan), afektif (perasaan), maupun psikomotor (gerak).

Berdasarkan pendapat diatas diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama termasuk dalam masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 13-15 tahun. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Fitri Hermawan Nurdiyah (2010) yang berjudul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Peserta didik Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Adapun hasil penelitian ketiga item tes menunjukkan bahwa peserta didik-

peserta didik putra yang berkategori baik sekali 1 peserta didik (3,33%), kategori baik sebanyak 26 peserta didik (34,67%), kategori sedang sebanyak 30 peserta didik (40%), kategori kurang sebanyak 11 peserta didik (14,67%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 peserta didik (9,33%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik putra masuk dalam kategori sedang yaitu dengan prosentase 40%. Sedangkan peserta didik putri dengan kategori baik sekali sebanyak 4 peserta didik (6,06%), kategori baik sebanyak 16 peserta didik (24,24%), kategori sedang sebanyak 26 peserta didik (39,39%), kategori kurang sebanyak 17 peserta didik (25,76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 peserta didik (4,55%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik putri masuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 39,39%.

2. Dwi Wahyu Utomo (2011) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Peserta didik SSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola peserta didik SSB Putra Grabag usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain sepakbola adalah tes kemampuan dasar sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2009 yang terdiri dari 6 butir tes yaitu *dribbling, short pass, throw in, heading, running, shooting*. Populasi yang digunakan adalah peserta didik SSB Putra

Grabag usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola peserta didik SSB Putra Grabag sebagian besar berada dalam kategori kurang sekali (KS) 0 anak (0%), kategori kurang (K) sebanyak 3 anak (10%), kategori sedang (S) sebanyak 25 anak, kategori baik (B) sebanyak 2 anak (6,67%), dan 0 anak (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali (BS). Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola peserta didik SSB Putra Grabag usia 10-12 tahun sebagian besar berkategori sedang (S).

3. Alfyan Satriawan (2019) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta didik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 26 peserta didik. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *David Lee Test* (Eric Worthinton, 1984: 17-18) dimana terdapat tiga rangkaian item tes yaitu *Running Speed*, *Basic Movements*, dan *Ball Techniques*. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat keterampilan sepakbola dengan kategori baik sekali sebanyak 2 peserta didik (8%), kategori baik sebanyak 5 peserta didik (19%), kategori cukup sebanyak 12 peserta didik (46%), kategori kurang

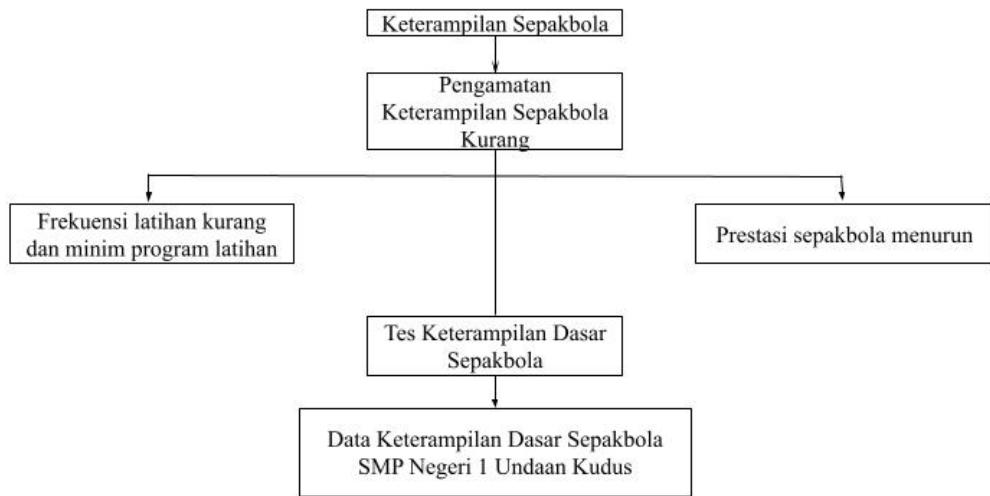
sebanyak 5 peserta didik (19%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 peserta didik (2%).

### C. Kerangka Berpikir

Sehubungan dengan topik penelitian ini, peneliti menemukan bahwa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus memiliki keterampilan dasar sepakbola yang “kurang”. Hal ini disebabkan oleh minimnya program dan frekuensi latihan, prestasi yang dicapai dalam beberapa waktu terakhir juga cenderung menurun, dan kurangnya perhatian dari peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

Berdasarkan deskripsi uraian teori di atas timbul suatu pemikiran bahwa keterampilan dasar sangat penting dalam suatu permainan, selain aspek fisik, taktik, dan mental, keterampilan dasar sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Penguasaan keterampilan dasar yang benar dapat memudahkan setiap pemain untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Harapan dari adanya penelitian ini adalah setiap pemain dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.



Gambar 9. Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian ini menggunakan satu variabel tanpa membuat perbandingan dengan variabel lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan penskoran menggunakan lembar observasi. Nana Syaodih S (2011:72) mendefinisikan penelitian deskriptif adalah penelitian yang paling dasar. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, namun hanya berfokus pada menggambarkan keadaan, variabel, atau gejala yang ada (Arikunto, 2010:234).

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang beralamat di Jl. Kudus-Purwodadi Desa Sambung Kec. Undaan, Kab. Kudus, Jawa Tengah.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu pengambilan data ini dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Juni 2023 pada pukul 15.30 WIB - selesai.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:108). Penelitian populasi adalah apa yang harus dilakukan jika seseorang ingin meneliti semua aspek yang ada dalam domain penelitian. Penelitian ini melibatkan semua peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Setelah mengetahui berapa besar populasi, Langkah selanjutnya adalah memilih sampel untuk diteliti.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti (Arikunto, 2020), dipandang sebagai suatu pendugaan terhadap populasi itu sendiri. Sampel dianggap sebagai perwakilan dari populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang diamati.

Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Hardani, 2020). Jadi sampel adalah contoh yang diambil dari sebagian populasi penelitian yang dapat mewakili populasi. Bila populasi besar, sementara peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel, sehingga generalisasi pada populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti dapat memberikan penilaian terhadap siapa saja yang sebaiknya berpartisipasi di dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah peserta didik putra

yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang berjumlah 23 orang peserta didik putra.

Peneliti membagi 23 partisipan, yang terdiri dari kelas VII, dan kelas VIII. Adapun pertimbangan yang digunakan peneliti memilih 23 peserta didik yang terdiri dari kelas VII dan VIII mereka merupakan peserta ekstrakurikuler yang aktif dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

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

Definisi operasional variabel adalah pengertian yang diberikan terhadap suatu variabel yang akan diteliti dalam penelitian. Definisi operasional variabel ini digunakan untuk memudahkan dalam mengukur dan menganalisis variabel yang diteliti. Berdasarkan Cholid dan Abu Achnadi (2010:118) Variabel penelitian memuat faktor-faktor yang mempengaruhi peristiwa atau gejala yang diteliti.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel penelitian ini adalah keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik. Secara operasional, variabel ini didefinisikan sebagai skor yang diperoleh peserta didik setelah melakukan keterampilan bermain sepakbola pada *Games Performance Assessment Instrument (GPAI)*.

Adapun komponen-komponen penampilan bermain yang ada dalam GPAI meliputi kembali ke posisi (*home base*), menyesuaikan diri (*adjust*), membuat keputusan (*decision making*), melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), memberi dukungan (*support*), melapis teman (*cover*), dan menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard of mark*). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan

keterampilan dasar bermain sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki setiap pemain dalam bermain sepakbola.

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan penskoran lembar observasi terhadap peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Agar proses pengumpulan data sesuai prosedur rencana, maka disusun berdasarkan langkah secara kronologis di lapangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI). Selanjutnya dijabarkan atas rencana dilaksanakan selama satu hari. Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2023 bertempat di Lapangan Babalan Kalirejo Undaan Kudus dan waktunya pada pukul 15.30 WIB sampai selesai.

Dalam hal ini yang diteliti adalah keterampilan dasar bermain sepakbola yang terdiri dari kembali ke posisi (*home base*), menyesuaikan diri (*adjust*), membuat keputusan (*decision making*), melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), memberi dukungan (*support*), melapis teman (*cover*), dan menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard of mark*). Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
  - 1) Survei ke lokasi penelitian untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan untuk penelitian.

- 2) Mempersiapkan dan melakukan perizinan untuk melakukan penelitian dengan memberikan surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh pihak fakultas kepada pihak sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.
  - 3) Menyusun instrumen untuk pengumpulan data penelitian.
  - 4) Membuat kesepakatan dengan guru mata pelajaran penjas mengenai waktu yang akan digunakan untuk penelitian.
  - 5) Menentukan populasi dan sampel.
  - 6) Menentukan waktu pelaksanaan penelitian dengan melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan guru mata pelajaran.
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Melakukan tes keterampilan bermain sepakbola menggunakan GPAI kepada 23 sampel yang telah dipilih.
  - 2) Analisis data tes keterampilan bermain sepakbola menggunakan GPAI.
  - 3) Menarik kesimpulan hasil penelitian.

## **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI). Menurut Metzler (2000, hlm. 362) menyatakan “*The Game Performance Assessment Instrument Component (GPAI) is a generic template that can be adapted to many types of games to assess students tactical knowledge*”. Maksud dari pernyataan diatas yaitu “GPAI adalah templet khusus yang dapat diadaptasi ke dalam berbagai tipe permainan untuk menilai

pengetahuan taktis para peserta didik.” GPAI merupakan instrumen penelitian yang dilaksanakan dengan cara mengamati perilaku kinerja yang terkait dengan penyelesaian masalah taktis.

Komponen-komponen yang ada dalam GPAI meliputi kembali ke posisi (*home base*), menyesuaikan diri (*adjust*), membuat keputusan (*decision making*), melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), memberi dukungan (*support*), melapis teman (*cover*), dan menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard of mark*).

Dari ke tujuh komponen GPAI tersebut, penulis mengidentifikasi yang akan diaplikasikan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola melalui berbagai aktivitas teknik dalam sepakbola. Dalam hal ini penulis fokus dalam tiga aspek penampilan dari beberapa komponen yaitu keputusan yang diambil (*Decision Making*), melaksanakan keterampilan (*Skill Execution*), dan memberi dukungan (*Support*). Setelah itu peneliti melakukan observasi setiap penampilan peserta didik dalam keterampilan bermain sepak bola dan mencatat efektif atau tidak efektif.

Tabel 1. Komponen-Komponen Penampilan Bermain

Komponen	Kriteria
Kembali ke posisi ( <i>Home Base</i> )	Pemain Kembali ke awal posisi setelah melakukan serangan
Menyesuaikan diri ( <i>Adjust</i> )	Sejauh mana pemain dapat menyesuaikan diri ketika menyerang maupun bertahan dalam permainan

Komponen	Kriteria
Membuat keputusan <i>(Decision Making)</i>	Membuat pemilihan yang sesuai mengenai apa yang harus dilakukan dengan bola dalam permainan
Melaksanakan keterampilan tertentu <i>(Skill Execution)</i>	Penampilan yang efisien dan kemampuan dasar
Memberi dukungan <i>(Support)</i>	Memberikan dukungan bagi pemain yang sedang memainkan bola atau menggerakkan bola
Melapis teman <i>(Cover)</i>	Memberikan perlindungan bagi pemain yang sedang memainkan bola atau menggerakkan bola
Menjaga atau mengikuti gerak lawan <i>(Guard of Mark)</i>	Bertahan dari lawan yang mungkin memiliki atau tidak memiliki bola

Tabel 2. Aspek Penilaian Permainan Sepakbola

Aspek	Kriteria	Kriteria Penilaian	
		Tepat	Tidak Tepat
Kembali ke posisi <i>(Home Base)</i>	Kembali ke posisi bertahan setelah melakukan serangan; Kembali ke posisi bertahan setelah melakukan keterampilan.		

Aspek	Kriteria	Kriteria Penilaian	
		Tepat	Tidak Tepat
Menyesuaikan diri ( <i>Adjust</i> )	Peserta didik bergerak Ketika menyerang sesuai dengan situasi permainan; Peserta didik bergerak ketika bertahan sesuai dengan situasi permainan; Peserta didik bergerak melakukan operan dengan tepat ke arah teman yang berdiri bebas sesuai dengan permainan.		
Membuat keputusan ( <i>Decision Making</i> )	Peserta didik berusaha melakukan operan pada waktu yang menguntungkan tim; Peserta didik berusaha menggiring bola ke arah pertahanan lawan; Peserta didik menendang bola kearah gawang lawan.		

Aspek	Kriteria	Kriteria Penilaian	
		Tepat	Tidak Tepat
Melaksanakan keterampilan tertentu ( <i>Skill Execution</i> )	Peserta didik melakukan operan dan kontrol dengan efektif; Peserta didik melakukan tendangan yang efektif kearah gawang lawan.		
Memberi dukungan ( <i>Support</i> )	Peserta didik berusaha membantu ketika melakukan penyerangan; Peserta didik berusaha bergerak menutup pertahanan; Peserta didik bergerak menempati posisi yang kosong atau bebas.		
Melapis teman ( <i>Cover</i> )	Peserta didik berusaha melapis teman satu tim ketika temannya		

Aspek	Kriteria	Kriteria Penilaian	
		Tepat	Tidak Tepat
	menghalangi laju serangan lawan; Peserta didik tidak terlalu jauh dengan temannya ketika temannya mengganggu pergerakan lawan yang sedang menyerang; Peserta didik berusaha melapis teman saat temannya berhasil dilewati lawan.		
Menjaga atau mengikuti gerak lawan ( <i>Guard Of Mark</i> )	Peserta didik berusaha menjaga gerak saat lawannya menyerang; Peserta didik berusaha menjaga gerak lawan yang tidak menguasai bola saat bertahan; Menghadang tembakan lawan.		

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam instrumen terdapat dua hal yang tidak bisa dipisahkan yaitu tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes yang dilakukan. Berdasarkan Hulfian (2014) kegunaan instrumen tes adalah menentukan status, klasifikasi, diagnosa dan bimbingan, motivasi, perbaikan mengajar, alat pembantu dalam penelitian. Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran.

Validitas sangat erat kaitannya dengan tujuan pengukuran. Oleh karena itu, suatu tes dikatakan sahif jika tes tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Validitas sangat erat kaitannya dengan tujuan pengukuran. Oleh karena itu, suatu tes dikatakan sahif jika tes tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan demikian validitas item “*Games Performance Assessment Instrument (GPAI)*” menunjukkan item 1 (HB) mendapat tingkat validitas 0,5 dengan kategori sedang, item tes 2 (A) mendapat tingkat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item tes 3 (DM) mendapat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item tes 4 (SE) mendapat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item tes 5 (S) mendapat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item tes 6 (C) mendapat validitas 0,4 dengan kategori sedang, dan item tes 7 dengan tingkat validitas 0,5 yang berarti sedang, yang menunjukan bahwa setiap item tes ini memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi. Sedangkan untuk reliabilitasnya adalah 0.68 yang berarti item tes ini reliabel atau dapat diterapkan dan dipakai (Yayan Gunawan, 2019).

## **G. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Data dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan SPSS 23. Tujuan analisis data adalah untuk mengumpulkan, menampilkan, dan menentukan nilai. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif

dengan persentase. Dengan mengacu pada standar keterampilan dasar sepakbola yang telah ditetapkan, pemaknaan yang diajukan dapat dilanjutkan.

Proses analisis dimulai dari awal sampai akhir tes. Data yang terkumpul dapat dianalisis dari tahap awal sampai tahap akhir dalam pelaksanaan tindakan dengan sesuai pada fokus masalah dan tujuan. Kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil tes yang dilakukan.

Penilaian menggunakan lembar observasi berupa GPAI yang diadopsi dari Memmert dan Harvey (2008: 27), yaitu lembar observasi peserta didik. Lembar observasi berisikan komponen keterampilan bermain sepakbola, yang dilihat dari kembali ke posisi (*home base*), menyesuaikan diri (*adjust*), membuat keputusan (*decision making*), melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), memberi dukungan (*support*), melapis teman (*cover*), dan menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard of mark*). Peneliti menggunakan kategori yang dimiliki oleh Anas Sudijono (2012) yang menyatakan bahwa pengkategorian berdasarkan 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Untuk mengetahui kategori tersebut digunakan rumus statistik berdasarkan mean dan standar deviasi. Pengelompokan berdasarkan *mean* dan SD di atas dapat digunakan sebagai acuan untuk mengelompokkan hasil penelitian yang diperoleh. Pengkategorian tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M+1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M+1,5 SD) \leq X < (M+0,5 SD)$	Baik
3	$(M-0,5 SD) \leq X < (M+0,5 SD)$	Cukup
4	$(M-1,5 SD) \leq X < (M-0,5 SD)$	Kurang
5	$X \leq (M-1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber: Anas Sudijono (2012: 175)

Keterangan:

X = Skor

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi (Simpangan Baku)

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Berdasarkan Anas Sudijono (2018: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden (peserta)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang hanya menggunakan satu variabel tanpa melakukan perbandingan dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengamatan GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Penilaian menggunakan lembar observasi berupa GPAI, yaitu lembar observasi peserta didik yang berisikan komponen keterampilan bermain sepakbola, yang dilihat dari keputusan yang diambil (*Decision Making*), melaksanakan keterampilan (*Skill Execution*), dan memberi dukungan (*Support*). Sampel dari penelitian ini yaitu 23 peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah peserta didik putra yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Mereka dipilih melalui teknik *purposive sampling*.

##### **2. Deskripsi Hasil Penelitian**

Langkah pertama peneliti menghitung skor perolehan dari lembar observasi pada tiap peserta. Ini dilakukan untuk memudahkan perhitungan dan pengolahan data bagi peneliti. Peneliti melakukan pengolahan dan perhitungan data dengan efektif dan efisien menggunakan SPSS 23. Tabel 3 menunjukkan hasil pengambilan

data tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

Tabel 3. Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

No	Peserta	Aspek Yang Dinilai							
		DCM		SE		S		NP	NA
		E	TE	E	TE	E	TE		
1	Peserta 1	11	2	12	4	10	3	0,75	75
2	Peserta 2	13	5	11	2	8	2	0,78	78
3	Peserta 3	12	3	15	6	8	3	0,74	74
4	Peserta 4	11	5	11	3	11	4	0,73	73
5	Peserta 5	14	3	13	4	13	5	0,76	76
6	Peserta 6	16	3	15	5	16	3	0,81	81
7	Peserta 7	14	2	17	5	14	6	0,77	77
8	Peserta 8	10	4	13	3	10	2	0,78	78
9	Peserta 9	9	2	10	3	10	2	0,80	80
10	Peserta 10	12	3	12	2	8	4	0,78	78
11	Peserta 11	10	4	14	3	11	3	0,77	77
12	Peserta 12	10	3	8	3	11	4	0,74	74
13	Peserta 13	13	5	11	2	9	2	0,78	78
14	Peserta 14	10	2	13	4	11	3	0,79	79
15	Peserta 15	12	5	13	3	8	4	0,73	73
16	Peserta 16	13	3	11	3	12	5	0,76	76
17	Peserta 17	15	4	14	2	15	4	0,81	81

No	Peserta	Aspek Yang Dinilai							
		DCM		SE		S		NP	NA
		E	TE	E	TE	E	TE		
18	Peserta 18	12	2	16	4	13	4	0,80	80
19	Peserta 19	9	3	12	4	11	3	0,76	76
20	Peserta 20	10	3	11	2	10	2	0,81	81
21	Peserta 21	12	4	10	2	12	2	0,80	80
22	Peserta 22	10	2	13	2	9	2	0,84	84
23	Peserta 23	12	5	10	3	11	4	0,73	73

Keterangan:

DCM : *Decision Making* (Membuat Keputusan)

SE : *Skill Execution* (Melaksanakan Keterampilan Tertentu)

S : *Support* (Memberi Dukungan)

NP : Nilai *Performance*

NA : Nilai Akhir

E : Efektif

TE : Tidak Efektif

Dari analisis data menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023. Hasilnya menunjukkan skor perolehan terendah yaitu 73, skor tertinggi 84, rerata 77, dan standar deviasi (SD) 3,013. Hasil lengkap dapat dilihat dalam tabel 4 berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

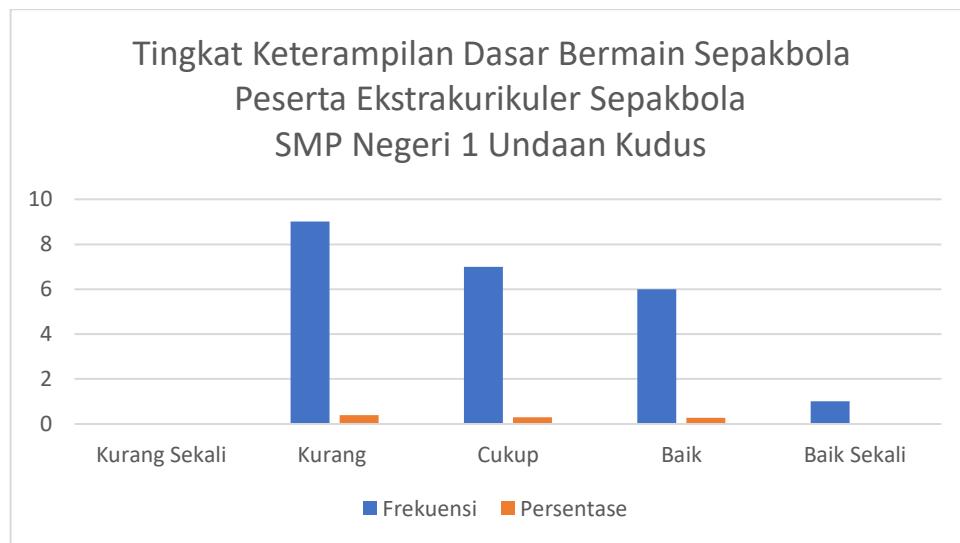
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		77.48
Median		78.00
Mode		78
Std. Deviation		3.013
Minimum		73
Maximum		84

Pada tabel 5 berikut menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023, berdasarkan distribusi frekuensi:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 72$	Kurang Sekali	0	0%
2	72 - 76	Kurang	9	39%
3	77 - 79	Cukup	7	30%
4	80 - 82	Baik	6	27%
5	$\geq 83$	Baik Sekali	1	4%
		Jumlah	23	100%

Sedangkan pada gambar 10 menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023, yang ditampilkan sebagai grafik:



Gambar 10. Grafik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

Berdasarkan informasi pada tabel 5 dan gambar 10 diatas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus tahun 2023 berada pada kategori “baik sekali” sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 4%, kategori baik dengan persentase 27% sebanyak 6 peserta didik, kategori “cukup” sebanyak 7 peserta didik dengan persentase sebesar 30%, kategori “kurang” sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 39%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%. Berdasarkan persentase tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus tahun 2023 yaitu berada di kategori “kurang”.

## **B. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada tahun 2023. Penguasaan keterampilan bermain sepakbola adalah komponen penting dalam mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Pada data interval yang diberikan, terdapat kategori “baik sekali” dengan jumlah peserta didik sebanyak 1 peserta didik dengan persentase sebesar 4%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peserta didik yang memperoleh skor terbaik, sehingga kategori tersebut dapat terwakili dalam populasi peserta didik yang diteliti. Dalam hal ini peserta didik menunjukkan kemampuan yang baik dilihat pada saat peserta didik memberikan *support* pada rekan satu tim, membuat keputusan yang tepat, dan melakukan keterampilan yang efektif dalam permainan. Pada interval ini peserta didik yang masuk kategori adalah peserta yang bermain sebagai pemain tengah atau pemain gelandang, posisi dimana pemain harus menjadi distributor bola antara penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan data interval yang diberikan, kategori “baik” terdiri dari skor antara 80 – 82, dengan 6 peserta didik dari populasi peserta didik yang diteliti mencapai skor dalam rentang ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 27% peserta didik mencapai tingkat prestasi yang baik dalam kategori tersebut. Dalam hal ini para peserta didik telah menunjukkan kemampuan yang memadai dilihat pada saat peserta didik melakukan tes, peserta didik dalam kategori ini mempraktikkan keterampilan sepakbola yang efektif, pengambilan keputusan yang tepat, serta memberikan dukungan (*support*) pada teman satu tim dengan baik.

Selanjutnya, data interval yang diberikan, terdapat kategori “cukup” yang meliputi rentang skor 77 – 79. Dalam populasi peserta didik yang diteliti, terdapat 7 peserta didik yang memperoleh skor dalam rentang tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 30% peserta didik mencapai tingkat prestasi yang cukup dalam kategori tersebut. Dalam hal ini para peserta didik telah menunjukkan kemampuan yang memadai namun masih memerlukan ruang untuk perbaikan, dilihat pada saat peserta didik melakukan tes, peserta didik dalam kategori ini melakukan pengambilan keputusan dengan cepat namun tergesa-gesa yang dipengaruhi oleh tekanan dari lawan, melakukan keterampilan *passing* terarah namun kekuatan tendangan yang belum terukur, serta memberikan *support* pada teman namun berada di dekat lawan.

Selanjutnya pada kategori “kurang” terdapat 9 peserta didik dengan persentase (39%) karena skor yang diperoleh berada dalam interval 72 – 76. Dalam hal ini para peserta didik telah menunjukkan kemampuan yang kurang sehingga perlu mendapatkan perhatian dan bantuan tambahan untuk meningkatkan hasil belajar mereka, dilihat pada saat melakukan tes, peserta didik dalam kategori ini melakukan pengambilan keputusan yang tidak tepat, pergerakan pasif dan sedikit memberikan dukungan pada rekan satu tim. Peserta yang masuk dalam kategori ini berposisi sebagai pemain depan, yaitu *striker* dan pemain sayap. Dengan upaya dan dukungan yang tepat, diharapkan peserta didik tersebut dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik di masa depan. Kemudian dari data interval yang diperoleh, kategori “kurang sekali” yang meliputi

skor kurang dari atau sama dengan 72. Dalam populasi peserta didik yang diteliti, tidak terdapat peserta didik dalam kategori ini.

Berdasarkan data penelitian diatas diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik di SMP Negeri 1 Undaan Kudus tergolong kedalam beberapa kategori, diantaranya: pada kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 peserta didik), kategori “baik” sebesar 27% (6 peserta didik), kategori “cukup” sebesar 30% (7 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 39% (9 peserta didik”, dan kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik). Hasil data penelitian menunjukkan bahwa keterampilan setiap peserta didik berbeda-beda yang disebabkan oleh beberapa faktor. Amung Ma’mun dan Yudha M. Saputra (2009: 57) berpendapat bahwa pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor – faktor tersebut secara umum dibagi menjadi 3 (tiga) hal utama, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan). Faktor proses belajar mengajar (*Learning Process*), Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam pembelajaran gerak didasarkan pada tahapan-tahapan, yang diterima kebenarannya dan dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Faktor pribadi (*Personal Factor*), setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya. Faktor situasional (*Situational Factor*), yang termasuk ke dalam faktor situasional antara lain, jenis tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana proses pembelajaran itu berlangsung.

Berdasarkan faktor-faktor pengaruh tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola di SMP Negeri Undaan Kudus, faktor pribadi dan faktor situasional

(lingkungan) akan memberikan dampak yang sama pada seluruh peserta didik ekstrakurikuler sepakbola. Faktor yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola pada setiap peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus sesuai dengan tes dan pengukuran yang diberikan yaitu faktor pribadi, dimana setiap peserta ekstrakurikuler tidak memiliki inisiatif untuk meningkatkan kemampuan dan mengasah keterampilan secara mandiri, hanya berlatih mengikuti jadwal dari pembina atau pelatih tanpa menambah jam latihan di luar jadwal ekstrakurikuler. Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2009: 57) menjelaskan terkait faktor pribadi bahwa setiap orang memiliki tingkat gerak yang berbeda, baik fisik maupun mental emosional, yang berarti bahwa masing-masing individu memiliki tingkat keterampilan yang berbeda. Persepsi, intelegensi, ukuran fisik, kesanggupan, emosi, motivasi, jenis kelamin, dan usia adalah beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pencapaian keterampilan seseorang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol tiga aspek penilaian dalam satu waktu.

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus tahun 2023 menunjukkan kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 peserta didik), kategori “baik” sebesar 27% (6 peserta didik), kategori “cukup” terdapat 7 peserta didik (30%), kategori “kurang” sebesar 39% sebanyak 9 peserta didik, dan kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi pelatih, pembina, dan peserta ekstrakurikuler sepakbola untuk meningkatkan kualitas latihan agar tercipta latihan yang efektif dan menghasilkan prestasi yang diharapkan.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler

Bagi pelatih ekstrakurikuler sepakbola, hendaknya memperhatikan keterampilan dasar bermain sepakbola agar peserta didik lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta didik untuk lebih giat berlatih.

2. Bagi peserta ekstrakurikuler

Kepada peserta ekstrakurikuler, supaya melakukan prosedur latihan yang benar. Hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler agar menambah kekompakan tim dan juga kemampuan bermain sepakbola.

3. Bagi pembina ekstrakurikuler

Bagi pembina ekstrakurikuler, saat membina peserta didik, penting untuk mempertimbangkan komponen yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain sepakbola.

4. Bagi peneliti

Dalam skripsi ini memiliki banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel atau mengganti instrumen penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfyani Satriawan. (2019). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta didik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel Sleman Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ali Maksum. (2012). Metode Penelitian. Surabaya: Unesa University Press.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2009). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud
- Asfianti Anggraeni, F., Setyawati (2017) Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencinta Alam Di SMK Negeri 1 Bawen Tahun 2016. *Journal of Physical Education,Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*, 6(1).
- Clive & Gifford. (2002). Sepakbola. Jakarta: Erlangga.
- Dani Wahyuno. 2014. Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, Bengkulu, Skripsi: Universitas Bengkulu.
- Daniel Memmert, Dkk. (2008). *The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 220-240.
- Hardani, dkk. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Herwin. (2004). Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar (Diklat). Yogyakarta: FIK UNY.
- Hulfian, L. (2014). Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga. Mataram: LPP Mandala.
- Luxbacher, Josep, (2011). Sepak Bola; Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sucipto, Dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Suryosubroto. (2002). Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Umam, K. (2008). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Sains dan Perilaku Sosial Pelajar. *Animal Genetics*, 39(5), 561–563 .
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2016). Pedoman Penulisan Tugas Akhir. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiyani, Novan Ardy. 2013. Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yayan Gunawan.(2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI) Pada Peserta didik SMP di Kabupaten Bandung Barat. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1403/UN34.16/PT.01.04/2023

5 Juli 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP Negeri 1 Undaan Kudus  
alamat: Sambung, Kec. Undaan, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah

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

Nama : Dimas Agung Wibowo  
NIM : 19601241044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Undaan Kudus Tahun 2023  
Waktu Penelitian : Kamis - Jumat, 8 - 9 Juni 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

Tembusan :

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800 / 97 / 09.06.10 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Moh Nurhadi, M.Pd.  
NIP : 19650808 200604 1 008  
Ruang / Gol. : Penata Tingkat 1 / III.d  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP 1 Undaan

Menerangkan bahwa nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Dimas Agung Wibowo  
NIM : 19601241044  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1

Telah melaksanakan penelitian dengan judul tugas akhir "*Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus*" pada hari kamis tanggal 8 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 13 Juni 2023

Kepala Sekolah,

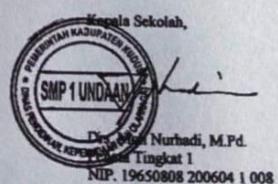


Drs. Moh Nurhadi, M.Pd.  
Penata Tingkat 1  
NIP. 19650808 200604 1 008

**Lampiran 3. Daftar Peserta Didik SMP Negeri 1 Undaan Kudus Yang  
Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun 2023**

No	Nama	Kelas
1	Peserta 1	VII B
2	Peserta 2	VII D
3	Peserta 3	VII D
4	Peserta 4	VII B
5	Peserta 5	VII B
6	Peserta 6	VII G
7	Peserta 7	VII F
8	Peserta 8	VII B
9	Peserta 9	VII E
10	Peserta 10	VII B
11	Peserta 11	VII B
12	Peserta 12	VIII D
13	Peserta 13	VIII B
14	Peserta 14	VIII B
15	Peserta 15	VII F
16	Peserta 16	VII B
17	Peserta 17	VIII D
18	Peserta 18	VII B
19	Peserta 19	VII E
20	Peserta 20	VIII D
21	Peserta 21	VIII B
22	Peserta 22	VIII D
23	Peserta 23	VII B

Kudus, 13 Juni 2023



**Lampiran 4. Daftar Hadir Peserta Didik Yang Mengikuti Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

**DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA**

**SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS**

**2023**

No	Nama	Kelas	Paraf
1	Peserta 1	Rombel 1	1. <i>A</i>
2	Peserta 2	Rombel 2	2. <i>(P)</i>
3	Peserta 3	Rombel 3	3. <i>S</i>
4	Peserta 4	Rombel 4	4. <i>J</i>
5	Peserta 5	Rombel 5	5. <i>B</i>
6	Peserta 6	Rombel 6	6. <i>J</i>
7	Peserta 7	Rombel 7	7. <i>E</i>
8	Peserta 8	Rombel 8	8. <i>A</i>
9	Peserta 9	Rombel 9	9. <i>B</i>
10	Peserta 10	Rombel 10	10. <i>Y</i>
11	Peserta 11	Rombel 11	11. <i>V</i>
12	Peserta 12	Rombel 12	12. <i>H</i>
13	Peserta 13	Rombel 13	13. <i>P</i>
14	Peserta 14	Rombel 14	14. <i>D</i>
15	Peserta 15	Rombel 15	15. <i>J</i>
16	Peserta 16	Rombel 16	16. <i>C</i>
17	Peserta 17	Rombel 17	17. <i>S</i>
18	Peserta 18	Rombel 18	18. <i>S</i>
19	Peserta 19	Rombel 19	19. <i>S</i>
20	Peserta 20	Rombel 20	20. <i>O</i>
21	Peserta 21	Rombel 21	21. <i>L</i>
22	Peserta 22	Rombel 22	22. <i>J</i>
23	Peserta 23	Rombel 23	23. <i>S</i>
24			24. <i>Y</i>

**Lampiran 5. Lembar Penelitian Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

No	Peserta	Aspek Yang Dinilai							
		DCM		SE		S		NP	NA
		T	TT	E	TE	E	TE		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

## Lampiran 5. Data Penelitian Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

No	Peserta	Aspek Yang Dinilai							
		DCM		SE		S		NP	NA
		T	TT	E	TE	E	TE		
1	Peserta 1	11	4	12	4	10	3	0,75	75
2	Peserta 2	13	5	11	2	8	2	0,78	78
3	Peserta 3	12	3	15	6	8	3	0,74	74
4	Peserta 4	11	5	11	3	11	4	0,73	73
5	Peserta 5	14	3	13	4	13	5	0,76	76
6	Peserta 6	16	3	15	5	16	3	0,81	81
7	Peserta 7	14	2	17	5	14	6	0,77	77
8	Peserta 8	10	4	13	3	10	2	0,78	78
9	Peserta 9	9	2	10	3	10	2	0,80	80
10	Peserta 10	12	3	12	2	8	4	0,78	78
11	Peserta 11	10	4	14	3	11	3	0,77	77
12	Peserta 12	10	3	8	3	11	4	0,74	74
13	Peserta 13	13	5	11	2	9	2	0,78	78
14	Peserta 14	10	2	13	4	11	3	0,79	79
15	Peserta 15	12	5	13	3	8	4	0,73	73
16	Peserta 16	13	3	11	3	12	5	0,76	76
17	Peserta 17	15	4	14	2	15	4	0,81	81
18	Peserta 18	12	2	16	4	13	4	0,80	80
19	Peserta 19	9	3	12	4	11	3	0,76	76
20	Peserta 20	10	3	11	2	10	2	0,81	81
21	Peserta 21	12	4	10	2	12	2	0,80	80
22	Peserta 22	10	2	13	2	9	2	0,84	84
23	Peserta 23	12	5	10	3	11	4	0,73	73

Kudus, 13 Juni 2023



## Lampiran 6. Deskripsi Statistik

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		77.48
Median		78.00
Mode		78
Std. Deviation		3.013
Minimum		73
Maximum		84

SD	<b>3.013</b>
MEAN	<b>77.48</b>
<b>M-1,5 SD</b>	<b>72.96</b>
<b>M-0,5 SD</b>	<b>75.97</b>
<b>M+0,5 SD</b>	<b>78.98</b>
<b>M+1,5 SD</b>	<b>81.99</b>

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M-1,5 SD)$	Kurang Sekali
2	$(M-1,5 SD) \leq X < (M-0,5 SD)$	Kurang
3	$(M-0,5 SD) \leq X < (M+0,5 SD)$	Cukup
4	$(M+1,5 SD) \leq X < (M+0,5 SD)$	Baik
5	$X \geq (M+1,5 SD)$	Baik Sekali

### Lampiran 7. Tes Keterampilan GPAI Sepakbola



Gambar 11. Pengarahan Tes Kepada Teste



Gambar 12. Tes Keterampilan GPAI Sepakbola



Gambar 13. Bola Sepak SMP Negeri 1 Undaan Kudus