



**SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SE
KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

SAIFUL ANWAR

6101406605

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Saiful Anwar. 2013. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SE Kabupaten Demak Tahun 2012.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. , Pembimbing II : Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.

Kata Kunci : Siswa, Teknik Dasar, Kondisi Fisik

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimanakah teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012? . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di 14 sekolah sepak bola (SSB) tahun 2012. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total *purposive sampling* yaitu semua populasi siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak pada . Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (*sprint*) 50 meter, gantungsiku tekuk, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertikal jumping*), dan lari jarak 1000 meter. Sedangkan untuk keterampilan gerak dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*).

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak sebagian besar 60 (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang. . Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik.

Beberapa saran peneliti antara lain bahwa hendaknya pemain memiliki program latihan yang terencana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang rutin. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan sejak usia dini. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraganya dan memiliki target.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan ke hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes..
NIP. 19641023 199002 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang , Mei 2013

Saiful Anwar
NIM. 6101406605

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Kesuksesan bukanlah sebuah tujuan akhir melainkan perjalanan hidup.
- Hari kemudian yang cerah hanya bisa ditegakkan dengan perjuangan, keringat, amanah, kejujuran, dan kehormatan serta kemuliaan diri.
- Sukses berarti melakukan yang terbaik yang kita bisa dengan apa yang kita miliki. Bukan dengan menginginkan apa yang orang lain miliki.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kuperuntukkan kepada:

- Bapak Mattaib dan Suryati yang selalu mendoakan, dan menyayangiku selama ini.
- Buat sahabat serta teman-teman seperjuanganku.
- Teman-teman PJKR 2006.
- Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah penulis memanjatkan segala puji syukur kepada ALLAH SWT yang dengan segala hidayah dan rahmat-Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SE Kabupaten Demak Tahun 2012”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang.

Skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan surat ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd., selaku pembimbing pertama yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga terlaksananya penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga terlaksananya penyusunan skripsi ini.

5. Bapak ibu dosen, serta staf karyawan PJKR FIK UNNES, atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.
6. Seluruh Kepala SSB Se Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam proses penelitian.
7. Pelatih SSB Se Kabupaten Demak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa-siswa SSB Se Kabupaten Demak yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penelitian.

Semoga ALLAH SWT yang akan memberikan balasan pahala dan nikmat atas semua kebaikan yang telah bapak, ibu dan saudara berikan. Dan akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang , Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1. 1 Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2 Permasalahan	6
1. 3 Tujuan Penelitian	6
1. 4 Penegasan Istilah	6
1. 5 Manfaat Penelitian	8
1. 6 Sumber Pemecahan Masalah	8
BAB IILANDASAN TEORI	
2.1 Hakekat Permainan Sepak bola	10

2.2	Pembinaan Sepak bola	12
2.1.1	Pemassalan	12
2.1.2	Pembibitan	13
2.1.3	Pemanduan Bakat	14
2.1.4	Pembinaan	15
2.1.5	Sistem pelatihan	16
2.1.6	Dukungan	17
2.1.7	Program Latihan.....	18
2.3	Teknik Dasar Sepak bola.....	18
2.3.1.	Menendang Bola (<i>Shooting</i>).....	20
2.3.2.	Menahan atau Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>).....	23
2.3.3.	Memainkan Bola dengan Kepala (<i>Heading</i>)	26
2.3.4.	Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	29
2.4	Kondisi Fisik	31
2.4.1.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik	31
2.4.2.	Komponen-komponen Kondisi Fisik	34
2.4.3.	Latihan Kondisi Fisik	42
2.5	Kerangka Berpikir	43
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.2	Variabel Penelitian.....	46
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	46
3.3.1	Populasi	46

3.3.2	Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	46
3.4	Instrumen Penelitian.....	47
3.4.1	Tes Keterampilan Tenik Dasar Sepak Bola	47
3.4.2	Tes Kondisi Fisik	53
3.5	Prosedur Penelitian.....	58
3.5.1	Tahap Persiapan Penelitian.....	58
3.5.2	Tahap Pelaksanaan Penelitian	59
3.6	Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian	59
3.6.1	Faktor Kesungguhan Hati	59
3.6.2	Faktor Penggunaan Alat	60
3.6.3	Faktor Pemberian Materi	60
3.6.4	Faktor Kemampuan Sampel.....	60
3.6.5	Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian	60
3.7	Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	62
4.1.1	Analisis Deskripsi Persentase Kondisi Fisik	62
4.1.2	Analisis Deskripsi Persentase Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola	68
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	73
4.2.1	Kondisi Fisik.....	73
4.2.2	Keterampilan Gerak.....	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel nilai tes kesegaran jasmani putra	34
3.2 Tabel nilai tes kesegaran jasmani putri	34
3.3 Norma tes kesegaran jasmani Indonesia	35
4.1 Deskriptif persentase lari cepat 60 meter	36
4.2 Deskriptif persentase angkat tubuh/gantung siku	38
4.3 Deskriptif persentase baring duduk (Sit Up).....	39
4.4 Deskriptif persentase loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	40
4.5 Deskriptif persentase lari 1200 meter	41
4.6 Deskriptif persentase keseluruhan tes kesegaran jasmani	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Sikap badan pada rest <i>pull up</i>	27
3.2 Sikap gantung siku tekuk	28
3.3 Sikap permulaan dan posisi jari-jari pada saat test sit up.....	29
3.4 Sikap duduk dan pada saat mengangkat badan	29
3.5 Sikap awal pada tes <i>vertical jump</i>	30
3.6 Sikap meloncat pada tes <i>vertical jump</i>	31
3.7 Sikap meloncat pada tes <i>vertical jump</i>	32
3.8 Sikap start pada saat tes lari 1000 meter	32
4.1 Diagram hasil tes lari cepat 60 meter	37
4.2 Diagram hasil tes angkat tubuh dan gantung siku tekuk	39
4.3 Diagram hasil tes baring duduk	40
4.4 Diagram hasil tes loncat tegak.....	41
4.5 Diagram hasil tes lari 1200 meter.....	42
4.6 Diagram hasil tes kesegaran jasmani	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan tema dan judul skripsi	51
2. Surat keterangan penetapan dosen pembimbing.....	52
3. Surat izin penelitian	53
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian.....	54
5. Formulir tes kebugaran jasmani.....	55
6. Hasil analisis penelitian TKJI SMK Bhakti Praja Adiwerna.....	56
7. Hasil analisis deskriptif persentase tes kebugaran jasmani	58
8. Data responden penelitian	59
9. Dokumentasi penelitian.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan

teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Menurut M. Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Kecepatan (*speed*), 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*), 4) *Power*, 5) Daya tahan (*endurance*), 6) *Cardiorespirathory function*, 7) Kelenturan

(*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*) dan, 10) Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).

Selain kondisi perlu memiliki kondisi fisik yang prima, semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1984:12).

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya

pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Saat ini perkembangan sepakbola di Kabupaten Demak sangat mengembirakan hal tersebut ditunjukkan dari banyaknya sekolah sekolah sepakbola yang berdiri di hampir seluruh kecamatan di Kabupaten Demak. Bermunculannya sekolah-sekolah sepakbola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Berdasarkan pengamatan dalam setiap latihan atau pertandingan para siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga di menit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar secara khusus sangat diperlukan bagi siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak. Sebab latihan-latihan mengenai kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di pelatihan karena setiap kelompok Sekolah Sepakbola (SSB) hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Selain fisik dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung prestasi dalam

sepakbola, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain sepakbola.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : “Survei Keterampilan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak Tahun 2012”. Adapun alasan peneliti memilih judul penelitian di atas, adalah sebagai berikut :

- 1.1 Penguasaan teknik dasar sepakbola sangat diperlukan oleh setiap pemain untuk dapat bermain secara baik sesuai dengan strategi permainan yang diterapkan pelatih.
- 1.2 Unsur kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang penguasaan teknik dasar sepakbola, baik saat berlatih maupun saat bermain.
- 1.3 Sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian tentang teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Demak.

1.2 Permasalahan

Menurut Copper dan Emory (1995:18) masalah penelitian adalah satu atau dua kalimat yang tidak dapat dijawab dengan “ya” atau “tidak” dan merupakan sebuah masalah yang luas, akan diukur, digali dan diuji secara mendalam melalui hipotesis-hipotesis yang dikembangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi fokus permasalahannya adalah: “Bagaimanakah teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012?

1.4 Penegasan Istilah

Agar istilah-istilah yang ada dalam penelitian tidak menyimpang dan terjadi salah pengertian dari yang diteliti, maka perlu penegasan istilah sebagai berikut:

1.4.1 Survei

Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh **dari** penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:321).

1.4.2 Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Jadi teknik dasar sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984:2.3). Dalam hal ini teknik dasar sepakbola yang dimaksud adalah teknik sepak dan tahan bola (*passing and stopping*), memainkan bola dengan kepala (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak atau menendang bola ke sasaran (*shooting*).

1.4.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah keadaan faal organ-organ tubuh dalam melakukan

aktivitas fisik (Sugianto dan Sudjarwo, 1993:221). Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbagai kemampuan faal tubuh yang dapat mendukung aktivitas psikomotor dalam permainan sepakbola.

1.4.4 Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak

Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak adalah semua anak usia 12-15 tahun yang belajar berbagai teknik dasar dalam permainan sepakbola pada Sekolah Sepakbola (SSB) yang tersebar di Seluruh Kabupaten Demak.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

- 1.5.1 Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada pemain sepakbola.
- 1.5.2 Bagi Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Kabupaten Demak.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Permainan sepakbola merupakan suatu jenis permainan yang keras sehingga memerlukan dukungan kondisi baik sebab tidak jarang seorang pemain sepakbola menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Untuk itu seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah melakukan latihan kondisi fisik sejak awal.

Selain kondisi fisik yang baik, pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, pemain tidak akan dapat melakukan permainan sepakbola secara baik.

Pentingnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dari seorang pemain sepakbola didukung pendapat Sukatamsi (1984:11), bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak saat ini masih banyak belum optimal dalam melakukan pembinaan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola bagi-siswa-siswanya, di mana untuk kegiatan pembinaan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola hanya dipegang oleh satu pelatih.

Kondisi tersebut tentunya akan berdampak pada pencapaian hasil latihan fisik dan teknik yang dilakukan oleh para siswa, oleh karena itu dugaan tersebut perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian dengan melakukan kajian tentang Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakekat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono HP., 1986:79). 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.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya

lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olah raga sepakbola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

Untuk meningkatkan keterampilan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepakbola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepakbola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi sepakbola tersebut juga mencakup pembinaan bagi para pemain. Pembinaan para pemain sepakbola dimulai dari masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

2.2 Pembinaan Sepakbola

Dalam upaya mencapai prestasi yang diharapkan maka usaha pembinaan atlet harus dapat dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar pemain dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai target. Salah satu aspek yang menyebabkan rendahnya prestasi dalam persepakbolaan nasional adalah belum terlaksananya pola pentahapan pembinaan yang baik.

Dalam rangka melaksanakan upaya peningkatan prestasi olahraga sepakbola diperlukan adanya upaya-upaya strategis dan mendasar untuk menggalang seluruh potensi yang dimiliki. Menurut KONI (1997:B.5) ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi yaitu : 1) Pemassalan, 2) Pembibitan, 3) Pemanduan bakat, 4) Pembinaan, 5) Sistem pelatihan, 6) Dukungan, dan 7) Program latihan.

Dari ketujuh kegiatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi termasuk didalamnya adalah olahraga sepakbola diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dihasilkan bibit-bibit pemain yang dapat berprestasi setara dengan negara-negara maju.

2.2.1 Pemassalan

Untuk mencapai suatu sasaran prestasi olahraga yang berkualitas, maka diperlukan suatu kerja keras, keterikatan dan keterpaduan dari semua pihak untuk membantu serta bekerja sama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau

memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman di dalam memberi pengertian dan dorongan kepada pelatih dan pemain untuk bekerja keras atau berusaha berlatih semaksimal mungkin dalam mencapai prestasi yang tinggi.

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani pemain secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan pemassalan adalah melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional.

Salah satu langkah awal untuk meningkatkan prestasi dalam bidang sepakbola adalah dengan strategi pemassalan olahraga sepakbola, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang memiliki kualitas. Adapun strategi pemassalan meliputi :

- 1) Mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan mencapai prestasi optimal.
- 2) Menyediakan dan meningkatkan prasarana serta tenaga pelatih maupun tenaga pendidik secara kuantitatif.
- 3) Memberi penghargaan kepada para penggerak upaya pemassalan olahraga prestasi.

2.2.2 Pembibitan

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi pemain yang baik adalah dengan cara pembibitan pemain-pemain muda dan dengan cara mengadakan kejuaraan atau turnamen-turnamen.

Pembibitan merupakan upaya yang diterapkan untuk menjaring pemain berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih pada suatu cabang olahraga (KONI, 1997:B-7). Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon pemain berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang intensif dengan sistem yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

2.2.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat dibangun sebagai upaya untuk menggali dan mengembangkan potensi sumber daya manusia sehingga pembangunan nasional dalam bidang olahraga khususnya sepakbola dalam meraih prestasi optimal. Pemanduan bakat merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang pemain yang berbakat untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (KONI, 1997 :B-10).

Pemanduan bakat bertujuan untuk memperkirakan seberapa besar seseorang untuk dapat berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi yang tinggi. Dalam melaksanakan pemanduan bakat dapat ditempuh langkah-langkah :

- 1) Melakukan analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.
- 2) Melaksanakan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan.

- 3) Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisik.
- 4) Mengevaluasi berdasarkan data yang komprehensif dengan memperhatikan tiap anak terhadap olahraga di dalam dan di luar sekolah.

2.2.4 Pembinaan

Memilih pemain yang dibina dalam satu cabang olahraga merupakan masalah yang pertama yang perlu diperhatikan agar prestasi maksimal dapat segera terwujud. Pembinaan merupakan usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989:134). Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan, meliputi :

- 1) Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan pemain.
- 2) Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelenturan persendian, stabilisasi dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga spesialisasi.
- 3) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- 4) Pengembangan pembendaharaan, keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.

- 5) Prinsip pengembangan pembendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faalial dengan psikologis.
- 6) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan *morfologia* dan *funksional*.
- 7) Spesialisasi adalah keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam progam latihan bagi anak remaja (KONI, 1997:B-12).

2.2.5 Sistem pelatihan

Bentuk perkembangan dari sistem latihan harus dapat dibuat model latihan untuk jangka panjang yang diterapkan oleh semua pelatih. Menurut KBBI (1989:950) sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara, perbuatan melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Adapun sistem pelatihan menurut KONI (1997:B-13) yaitu :

1) Tujuan latihan

Tujuan utama dari latihan atau *training* dalam olahraga adalah meningkatkan keterampilan dan prestasi para olahragawan semaksimal mungkin.

2) Tenaga pelatih

Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet untuk meningkatkan prestasinya setinggi mungkin. Atlet menjadi juara adalah hasil konvergensi

antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%.

2.2.6 Dukungan

Dukungan merupakan salah satu penunjang dalam suatu program pembinaan. Berbagai faktor yang mendukung dalam suatu proses pembinaan olahraga meliputi :

- 1) Sarana dan prasarana
 - 1) Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkap kebutuhan latihan serta pertandingan.
 - 2) Melibatkan departemen terkait dalam perencanaan dan pembangunan sarana dan prasarana olahraga di daerah sesuai prioritas yang ditetapkan oleh KONI daerah masing-masing.
- 2) Departemen atau instansi terkait
 - a. Meningkatkan mekanisme dan menjalin kerjasama antara departemen dan instansi terkait yang lebih terpadu dari tingkat yang terendah sampai ke tingkat tertinggi.
 - b. Memanfaatkan potensi dan fasilitas.
- 3) Dana
 - a. Memanfaatkan sumber dana dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara maupun daerah dalam mendukung tercapainya sasaran yang diharapkan.
 - b. KONI pusat dan daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara lebih terperinci.

2.2.7 Program Latihan

Perencanaan yang baik adalah merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih adalah mempersiapkan untuk mengikuti suatu pertandingan dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental serta taktik. Dengan demikian pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam membina pemain dapat terarah.

Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi kita harus selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing pemain, dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggung jawabkan.

2.3 Tenik Dasar Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Hal itu sesuai dengan Sukatamsi (1985:12) yang mengatakan bahwa untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Sejalan

dengan pendapat tersebut, Sucipto, dkk. (2000:17) mengatakan bahwa untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984:2.3).

Teknik bermain sepakbola terdiri dari dua macam, yaitu: 1) Teknik tanpa bola, dan 2) Teknik dengan bola (Sukatamsi, 1984:34). Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, terdiri dari: lari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola, dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan gerak dengan bola terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola dan lain-lain. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Dalam permainan sepakbola teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menerima bola (menghentikan bola dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Berikut akan disajikan pengertian dan pola gerak masing teknik dasar sepakbola yang akan dipergunakan sebagai acuan penelitian.

2.3.1 Menendang Bola (*Shooting*)

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet, 1992:20). Menurut Sucipto, dkk. (2000:17), menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain dengan efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*swepping*).

Sukatamsi (1985:34) mengatakan bahwa menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

Prinsip teknik menendang bola (Sukatamsi, 1984: 45) diantaranya:

1) Kaki tumpu

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

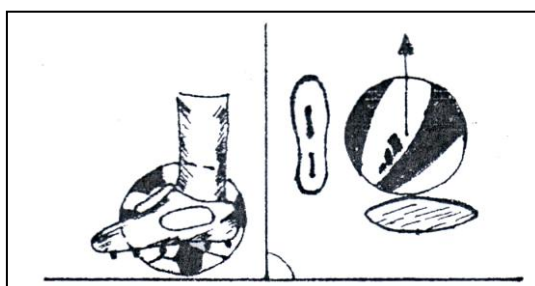
lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.



Gambar 1. Letak kaki tumpu
Sumber : Sukatamsi (1984:51)

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

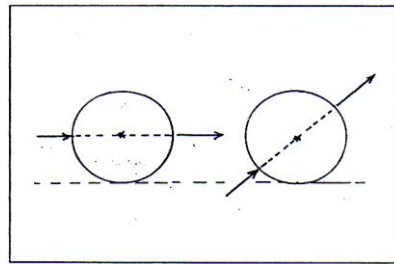


Gambar 2. Kaki ayun (kaki yang digunakan untuk tendangan)

Sumber : Sukatamsi (1984:58)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana bola yang akan ditendang, akan menentukan arah dan jalannya bola, dan tinggi rendahnya lambungan bola.



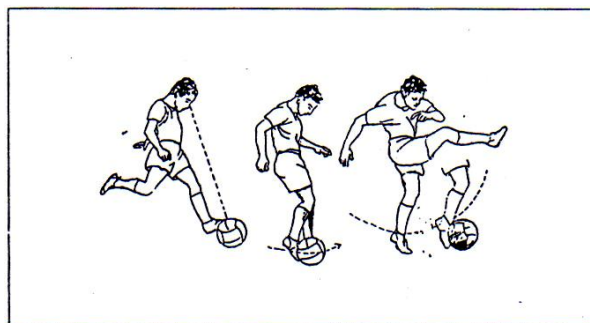
Gambar 3. Bagian Bola yang Ditendang
Sumber : Sukatamsi (1984:59)

4) Sikap badan

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

5) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah mana bola akan ditendang.



Gambar 4. Gerakan Menendang Bola
Sumber : Sukatamsi (1984:52)

Di dalam teknik tendangan bola terdapat bermacam-macam tendangan bola, antara lain :

- 1) Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk tendangan meliputi :
 - 1) kaki bagian dalam, 2) kura-kura kaki bagian luar, 3) kura-kura kaki penuh, 4) ujung jari kaki, 5) kura-kura sebelah dalam, 6) tumit (jarang digunakan).
- 2) Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan, meliputi : 1) untuk pemberian operan bola kepada teman, 2) penembakan bola ke arah mulut gawang lawan, 3) pembuatan gol kemenangan, 4) pembersihan atau penyapuan bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, 5) dilakukannya bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (*penalty*).
- 3) Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, meliputi : 1) tendangan bola rendah, 2) tendangan bola dilambungkan lurus atau dilambungkan sedang, 3) tendangan bola dilambungkan tinggi.
- 4) Atas dasar arah putaran dan jalannya bola, meliputi : a) tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola dilambungkan lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, dan b) tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar ke arah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola dilambungkan setelah sampai puncak akan turun vertical.

2.3.2 Menahan atau Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menahan atau menghentikan bola disebut juga dengan menerima bola. Menurut Sukatamsi (1984:124), menerima bola diartikan sebagai cara menangkap

bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Prinsip-prinsip menerima bola menurut Sukatamsi (1984:124) adalah sebagai berikut:

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Kaki tumpu menerima seluruh berat badan, lutut ditekuk sedikit.
- 3) Bagian badan atau bagian kaki yang dipergunakan untuk menerima bola, pada waktu kontak dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola hingga bola berhenti atau bola tidak mental (mantul) dan berhenti dekat badan, selanjutnya bola dikuasai.
- 4) Sebelum menerima bola harus segera dipikirkan bola diapakan setelah dikuasai, dioperkan kepada teman, digiring atau ditembakna ke arah mulut gawang lawan.

Menahan dan mengontrol bola pada pelaksanaannya di bedakan menjadi:a) menahan bola dengan kaki bagian dalam ; b) menghentikan bola dengan menggunakan punggung kaki; c) menghentikan bola dengan telapak kaki; d) mengontrol bola dengan paha; e) mengontrol dengan dada. Tahapan atau analisis gerakan dalam teknik menahan dan mengontrol bola adalah :1) tahap persiapan (sikap permulaan); 2) gerak pelaksanaan; 3) gerak lanjutan ((A. Sarumpaet, dkk., 1992:24-25).



Gambar 5. Mengontrol bola dengan punggung kaki
Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:24)



Gambar 6. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:24)



Gambar 7. Mengontrol bola dengan telapak kaki
Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:24)



Gambar 8. Mengontrol bola dengan menggunakan paha

Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:25)



Gambar 9. Mengontrol Bola Dengan Menggunakan Dada

Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:25)

2.3.3 Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*)

Memainkan bola dengan kepala disebut juga dengan menyundul bola. Menurut Sucipto, dkk. (2000:32), menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

Menurut Sukatamsi (1984:171), dalam bermain sepakbola menyundul bola dipergunakan untuk meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman, untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan untuk membuat gol,

memberikan umpan kepada teman untuk membuat gol, dan untuk menyapu bola di daerah sendiri untuk mematahkan serangan lawan.

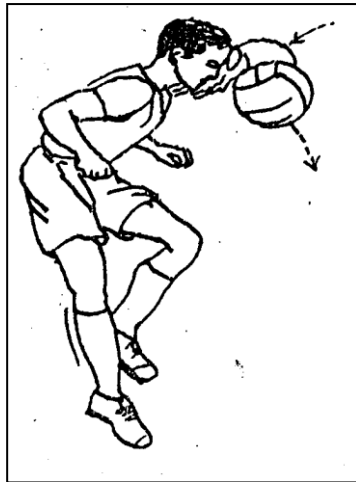
Dasar-dasar teknik menyundul bola menurut Sukatamsi (1984:171) diantaranya adalah:

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Otot-otot leher dikuatkan, untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala ke atas kening di bawah rambut kepala.
- 3) Badan digerakkan, ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- 4) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti ke mana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti gerak lanjutan untuk segera mencari posisi.

Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri atau tanpa melompat/meloncat dan sambil melompat. Hasil dari sundulan bola sangat tergantung dari: 1) arah datangnya bola; 2) perkenaan bola dengan kening; 3) tenaga yang digunakan dalam menyundul bola (A. Sarumpaet, dkk., 1992:27). Lebih jelasnya berikut disajikan pelaksanaan dari berbagai macam teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 10. Menyundul bola tanpa melompat
 Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:27)



Gambar 11. Meyundul bola sambil melompat arah bola ke kawah
 Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:27)



Gambar 12. Menyundul bola sambil melompat arah bola ke samping
 Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:27)

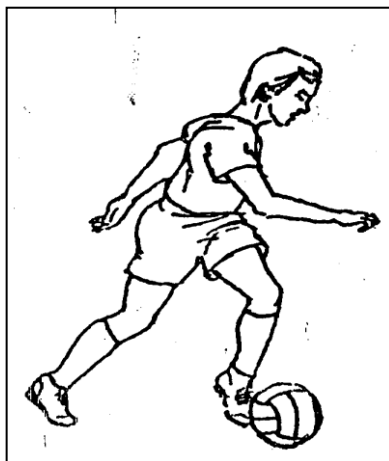
2.3.4 Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Sukatamsi (1985:158), menggiring bola diartikan dengan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Prinsip-prinsip menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:158) diantaranya:

- 1) Bola didalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:158) diantaranya: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

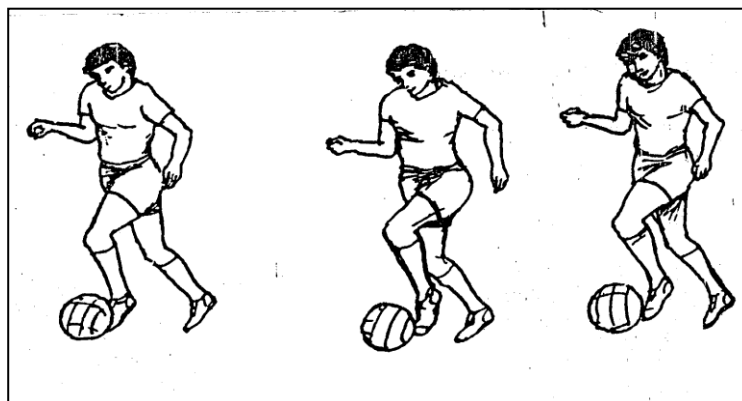
Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola yang baik harus diperhatikan prinsip untuk dapat menggiring bola, antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya oleh pemain sehingga lawan sulit untuk merebut, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat melihat situasi permainan saat menggiring bola. Saat menggiring bola, kaki yang dipergunakan sama dengan saat menendang bola, antara lain: 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam; 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar; 3) menggiring bola dengan punggung kaki.



Gambar 13. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:26)



Gambar 14. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:26)



Gambar 15. Menggiring bola dengan punggung kaki

Sumber : A. Sarumpaet, dkk. (1992:26)

2.4 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995:8).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

2.4.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang harus dimiliki selain 10 komponen kondisi fisik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah : 1) faktor latihan, 2) prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan 6) faktor makanan.

1) Faktor latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988:101).

Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Adapun tujuan latihan menurut penekanannya adalah sebagai berikut :

(1) Pembentukan kondisi fisik (*physical build up*)

Unsur yang dibentuk dan dikembangkan meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

(2) Pembentukan teknik (*technical build up*)

Pembentukan teknik harus dimulai dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi dan akhirnya menuju pada gerakan-gerakan yang otomatis.

(3) Pembentukan taktik (*tactical build up*)

Pembentukan taktik meliputi pertahanan dan penyerangan termasuk di dalamnya penyusunan strategi, sistem dan pola.

(4) Pembentukan mental (*mental build up*)

Pembentukan mental dan unsur psikologis sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti.

(5) Pembentukan kematangan juara

Akhir dari pembentukan harus menuju kematangan juara. Dengan bekal fisik, teknik, taktik, yang didukung mental bertanding yang merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dan mental bertanding.

2) Faktor istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan karena pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang dipakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

3) Kebiasaan hidup yang sehat

Kondisi fisik yang baik harus didukung kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan kebiasaan hidup sehat maka seseorang akan jauh dari segala bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup yang sehat diantaranya : 1) Makanan yang dikonsumsi harus menandung empat sehat lima sempurna, dan 2) Menghindari rokok dan minuman keras dan selalu menjaga kebersihan lingkungan

4) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya.

Sebelum diterjunkan dalam arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Proses pelatihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang dilakukan berulang-ulang, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, terampil dan lebih berhasil guna.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

5) Faktor makanan

Untuk memperbaiki makanan seseorang atau atlet sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan selama latihan atau melakukan aktifitas. Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya. Jadi untuk pembinaan kondisi fisik dibutuhkan banyak makanan bergizi yang mengandung unsur-unsur protein, lemak, garam-garam mineral, vitamin dan air.

2.4.2 Komponen-komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kebugaran biometrik dimana komponen kebugaran motorik terdiri dari dua kelompok

komponen, masing-masing adalah kelompok kebugaran jasmani yaitu: 1) kebugaran otot, 2) kebugaran kardiovaskular, 3) kebugaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kebugaran kelenturan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepakbola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepakbola, pemain dapat

melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89). Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepakbola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola.

Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984 : 7-8).

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

5) Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat

mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepakbola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984 : 8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semisis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepakbola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepakbola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepakbola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* ke arah gawang dan sebagainya.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepakbola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

Sebelum diterjunkan ke arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Proses latihan kondisi dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama-kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi seorang pemain yang lincah, terampil dan berhasil guna.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya.

Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

2.4.3 Latihan Kondisi Fisik

Dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik perkomponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang dilakukannya. Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu (M. Sajoto, 1995:29).

Pencapaian hasil yang maksimal dalam latihan kondisi fisik perlu memperhatikan beberapa komponen-komponen antara lain:

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal)

2) Volume Latihan

Volume, jumlah repetisi, waktu Interval Istirahat selama 2 – 3 menit bila beban dibawah 85 % dari kemampuan maksimal, dan 3 – 5 menit jika beban lebih

besar dari 85 %, 3) Frekuensi latihan sebanyak 3 – 4 kali per minggu (Ngurah Nala, 1998: 58)

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-sebaiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi. Untuk latihan menendang bola ini lama latihan keseluruhan adalah 6 minggu.

4) Frekuensi Latihan.

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya, untuk program latihan menendang bola menggunakan alat bantu cone untuk latihan *Knee-tuck Jump* dan gawang yang tingginya 40 cm, latihan ini menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

2.5 Kerangka Berpikir

Penguasaan teknik dasar secara baik mutlak dimiliki oleh semua pemain sepakbola. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka seorang pemain sepakbola akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih. Selain memerlukan dukungan penguasaan teknik dasar yang

baik, setiap pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang prima, sebab permainan sepakbola yang keras dan dilakukan dalam tempo yang lama cenderung akan menguras fisik pemain.

Proses pembinaan teknik dasar dan kondisi fisik pemain sepakbola biasanya dilakukan sejak usia dini oleh sebuah lembaga pendidikan non formal yang disebut Sekolah Sepakbola (SSB). Keberhasilan Sekolah Sepakbola (SSB) yang dalam hal ini Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak dalam melakukan pembinaan teknik dasar dan kondisi fisik perlu kajian secara berkala untuk melihat hasil yang telah dicapai sebagai dasar untuk pembinaan selanjutnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat menentukan hasil penelitian. Seorang peneliti terlebih dahulu harus betul-betul memahami prosedur penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitiannya akan berjalan dengan lancar. Sesuai dengan hal itu, dalam melaksanakan penelitian diperlukan metode tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metode penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metodologi penelitiannya.

Sutrisno Hadi (2004:4), menyatakan bahwa metode penelitian memberi garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang besar agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang tinggi. Dalam bab ini akan diuraikan beberapa hal yang berhubungan dengan metode penelitian, yaitu sebagai berikut :

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif karena data yang diperoleh dalam penelitian merupakan data yang berupa angka. Adapun desain atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan survei untuk untuk mengumpulkan data satu atau beberapa variabel dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu melakukan penelitian. Menurut Winarno Surakmat dalam bukunya Suharsimi Arikunto (2008:88) survei merupakan cara mengumpulkan data dari dari sejumlah dari sejumlah individu dalam jangka waktu yang sama.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian ,atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Jadi variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Jadi yang dimaksud populasi diatas adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di 14 Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Demak tahun 2012. Ada beberapa ciri yang sama dari populasi tersebut, yaitu :

- 1) Anggota atau siswa Sekolah Sepakbola SSB di Kabupaten Demak.
- 2) Berjenis kelamin putra.
- 3) Rata-rata memiliki usia sama, yaitu 13-15 tahun.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa di 5 Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Demak. Adapun pengambilan sampel dengan teknik *purposif sampling* atau atas dasar pertimbangan tertentu yang dalam hal ini adalah pertimbangan wilayah tempat Sekolah Sepakbola (SSB) berada 1 SSB yang ada di wilayah Demak Kota, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian timur, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian selatan, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian barat dan 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian Utara.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar sepakbola meliputi: *passing and stopping*, *heading*, *dribbling*, dan *shooting* serta tes kondisi fisik dengan tes TKJI untuk umur 13-15 tahun. (Nurhasan)

3.4.1 Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Nurhasan (2001:157-163) tes mengukur keterampilan teknik dasar bermain sepakbola mencakup beberapa butir tes sebagai berikut:

1) Tes Sepak dan Tahan Bola (*passing and stopping*)

Tujuan :

Mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan :

- (1) Bola 2 buah
- (2) Stopwatch
- (3) Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
- (4) Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

- (1) *Testee* berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- (2) Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki di belakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah berlawanan dengan sepakan pertama.

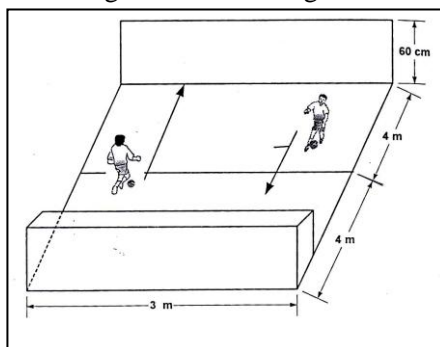
- (3) Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- (4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka *testee* menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- (1) Bola ditahan dan/atau disepak didepan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
- (2) Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Cara menskor :

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.



Gambar 16. Diagram Lapangan Tes Sepak dan Tahan Bola

Sumber : Nurhasan (2001:158)

- 2) Tes memainkan bola dengan kepala (*heading*)

Tujuan :

Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.

Alat yang digunakan :

- (1) Bola
- (2) Stopwatch

Petunjuk pelaksanaan :

- (1) Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri bebas dengan bola berada dalam penguasaan tangannya.

- (2) Pada aba-aba “ya”, *testee* melempar bola ke atas kepalanya kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
- (3) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
- (4) Apabila bola tersebut jatuh, maka *testee* mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat bola tersebut diambil.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- (1) *Testee* memainkan bola tidak dengan dahi.
- (2) Dalam memainkan bola, *testee* berpindah-pindah tempat.

Cara menskor :

Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang sah (benar), selama 30 detik.



Gambar 17. Diagram Tes Memainkan Bola Dengan Dahi (Kepala)
Sumber : Nurhasan (2001:160)

3) Tes menggiring bola (*dribbling*)

Tujuan :

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan :

- (1) Bola
- (2) Stopwatch
- (3) 6 buah rintangan (tongkat atau lembing)

(4) Tiang bendera

(5) Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

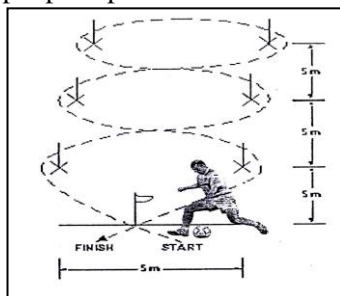
- (1) Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- (2) Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- (3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- (4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- (1) *Testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- (2) *Testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- (3) *Testee* menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Cara menskor :

Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 18. Diagram Tes Menggiring Bola
Sumber : Nurhasan (2001:161)

4) Tes menembak atau menendang bola ke sasaran (*shooting*)

Tujuan :

Mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Alat yang digunakan :

- (1) Bola
- (2) Stopwatch
- (3) Gawang
- (4) Nomor-nomor
- (5) Tali

Petunjuk pelaksanaan :

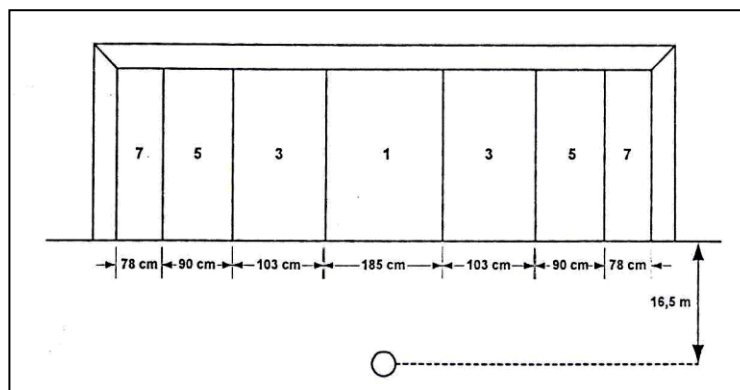
- (1) *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.
- (2) Tidak ada aba-aba dari *tester*.
- (3) Pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- (4) *Testee* diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- (1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- (2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Cara menskor :

- (1) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
- (2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 20. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran

Sumber : Nurhasan (2001:163)

3.4.2 Tes Kondisi Fisik

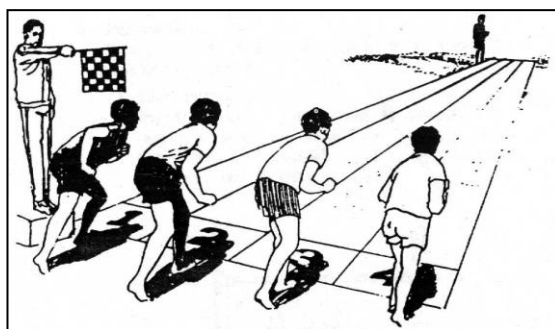
Instrumen tes kondisi fisik yang digunakan adalah instrument tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Untuk anak usia 13-15 tahun yaitu tes kesegaran jasmani berupa: 1) Lari 50 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak dan 5) Lari , 1000 meter.

1) Lari 50 meter

Tes lari 50 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan. Alat dan fasilitas yang digunakan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, serbuk kapur, formulir, dan alat tulis. Petugas tes ada dua yaitu: juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

Pada sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya”, peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 50 meter.

Lari bisa diulang apabila ada pelari mencuri *start*, tidak melewati garis *finish* dan terganggu oleh pelari yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

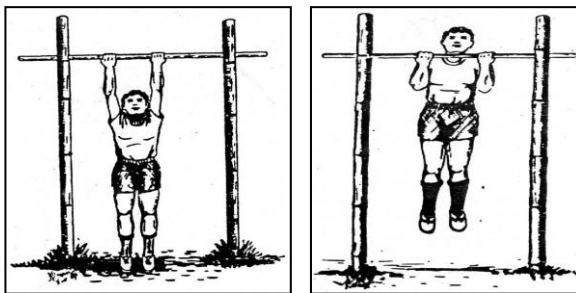


Gambar 21. Sikap dalam persiapan lari 50 meter
Sumber: Suharto (1995: 7)

2) Tes gantung Siku Ditekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas terdiri dari : palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan, *stopwatch*, formulir dan alat tulis, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat. Petugas tes terdiri satu orang yaitu pengukur waktu merangkap pencatat hasil. Pada saat pelaksanaan tes, palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. Pada saat permulaan, peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 22. Tes gantung siku ditekuk

Sumber: Suharto (1995: 8)

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3) Baring duduk, 60 detik

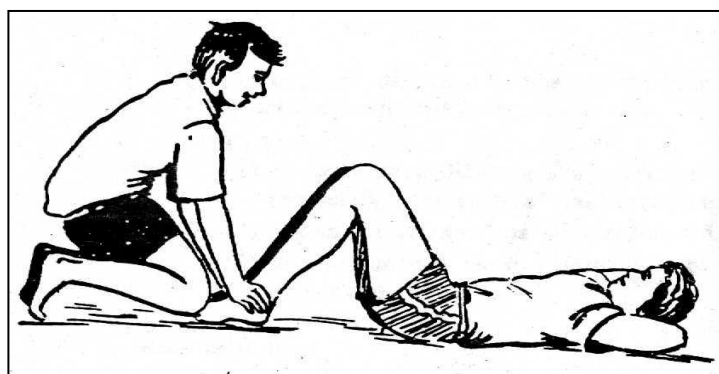
Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu: lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, nomor dada, formulir dada, formulir tes dan alat tulis.

Petugas tes terdiri dari pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil. Siswa berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala.

Petugas, peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini di lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik). Gerakan tidak dihitung

jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



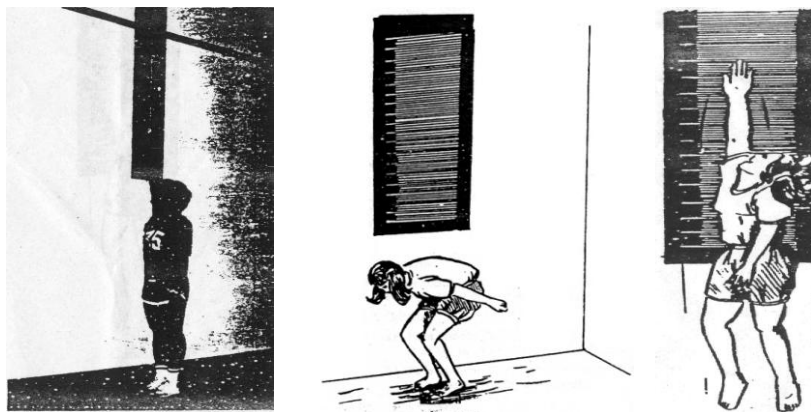
Gambar 21. Tes baring duduk
Sumber: Suharto (1995: 14)

4) Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas: papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur, alat penghapus, nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

Petugas tes yaitu pengamat dan pencatat hasil. Pada saat pelaksanaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap

menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Loncatan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga raihan dicatat.



Gambar 23. Tes Loncat Tegak
Sumber: Suharto (1995:18)

5) Lari 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Alat dan fasilitas yang digunakan: lintasan lari berjarak 1000 meter, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir tes dan alat tulis. Petugas tes yaitu: juru keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil dan pembantu umum. Pada sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya”, peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter. Lari masih biasa diulang apabila, ada pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finis, dan pelari terganggu oleh pelari

yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.



Gambar 25. Pelari pada saat *finish*
Sumber: Suharto (1995:22)

3.5 Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan penelitian.

3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian

Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian kepada pihak Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak yang terpilih sebagai sampel penelitian, selanjutnya penulis mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak fakultas ke Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak. Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak mengenai jumlah pemain yang akan dijadikan sampel penelitian. Setelah itu mendiskusikan waktu dan teknik penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasi ke dosen pembimbing dan pemain yang akan dijadikan populasi penelitian.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, pemain dikumpulkan lalu dilakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan. Pada waktu penelitian dilaksanakan peserta tes harus berpakaian olahraga dan memakai sepatu sepakbola untuk mempermudah pelaksanaan penelitian.

Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian survei sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu:1) tes keterampilan teknik dasar sepakbola dan 2) tes kondisi fisik.

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhii Penelitian

Agar tujuan penelitian dapat dicapai, maka diupayakan untuk memperkecil kendala atau hambatan yang dapat memperbedaani penelitian. Faktor yang memperbedaani penelitian dicari jalan keluarnya, sehingga perbedaannya dapat dihilangkan atau diminimalisaskan, faktor-faktor tersebut adalah:

3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.6.2 Faktor Penggunaan Alat

Di dalam pelitian ini penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Sebelum sampel diberi perlakuan, terlebih dahulu penulis memberikan informasi dan contoh penggunaan alat-alat tersebut sehingga didalam pelaksanaan penelitian tidak terdapat kesalahan.

3.6.3 Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas. Sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan masing-masing alat tes tersebut.

3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses pengambilan data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.

3.7 Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaanya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase. Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = Jumlah siswa faktor faktual tiap kategori

N = Jumlah seluruh siswa

% = Tingkat prosentase yang dicapai

(Muhhamad Ali, 1993: 186)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian tes kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012 diperoleh melalui survei dengan teknik tes. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini hasil deskripsi untuk tiap tes yang dilaksanakan :

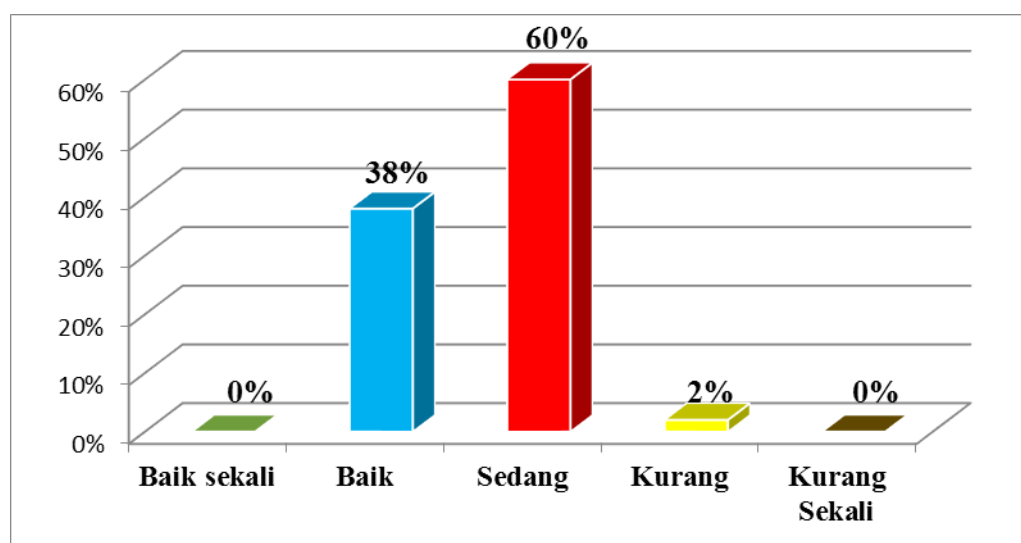
4.1.1 Analisis Deskripsi Persentase Kondisi Fisik

Hasil analisis deskriptif kondisi fisik secara keseluruhan pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak dapat dilihat pada grafik berikut ini :

Tabel 4.1 Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	38	38%
3	Sedang	60	60%
4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak tahun 2012 secara keseluruhan 38 siswa yang termasuk dalam kategori baik, 60 siswa yang termasuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa yang termasuk dalam kategori kurang. Dari hasil di atas terlihat bahwa tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Sedangkan jika dilihat dari tingkat persentase sebagai berikut :



Gambar 4.1 Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui hasil tes kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak secara keseluruhan terdapat 38 % pemain termasuk dalam kategori baik, 60 % pemain termasuk dalam kategori sedang, 2 % termasuk dalam kategori baik dan 0 % pemain termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Dari hasil di atas dpat dilihat bahwa sebagian besar siswa SSB se Kabupaten Demak sebagian besar kondisi fisiknya termasuk dalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian tes kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak akan dibahas mengenai deskripsi data masing-masing variabel penelitian yaitu lari 50 meter, tes gantung siku tekuk, tes *sit-up* (baring duduk), loncat tegak, dan lari 1000 meter.

4.1.1 Tes Lari 50 meter

Hasil tes lari 50 meter siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.2 Deskriptif Persentase Lari 50 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	37	37%
2	Baik	41	41%
3	Sedang	20	20%
4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan lari 50 meter sebagai berikut 37 siswa (37%) yang memiliki kemampuan lari 50 meter dengan kriteria baik sekali, 41 siswa (41%) memiliki kemampuan lari 50 meter dengan kriteria baik, 20 siswa (20 %) memiliki kemampuan lari 50 meter dengan kriteria sedang, 2 siswa (2%) memiliki kemampuan lari 50 meter dengan kriteria kurang dan 0 (0%) siswa yang memiliki kemampuan lari 50 meter dengan kriteria kurang sekali. Sebagian besar dari siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak memiliki kemampuan berlari jarak 50 meter dengan kriteria baik.

4.1.2 Tes Gantung Siku Tekuk

Hasil pengukuran terhadap tes gantung siku tekuk siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.3 Deskriptif Tes Gantung Siku

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	9	9%

2	Baik	65	65%
3	Sedang	22	22%
4	Kurang	4	4%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan gantung siku tekuk sebagai berikut 9 siswa (9 %) yang memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria baik sekali , 65 siswa (65%) yang memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria baik, 22 siswa (22%) memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria sedang, 4 siswa (4%) memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria kurang dan tidak ada siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria kurang sekali. Dari hasil di atas sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak memiliki tingkat kemampuan gantung siku tekuk dengan kriteria baik.

4.1.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Hasil pengukuran terhadap tes baring duduk (*Sit Up*) untuk siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.4 Deskriptif Persentase Baring Duduk (*Sit Up*)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	5	5%
2	Baik	30	30%

3	Sedang	63	63%
4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan baring duduk sebagai berikut 5 siswa (5 %) yang memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria baik sekali , 30 siswa (30%) yang memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria baik, 63 siswa (63%) memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria sedang, 2 siswa (2%) memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria kurang dan tidak ada siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria kurang sekali. Dari hasil di atas sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria sedang.

4.1.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Hasil pengukuran terhadap tes loncat tegak (*Vertical Jump*) untuk siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.5 Deskriptif Persentase Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	1	1%
2	Baik	27	27%
3	Sedang	31	31%
4	Kurang	41	41%

5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan loncat tegak sebagai berikut 1 siswa (1%) yang memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria baik sekali, 27 siswa (27%) yang memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria baik, 31 siswa (31%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria sedang, 41 siswa (41%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria kurang dan 0 siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria kurang sekali. Dari hasil di atas sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria kurang.

4.1.5 Tes Lari 1000 meter

Hasil pengukuran terhadap tes lari 1000 meter untuk siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.6 Deskriptif Persentase Lari 1000 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	25	25%
2	Baik	1	1%
3	Sedang	24	24%
4	Kurang	25	25%
5	Kurang Sekali	25	25%
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan lari 1000 meter sebagai berikut 25 siswa (25%) yang memiliki tingkat kemampuan lari 1000 meter dengan kriteria baik sekali, 1 siswa (1%) yang memiliki tingkat kemampuan lari 1000 meter dengan kriteria baik, 24 siswa (24%) memiliki tingkat kemampuan lari 1000 meter dengan kriteria sedang, 25 siswa (25%) memiliki tingkat kemampuan lari 1000 meter dengan kriteria kurang dan 25 siswa (25%) memiliki tingkat kemampuan lari 1000 meter dengan kriteria kurang sekali.

4.1.2 Analisis Deskripsi Persentase Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

Berdasarkan data hasil tes keterampilan gerak dasar pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak diperoleh melalui *survey* dengan teknik *test*. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini adalah hasil deskripsi dari hasil tes yang telah dilaksanakan :

Tabel 4.7 Hasil Deskriptif Persentase Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola

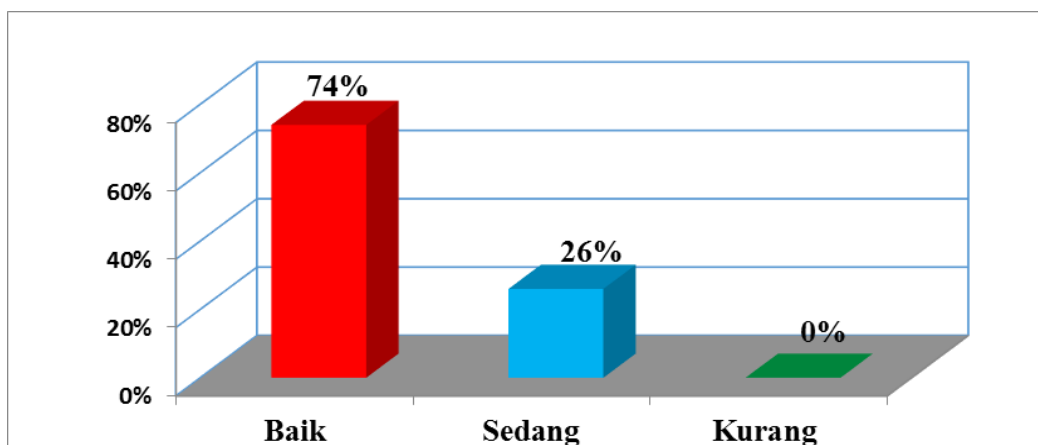
Pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	74	74%
2	Sedang	26	26%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel 4.7 maka dapat diketahui bahwa hasil tes keterampilan gerak sepakbola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak secara keseluruhan terdapat 74 (74%) siswa yang termasuk kategori baik, 26 (26%) siswa termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil diatas terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki kurang. Untuk lebih jelasnya berikut diagram batang hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se

Kabupaten Demak.

Gambar 4.2 Diagram tes keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak



Untuk hasil analisis deskriptif pada tiap item tes keterampilan gerak dasar sepakbola yang dilaksanakan pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak dapat dilihat pada hasil berikut ini:

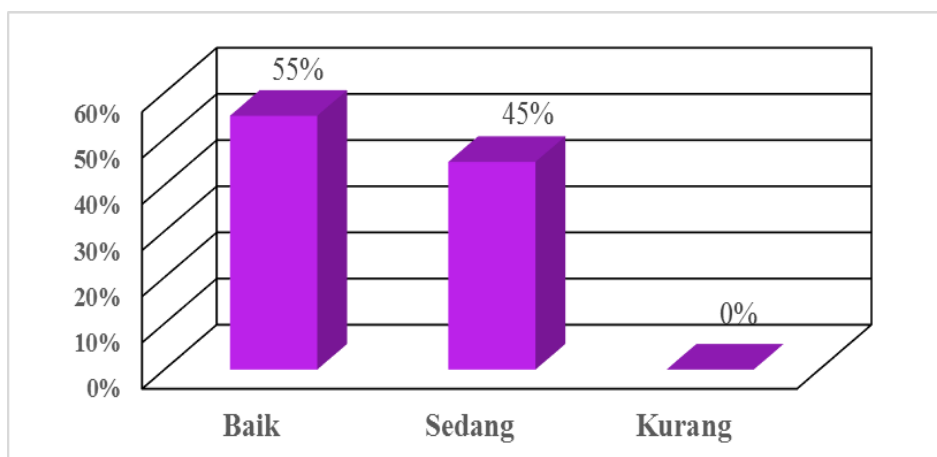
4.1.2.1 *Passing* dan *Stopping*

Hasil tes *passing* dan *stopping* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.8 Hasil Deskriptif Persentase Tes *Passing* dan *Stopping*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	55	55%
2	Sedang	45	45%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan hasil pada item tes *passing* dan *stopping* diketahui terdapat 55 (55%) siswa memperoleh nilai baik, 45 (45%) siswa memperoleh dengan nilai sedang dan 0 siswa memperoleh nilai kurang. Sedangkan jika dilihat dalam bentuk grafik dapat



dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.3 Diagram Tes *Passing* dan *Stopping*

4.1.2.2 Heading

Hasil tes *Heading* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

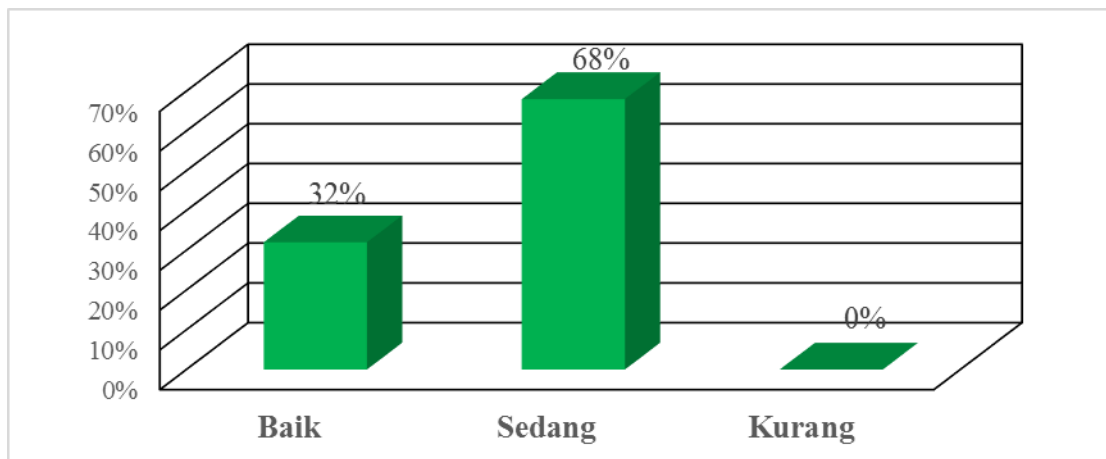
Tabel 4.9 Hasil Deskriptif Persentase Tes *Heading*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	32	32%
2	Sedang	68	68%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan hasil pada item tes *heading* diketahui terdapat 32 (32%) siswa memperoleh nilai baik, 68 (68%) siswa dengan nilai sedang dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai kurang . Sedangkan jika dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat

sebagai berikut :

Gambar 4.4 Diagram Tes *Heading*



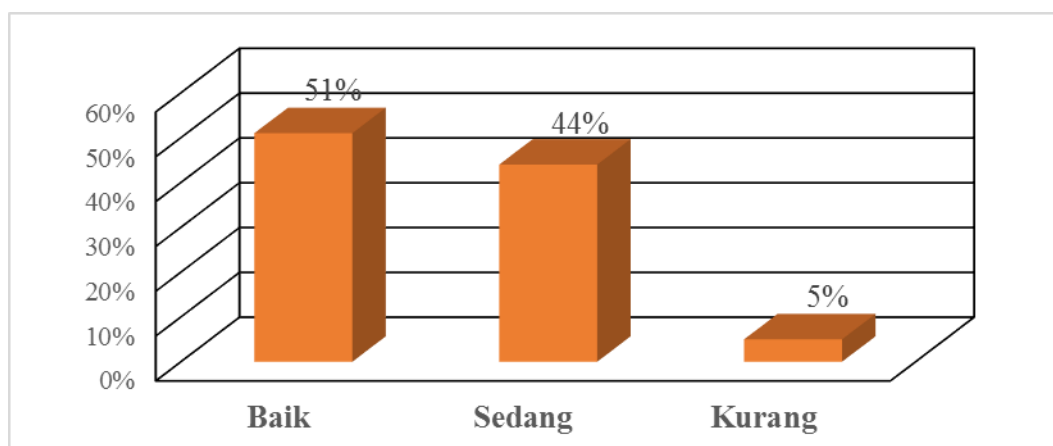
4.1.2.3 Dribbling

Hasil tes *Dribbling* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.10 Hasil Deskriptif Persentase Tes *Heading*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	51	51%
2	Sedang	44	44%
3	Kurang	5	5%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan hasil pada item tes *Dribbling* diketahui terdapat 51 (51%) siswa memperoleh nilai baik, 44(44%) siswa dengan nilai sedang dan sisanya 5 siswa memperoleh nilai kurang. Sedangkan jika dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.5 Diagram Tes *Dribbling*

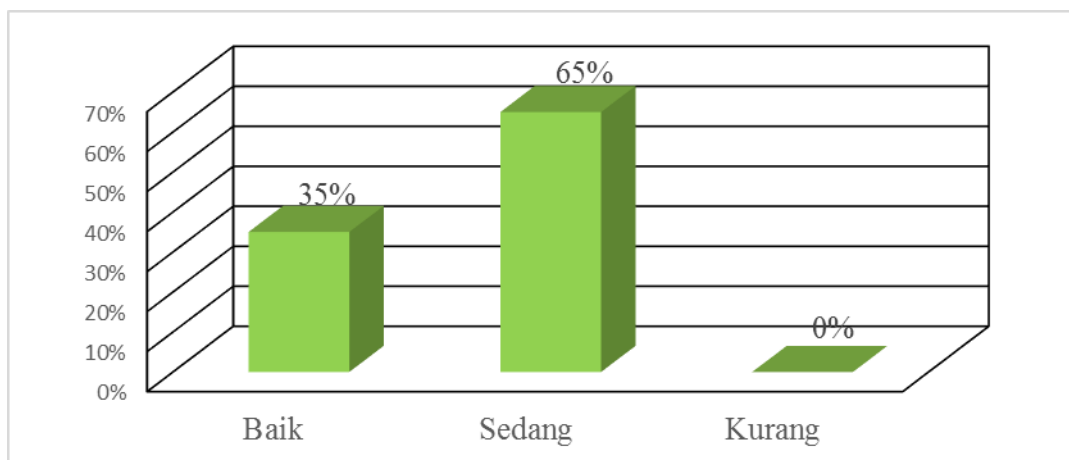
4.1.2.4 *Shooting*

Hasil tes *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak menunjukkan bahwa :

Tabel 4.11 Hasil Deskriptif Persentase Tes *Shooting*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	35	35%
2	Sedang	65	65%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan hasil pada item tes *shooting* diketahui 34 siswa memperoleh nilai baik dan 65 siswa memperoleh nilai sedang. Sedangkan jika dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4.5 Diagram Tes *Dribbling*

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

4.2.1 Kondisi Fisik

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak dalam kategori sedang (60%). Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas

menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik.

Selain itu seorang atlet juga harus memiliki kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan makanan yang *hygienis* dan mengandung gizi yang seimbang.

Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

4.2.1.1 Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter

Dalam permainan sepak bola kecepatan dan kekuatan memegang peranan yang sangat penting. Dengan kecepatan dan kekuatan pemain akan dapat membawa dan menguasai bola dengan baik. Latihan lari cepat 50 meter akan sangat membantu pemain agar dapat memiliki kecepatan yang baik. Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan seorang pemain akan dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima umpan dari temannya. Hasil tes lari sprint 50 meter diketahui bahwa terdapat 37 pemain dengan nilai baik sekali.

Dengan hasil tersebut akan sangat membantu keberhasilan tim dalam permainan sepak bola.

4.2.1.2 Tes Gantung Siku Tekuk

Benturan-benturan dalam permainan sepak bola adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Seringkali seorang pemain mendapat pengawalan yang cukup ketat dari pemain lawan, hal ini sangat memungkinkan terjadinya sentuhan fisik. Sehingga diperlukan kekuatan otot bahu oleh pemain agar dapat memenangkan perebutan bola.

Latihan gantung siku akan sangat membantu pemain untuk mendapatkan kekuatan otot bahu yang baik. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4.2.1.3 Tes Sit-Up Selama 60 Detik

Pada saat seorang pemain berlari untuk memperebutkan bola maka semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama di bagian perut. Oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar pemain memiliki daya tahan yang baik pada saat bermain sepak bola. Dengan berlatih sit-up maka akan membantu membentuk otot perut dengan baik. Latihan ini jika dilakukan secara rutin juga akan sangat membuat bentuk perut semakin menarik (tidak terjadi penimbunan lemak). Daya tahan otot perut sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kecepatan kontraksi otot perut itu sendiri sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot perut.

4.2.1.4 Tes Loncat Tegak (Vertikal Jumping)

Pada saat pemain sepak bola melakukan heading, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar loncatan yang dihasilkan dapat tinggi dan mengenai sasaran. Kemampuan

meloncat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan berlatih loncat tegak (*vertical jump*) diharapkan seorang pemain akan memiliki loncatan yang tinggi sehingga dapat memenangkan perebutan bola-bola atas. Hasil tes *vertical jump* menunjukkan bahwa banyak pemain yang memiliki kemampuan *vertical jump* yang kurang memuaskan. Oleh sebab itu hal ini harus menjadi perhatian dari pelatih terutama pelatih fisik.

4.2.1.5 Tes Lari Jarak 1000 Meter

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan data tahan tubuh yang bagus. Latihan lari jarak jauh (1000 meter) ini bertujuan agar pemain memiliki daya tahan *cardiorespiratory* yang sangat bagus. Dengan daya tahan tubuh yang bagus pemain akan tetap menjaga permainannya selama pertandingan berlangsung. Dari hasil penelitian sebagian besar pemain belum memiliki daya tahan tubuh yang bagus. Sehingga perlu adanya penambahan kuantitas latihan terutama latihan fisik bagi pemain.

4.2.2 Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Hasil penelitian tes keterampilan gerak diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak dalam kategori sedang (92,6%).

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik maka pemain harus dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Karena sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang baik, membutuhkan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut

merupakan serangkaian pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepak bola.

Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepak bola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada. Jadi pemain tidak hanya memiliki keterampilan gerak yang baik akan tetapi juga memiliki pengetahuan dan wawasan bermain sepak bola yang baik pula.

Dalam melakukan penilaian keterampilan gerak dasar digunakan digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

4.2.2.1 Tes Sepak dan Tahan Bola (Passing dan Stopping)

Permainan sepak bola merupakan permainan tim, jadi keberhasilan dalam memenangkan suatu permainan sangat dipengaruhi oleh kekompakan tim itu sendiri. Untuk menjadi sebuah tim yang bagus harus terdapat koordinasi yang baik antar pemain. Koordinasi sendiri akan terlihat sangat baik jika tendangan atau umpan yang diberikan tepat sasaran. Oleh sebab itu dibutuhkan kemampuan passing yang baik oleh pemain, karena hal ini adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain. Selain *passing*, umpan juga dapat dilakukan dengan *heading*. Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya

4.2.2.2 Tes Memainkan Bola dengan Kepala (Heading)

Selain *heading* yang tepat sasaran, untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan dengan kepala maka dilakukan latihan memainkan bola dengan

menggunakan kepala. Semakin lama seorang pemain dapat memainkan bola dengan kepala, maka kemungkinan besar pemain dapat melakukan *heading* yang tepat (baik tepat dalam pengenaan di bagian kepala maupun tepat sasaran yang diinginkan).

4.2.2.3 Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Latihan *dribbling* bola diberikan kepada pemain untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) pemain dalam membawa atau menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan para pemain dalam menggiring bola atau *dribbling* masih perlu untuk ditingkatkan. Selain dari hasil latihan yang diberikan oleh pelatih, pemain juga harus memiliki kesadaran untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan menambah porsi latihan sendiri.

4.2.2.4 Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menembak atau menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Hasil penelitian menunjukkan semua pemain memiliki kemampuan menendang dalam kategori sedang. Dengan hasil tersebut hendaknya ada upaya dari pemain dan pelatih untuk bersama-sama melakukan latihan yang lebih baik lagi agar kemampuan *shooting* dari para pemain menjadi lebih bagus. Latihan menendang bola tersebut dapat dilakukan dengan bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang di udara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak sebagian besar 60 (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang, 38 (38%) termasuk dalam kategori baik, 2 (2%) siswa termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik, 26 (26%) siswa termasuk dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

- 1) Bagi pelatih dan pemain lebih meningkatkan latihan ada peningkatan kondisi fisik masing-masing pemain, karena kondisi fisik merupakan salah satu hal yang penting dalam permainan sepak bola.
- 2) Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar dalam permainan sepak bola pada dasarnya dapat dimiliki serta dikuasai pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta

didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan sejak usia dini.

- 3) Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud.
- Boma, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of training* : The Key of Athletic Performance, Dibique, Iowa : Kendall / Hunt Publishing Company.
- Suharto. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Garuda Mas. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- KONI Pusat. 1997. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. 1999. KONI Pusat.
- Maman Rachman. 1996. *Konsep dan Analisis Statistik*. Semarang: IKIP Semarang
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES .
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Muhammad Ali. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung. Angkasa.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdikbud
- PB. PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan*. PB. PASI
- Poerwadarminto. 1984. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pustaka
- Remmy Mochtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud.

Suharno. H.P, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007
 Email : fik_unnes@telkom.net, Website:<http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : 110 /PP3.1.28/2012
 Lamp. : -
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

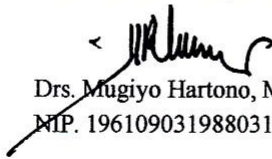
1. Nama : Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
 NIP : 196109031988031002
 Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / IIIId
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Tri Rustiadi, M>Kes
 NIP : 196410231990021001
 Pangkat/Golongan : Pembina / IVa
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : SAIFUL ANWAR
 NIM : 6101406605
 Prodi : PJKR / S.1 FIK UNNES
 Judul : SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK
 PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SE-
 KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 2 Mei 2012
 Ketua Jurusan / Kaprodi,


 Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
 NIP. 19610903198803100

No. Dokumen : FM-02-AKD-24

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007
Email : fik_unnes@telkom.net, Website:<http://fik.unnes.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : /UN37.1.6/HK/2012
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat :
1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
 2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
 3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tanggal, 2 Mei 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP : 196109031988031002
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
 2. Nama : Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP : 196410231990021001
Pangkat/Golongan : Pembina / IV a
Jabatan : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : SAIFUL ANWAR
NIM : 6101406605
Jurusan/Prodi : PJKR/ S.1 FIK UNNES
Topik/Judul : SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SE- KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
Ditetapkan di : SEMARANG
pada tanggal : 3 MEI 2012



Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

- Tembusan :
1. Dekan
 2. Ketua Jurusan PJKR
 3. Dosen Pembimbing
FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-AKD-24

Lampiran 3



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007
Email : fik_unnes@telkom.net, Website: <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : 6333 /UN37.1.6/PL/2012
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala DINPORA
di.Kab. Demak

Dengan hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : SAIFUL ANWAR
NIM : 6101406605
Jur / Prodi : PJKR / S1 FIK UNNES
Judul : SURVEI TEHNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 26 Desember 2012
a.n. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

Tembusan :
1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES

No. Dokumen FM-05-AKD-24

Lampiran 4



**PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAH PSSI KAB. DEMAK**

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SSB Pusaka, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Saiful Anwar
NIM : 6101406605
Jurusan : PJKR/ SI FIK UNNES

Sudah melaksanakan Penelitian Dengan judul : "SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012" pada SSB Pusaka

Hari/Tanggal : Rabu, 06 Februari 2013
Waktu : 15.00 s/d selesai

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Demak, 11 Februari 2013
Kepala SSB

TRI YUDHA WIDIYANTO



**PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAH PSSI KAB. DEMAK**

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SSB Putra Arisa, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Saiful Anwar
NIM : 6101406605
Jurusan : PJKR/ SI FIK UNNES

Sudah melaksanakan Penelitian Dengan judul : "SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012" pada SSB PUTRA ARISA

Hari/Tanggal : Jum'at, 15 Februari 2013
Waktu : 15.00 s/d selesai

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Karangawen, 17 Februari 2013
Kepala SSB



Joko Susilo



**PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAH PSSI KAB. DEMAK**

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SSB Garuda Muda Guntur, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Saiful Anwar
NIM : 6101406605
Jurusan : PJKR/ SI FIK UNNES

Sudah melaksanakan Penelitian Dengan judul : "SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012" pada SSB Garuda Muda Guntur

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Februari 2013
Waktu : 15.00 s/d selesai

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Guntur, 23 Februari 2013

Kepala SSB





**PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAH PSSI KAB. DEMAK**

SURAT KETERANGAN

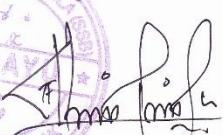
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SSB Jatiayu, dengan ini menerangkan bahwa :

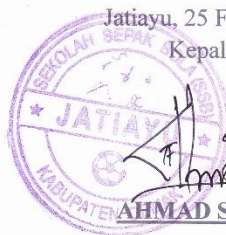
Nama : Saiful Anwar
NIM : 6101406605
Jurusan : PJKR/ SI FIK UNNES

Sudah melaksanakan Penelitian Dengan judul : “SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012” pada SSB Jatiayu

Hari/Tanggal : Jum’at, 22 Februari 2013
Waktu : 15.00 s/d selesai

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Jatiayu, 25 Februari 2013
Kepala SSB

AHMAD SUBKHAN





**PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAK PSSI KAB. DEMAK**

SURAT KETERANGAN


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SSB Patiunus, dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : Saiful Anwar
NIM : 6101406605
Jurusan : PJKR/ SI FIK UNNES

Sudah melaksanakan Penelitian Dengan judul : "SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012" pada SSB Patiunus

Hari/Tanggal : Selasa, 26 Februari 2013
Waktu : 15.00 s/d selesai

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Kembang, 28 Februari 2013
Kepala SSB

Sukijo



Lampiran 5

Hasil Tes Kondisi Fisik																
No	Nama	Usia	SSB	Lari 50 m (detik)	Nilai	Gantung Siku tekuk (detik)	Nilai	Sit-up	Nilai	Loncat tegak	Nilai	Lari 1000 m (menit)	Nilai	Jumlah Nilai	Persen %	Kriteria
1.	Ahmad Roffi	14	Garuda Muda Guntur	5,27	5	4,82	2	25	3	61	4	5,31	2	16	64%	Sedang
2.	Kapit	15	Garuda Muda Guntur	6,81	4	32,19	4	27	3	52	3	6,73	1	15	60%	Sedang
3.	Kurniawan	13	Garuda Muda Guntur	5,58	5	52,87	5	22	3	66	5	5,82	2	20	80%	Baik
4.	Solikin	14	Garuda Muda Guntur	5,62	5	47,81	4	25	3	59	4	6,34	1	17	68%	Sedang
5.	Bambang	15	Garuda Muda Guntur	5,71	5	30,42	4	27	3	46	3	7,43	1	16	64%	Sedang
6.	Danik	13	Garuda Muda Guntur	6,15	5	47,82	4	23	3	53	4	5,48	2	18	72%	Baik
7.	Andre	14	Garuda Muda Guntur	6,08	5	48,24	4	24	3	59	4	6,42	1	17	68%	Sedang
8.	Agil	14	Garuda Muda Guntur	6,2	5	30,14	4	27	3	54	4	5,17	2	18	72%	Baik
9.	Joko	14	Garuda Muda Guntur	6,7	5	41,42	4	20	3	54	4	5,81	2	18	72%	Baik
10.	Ifan	14	Garuda Muda Guntur	5,07	5	52,21	5	25	3	45	3	6,49	1	17	68%	Sedang
11.	Ajik	15	Garuda Muda Guntur	6,81	4	47,48	4	23	3	57	4	7,41	1	16	64%	Sedang
12.	Soleh	13	Garuda Muda Guntur	5,34	5	34,17	4	22	3	61	4	6,18	1	17	68%	Sedang
13.	Mamat	14	Garuda Muda Guntur	5,87	5	37,88	4	27	3	57	4	4,27	3	19	76%	Baik
14.	Udin	15	Garuda Muda Guntur	6,72	4	43,52	4	24	3	51	3	5,17	2	16	64%	Sedang
15.	Galang	14	Garuda Muda Guntur	5,41	5	47,21	4	25	3	61	4	5,48	2	18	72%	Baik
16.	Lutfi	15	PATIUNUS	6,81	4	47,82	4	23	3	57	4	6,3	1	16	64%	Sedang
17.	Setio Putro N	15	PATIUNUS	7,72	3	24,86	3	24	3	47	3	6,05	1	13	52%	Kurang
18.	Buya Maulana	13	PATIUNUS	7,89	3	36,76	4	29	4	40	2	5,6	2	15	60%	Sedang
19.	Kurnia	13	PATIUNUS	7,89	3	38,59	4	30	4	35	2	5,46	2	15	60%	Sedang
20.	Rizal	13	PATIUNUS	9,07	2	37,24	4	31	4	31	2	5,3	2	14	56%	Sedang
21.	Nugroho	14	PATIUNUS	7,46	4	42,34	4	31	4	43	3	4,44	3	18	72%	Baik
22.	Andika	14	PATIUNUS	8,18	3	38,27	4	35	4	37	2	4,25	3	16	64%	Sedang
23.	Deni Hendro N	13	PATIUNUS	7,93	3	28,85	3	20	3	46	3	4,28	3	15	60%	Sedang
24.	Rofiful Hadi	15	PATIUNUS	7,06	4	30,48	4	39	5	41	2	4,29	3	18	72%	Baik
25.	Maliki	15	PATIUNUS	7,54	4	48,12	4	25	3	47	3	4,26	3	17	68%	Sedang
26.	Lukmanul	15	PATIUNUS	7,12	4	57,12	5	28	4	46	3	4,21	3	19	76%	Baik
27.	Vicky	15	PATIUNUS	7,58	4	49,12	4	23	3	41	2	4,18	3	16	64%	Sedang
28.	Slamet R	15	PATIUNUS	7,54	4	35,48	4	34	4	41	2	4,12	3	17	68%	Sedang
29.	Muhlisin	14	PATIUNUS	7,51	4	41,28	4	28	4	39	2	4,14	3	17	68%	Sedang
30.	Yudi Purnomo	15	PATIUNUS	7,58	4	41,92	4	18	2	41	2	4,09	3	15	60%	Sedang
31.	Ahmad Mahbub	14	PATIUNUS	8,54	3	49,96	4	21	3	39	2	4,22	3	15	60%	Sedang
32.	Khamal Ariya	13	PATIUNUS	8,36	3	38,18	4	31	4	33	2	4,3	3	16	64%	Sedang
33.	Umar	14	PATIUNUS	6,53	5	30,16	4	27	3	39	2	6,24	1	15	60%	Sedang
34.	Azis	15	PATIUNUS	5,82	5	40,15	4	20	3	41	2	5,48	2	16	64%	Sedang
35.	Yuda	15	PATIUNUS	6,57	5	48,11	4	25	3	53	4	7,42	1	17	68%	Sedang
36.	Udin	14	PATIUNUS	5,87	5	51,12	5	25	3	43	3	5,82	2	18	72%	Baik
37.	Didin	13	PATIUNUS	6,81	4	42,18	4	24	3	36	2	5,1	2	15	60%	Sedang
38.	Angga	15	PATIUNUS	7,22	4	52,1	5	25	3	43	3	5,25	2	17	68%	Sedang
39.	Topa	15	PATIUNUS	7,21	4	28,17	3	20	3	45	3	4,27	3	16	64%	Sedang
40.	Rizal	14	PATIUNUS	7,51	4	42,52	4	23	3	38	2	4,43	3	16	64%	Sedang
41.	Zainal kamal	13	PUTRA ARISA	7,58	4	16,88	3	33	4	40	2	2,51	5	18	72%	Baik
42.	Kafin Febriyanto	13	PUTRA ARISA	7,58	4	38,24	4	35	4	33	2	2,39	5	19	76%	Baik
43.	Ferry Irawan	14	PUTRA ARISA	7,81	3	41,21	4	27	3	44	3	2,47	5	18	72%	Baik
44.	Deni Pratama	13	PUTRA ARISA	6,86	4	24,43	3	35	4	31	2	2,57	5	18	72%	Baik
45.	Wahyu Bagus	14	PUTRA ARISA	6,36	5	16,5	3	25	3	42	3	2,33	5	19	76%	Baik
46.	Luky Ari W	13	PUTRA ARISA	7,58	4	28,58	3	38	5	36	2	2,33	5	19	76%	Baik
47.	Arif Kiswanto	15	PUTRA ARISA	6,13	5	30,06	4	30	4	50	3	2,41	5	21	84%	Baik
48.	Gigih Firmansyah	15	PUTRA ARISA	6,83	4	21,1	3	30	4	35	2	2,48	5	18	72%	Baik
49.	Aditia Yusuf	14	PUTRA ARISA	7,11	4	12,13	2	23	3	32	2	3,1	4	15	60%	Sedang
50.	Dimas Yunianto	13	PUTRA ARISA	7,81	3	18,73	3	33	4	40	2	2,51	5	17	68%	Sedang

51.	Heri Siswanto	14	PUTRA ARISA	6,9	4	19,43	3	25	3	32	2	2,48	5	17	68%	Sedang
52.	Tri Setya A	15	PUTRA ARISA	6,34	5	21,01	3	32	4	51	3	7,51	1	16	64%	Sedang
53.	Iqbal Anas	13	PUTRA ARISA	7,11	4	25,3	3	22	3	36	2	2,47	5	17	68%	Sedang
54.	Kamal	15	PUTRA ARISA	7,18	4	30,1	4	25	3	40	2	2,42	5	18	72%	Baik
55.	Elif Dwi	15	PUTRA ARISA	7,18	4	30,1	4	30	4	34	2	2,44	5	19	76%	Baik
56.	Wahid Hasyim	15	PUTRA ARISA	7,64	3	24,93	3	25	3	54	4	2,44	5	18	72%	Baik
57.	Indra Bagus	15	PUTRA ARISA	8,03	3	36,36	4	20	3	53	4	2,33	5	19	76%	Baik
58.	Rizal Firmansyah	14	PUTRA ARISA	6,59	5	14,99	3	34	4	34	2	2,44	5	19	76%	Baik
59.	Sukron Makmun	15	PUTRA ARISA	6,9	4	34,16	4	40	5	44	3	2,14	5	21	84%	Baik
60.	Muhhamad Reza	14	PUTRA ARISA	6,83	4	26,81	3	35	4	49	3	2,33	5	19	76%	Baik
61.	Anwar	15	PUTRA ARISA	7,02	4	6,01	2	35	4	44	3	2,3	5	18	72%	Baik
62.	Niki Jaelani	15	PUTRA ARISA	6,13	5	27,65	3	32	4	43	3	2,33	5	20	80%	Baik
63.	M. Fika	15	PUTRA ARISA	7,25	4	53,8	5	29	4	43	3	2,32	5	21	84%	Baik
64.	Nur Faufia	15	PUTRA ARISA	7,45	4	21,08	3	40	5	50	3	2,28	5	20	80%	Baik
65.	Subendri	14	PUTRA ARISA	6,86	4	4,5	2	32	4	38	2	2,14	5	17	68%	Sedang
66.	Pramudia Ananda	13	PUSAKA	5,07	5	52,21	5	25	3	45	3	6,49	1	17	68%	Sedang
67.	Teguh Tri Puji	14	PUSAKA	6,81	4	47,48	4	23	3	57	4	7,41	1	16	64%	Sedang
68.	Muklis Yahya	15	PUSAKA	5,34	5	34,17	4	22	3	61	4	6,18	1	17	68%	Sedang
69.	Bahrul Aziz	15	PUSAKA	5,87	5	37,88	4	27	3	57	4	4,27	3	19	76%	Baik
70.	Wawan Candra	14	PUSAKA	6,72	4	43,52	4	24	3	51	3	6,48	1	15	60%	Sedang
71.	Nurul Huda	13	PUSAKA	5,41	5	47,21	4	25	3	61	4	5,48	2	18	72%	Baik
72.	Jirin Supriyanto	15	PUSAKA	6,81	4	47,82	4	23	3	57	4	6,3	1	16	64%	Sedang
73.	Bayu Susanto	15	PUSAKA	7,72	3	24,86	3	24	3	47	3	6,05	1	13	52%	Kurang
74.	Agung Prabowo	14	PUSAKA	7,89	3	36,76	4	29	4	40	2	5,6	2	15	60%	Sedang
75.	Edo Widiyanto	13	PUSAKA	7,89	3	38,59	4	30	4	35	2	5,46	2	15	60%	Sedang
76.	Maftukhin	13	PUSAKA	9,07	2	37,24	4	31	4	31	2	5,3	2	14	56%	Sedang
77.	Erwin Aji	14	PUSAKA	7,46	4	42,34	4	31	4	43	3	4,44	3	18	72%	Baik
78.	Irvan Huda	13	PUSAKA	8,18	3	38,27	4	35	4	37	2	4,25	3	16	64%	Sedang
79.	Fany Syarifudin	14	PUSAKA	7,93	3	28,85	3	20	3	46	3	4,28	3	15	60%	Sedang
80.	Regal Setiyawan	13	PUSAKA	7,81	3	18,73	3	33	4	40	2	2,51	5	17	68%	Sedang
81.	Ryan Rifaldi	15	PUSAKA	6,9	4	19,43	3	25	3	32	2	2,48	5	17	68%	Sedang
82.	Jirin Maskuri	15	PUSAKA	7,58	4	41,92	4	18	2	41	2	4,09	3	15	60%	Sedang
83.	Nasrudin	14	PUSAKA	8,54	3	49,96	4	21	3	39	2	4,22	3	15	60%	Sedang
84.	Bagas Setiawan	13	PUSAKA	8,36	3	38,18	4	31	4	33	2	4,3	3	16	64%	Sedang
85.	Wahyu Widaya	14	PUSAKA	6,53	5	30,16	4	27	3	39	2	6,24	1	15	60%	Sedang
86.	M. Nazirul	14	JATAYU	5,82	5	40,15	4	20	3	41	2	5,48	2	16	64%	Sedang
87.	Ari Gunawan	15	JATAYU	6,57	5	48,11	4	25	3	53	4	7,42	1	17	68%	Sedang
88.	Diego Pagestu	13	JATAYU	5,87	5	51,12	5	25	3	43	3	5,82	2	18	72%	Baik
89.	Andika R	15	JATAYU	6,81	4	42,18	4	24	3	36	2	5,1	2	15	60%	Sedang
90.	Idris Fahrizal	15	JATAYU	6,15	5	47,82	4	23	3	53	4	5,48	2	18	72%	Baik
91.	Arif Syarifudin	14	JATAYU	6,08	5	48,24	4	24	3	59	4	6,42	1	17	68%	Sedang
92.	Alfan	14	JATAYU	6,2	5	30,14	4	27	3	54	4	5,17	2	18	72%	Baik
93.	Arifin Alif	14	JATAYU	6,7	5	41,42	4	20	3	54	4	5,81	2	18	72%	Baik
94.	M. Irwansyah	13	JATAYU	5,07	5	52,21	5	25	3	45	3	6,49	1	17	68%	Sedang
95.	Bangkit Yusril	15	JATAYU	6,81	4	47,48	4	23	3	57	4	7,41	1	16	64%	Sedang
96.	M. Sodik	15	JATAYU	7,93	3	28,85	3	20	3	46	3	4,28	3	15	60%	Sedang
97.	Juviarno	14	JATAYU	7,06	4	30,48	4	39	5	41	2	4,29	3	18	72%	Baik
98.	Catur Riviyanto	13	JATAYU	5,71	5	30,42	4	27	3	46	3	7,43	1	16	64%	Sedang
99.	Dimar Sevila	14	JATAYU	6,15	5	47,82	4	23	3	53	4	5,48	2	18	72%	Baik
100.	Fajar Maulana	14	JATAYU	6,08	5	48,24	4	24	3	59	4	6,42	1	17	68%	Sedang

Lampiran 6

Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Kondisi Fisik

Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	38	38%
3	Sedang	60	60%
4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Lari 50 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	37	37%
2	Baik	41	41%
3	Sedang	20	20%
4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Gantung Siku Tekuk

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	9	9%
2	Baik	65	65%
3	Sedang	22	22%
4	Kurang	4	4%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Baring Duduk (Sit-up)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	5	5%
2	Baik	30	30%
3	Sedang	63	63%

4	Kurang	2	2%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Loncat Tegak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	1	1%
2	Baik	27	27%
3	Sedang	31	31%
4	Kurang	41	41%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Lari 1000 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	25	25%
2	Baik	1	1%
3	Sedang	24	24%
4	Kurang	25	25%
5	Kurang Sekali	25	25%
Jumlah		100	100%

Lampiran 7

Hasil Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola																
No	Nama	Usia	SSB	Sepak dan Tahan Bola	Nilai	Heading	Nilai	Dribbling	Nilai	Shooting			Nilai	Jumlah Nilai	Persen	Kriteria
										I	II	III				
1	Ahmad Rof'i	14	Garuda Muda Guntur	26	3	28	3	19,41	2	1	5	3	2	10	83,33%	Baik
2	Kapit	15	Garuda Muda Guntur	23	3	24	2	17,54	3	0	7	5	3	11	91,67%	Baik
3	Kurniawan	13	Garuda Muda Guntur	18	2	30	3	20,58	2	1	1	3	2	9	75,00%	Baik
4	Solikin	14	Garuda Muda Guntur	18	2	27	3	18,41	3	5	0	5	3	11	91,67%	Baik
5	Bambang	15	Garuda Muda Guntur	17	2	20	2	25,8	1	5	5	5	3	8	66,67%	Sedang
6	Danik	13	Garuda Muda Guntur	26	3	23	2	19,86	2	0	7	3	3	10	83,33%	Baik
7	Andre	14	Garuda Muda Guntur	22	3	24	2	19,28	2	3	1	7	3	10	83,33%	Baik
8	Agil	14	Garuda Muda Guntur	23	3	29	3	16,32	3	0	3	3	2	11	91,67%	Baik
9	Joko	14	Garuda Muda Guntur	17	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
10	Ifan	14	Garuda Muda Guntur	21	3	27	3	20,21	2	1	5	0	3	11	91,67%	Baik
11	Ajik	15	Garuda Muda Guntur	24	3	24	2	16,27	3	0	1	1	2	10	83,33%	Baik
12	Soleh	13	Garuda Muda Guntur	26	3	24	2	15,28	3	7	7	3	3	11	91,67%	Baik
13	Mamat	14	Garuda Muda Guntur	26	3	23	2	20,62	2	5	1	1	2	9	75,00%	Baik
14	Udin	15	Garuda Muda Guntur	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
15	Galang	14	Garuda Muda Guntur	21	3	23	2	16,81	3	3	3	3	2	10	83,33%	Baik
16	Lutfi	15	PATIUNUS	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
17	Setio Putro N	15	PATIUNUS	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
18	Buya Maulana	13	PATIUNUS	24	3	23	2	15,43	3	7	0	3	3	11	91,67%	Baik
19	Kurnia	13	PATIUNUS	20	3	28	3	18,21	3	3	0	7	3	12	100,00%	Baik
20	Rizal	13	PATIUNUS	23	3	24	2	20,07	2	0	5	5	2	9	75,00%	Baik
21	Nugroho	14	PATIUNUS	18	2	17	2	25,67	1	5	7	1	3	8	66,67%	Sedang
22	Andika	14	PATIUNUS	23	3	24	2	15,82	3	7	1	5	3	11	91,67%	Baik
23	Deni Hendro N	13	PATIUNUS	23	3	24	2	15,82	3	7	1	5	3	11	91,67%	Baik
24	Rofi'ul Hadi	15	PATIUNUS	19	2	28	3	14,27	3	3	5	0	3	11	91,67%	Baik
25	Maliki	15	PATIUNUS	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
26	Lukmanul	15	PATIUNUS	18	2	35	3	17,28	3	5	0	5	3	11	91,67%	Baik
27	Vikky	15	PATIUNUS	18	2	20	2	18,52	3	0	1	3	2	9	75,00%	Baik
28	Skamet R	15	PATIUNUS	27	3	22	2	16,87	3	3	0	3	2	10	83,33%	Baik
29	Muhlisin	14	PATIUNUS	23	3	24	2	15,82	3	7	1	5	3	11	91,67%	Baik
30	Yudi Purnomo	15	PATIUNUS	18	2	27	3	16,32	3	7	7	5	3	11	91,67%	Baik
31	Ahmad Mahbub	14	PATIUNUS	17	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
32	Khamal Ariya	13	PATIUNUS	18	2	30	3	14,21	3	1	5	3	2	10	83,33%	Baik
33	Umar	14	PATIUNUS	17	2	30	3	16,28	3	3	7	0	2	10	83,33%	Baik
34	Azis	15	PATIUNUS	18	2	28	3	17,34	3	3	3	7	2	10	83,33%	Baik
35	Yuda	15	PATIUNUS	23	3	25	3	19,82	2	5	1	7	3	11	91,67%	Baik
36	Udin	14	PATIUNUS	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
37	Didin	13	PATIUNUS	18	2	30	3	19,43	2	1	7	5	3	10	83,33%	Baik
38	Angga	15	PATIUNUS	16	2	32	3	17,83	3	7	5	5	3	11	91,67%	Baik
39	Topa	15	PATIUNUS	21	3	30	3	19,54	2	0	5	7	3	11	91,67%	Baik
40	Rizal	14	PATIUNUS	18	2	17	2	25,67	1	5	7	1	3	8	66,67%	Sedang
41	Zainal kamal	13	PUTRA ARISA	17	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
42	Kafin Febriyanto	13	PUTRA ARISA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
43	Ferry Irawan	14	PUTRA ARISA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
44	Deni Pratama	13	PUTRA ARISA	25	3	25	3	19,53	2	7	3	7	3	11	91,67%	Baik
45	Wahyu Bagus	14	PUTRA ARISA	27	3	22	2	16,65	3	3	7	1	3	11	91,67%	Baik
46	Luky Ari W	13	PUTRA ARISA	22	3	23	2	18,87	3	7	3	3	2	10	83,33%	Baik
47	Arif Kiswanto	15	PUTRA ARISA	27	3	22	2	17,43	3	7	3	3	3	11	91,67%	Baik
48	Gigih Firmansyah	15	PUTRA ARISA	23	3	22	2	17,42	3	7	1	0	3	11	91,67%	Baik
49	Aditia Yusuf	14	PUTRA ARISA	22	3	22	2	14,85	3	0	3	5	3	11	91,67%	Baik
50	Dimas Yuniyanto	13	PUTRA ARISA	17	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang

51	Heri Siswanto	14	PUTRA ARISA	21	3	27	3	20,32	2	5	7	1	3	11	91,67%	Baik
52	Tri Setya A	15	PUTRA ARISA	16	2	26	3	15,7	3	3	3	1	2	10	83,33%	Baik
53	Iqbal Anas	13	PUTRA ARISA	25	3	24	2	19,63	2	3	0	3	2	9	75,00%	Baik
54	Kamal	15	PUTRA ARISA	17	2	26	3	18,53	3	0	3	3	2	10	83,33%	Baik
55	Elif Dwi	15	PUTRA ARISA	23	3	33	3	15,14	3	0	5	7	2	11	91,67%	Baik
56	Wahid Hasyim	15	PUTRA ARISA	22	3	27	3	19,28	2	3	1	0	2	10	83,33%	Baik
57	Indra Bagus	15	PUTRA ARISA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
58	Rizal Firmansyah	14	PUTRA ARISA	18	2	18	2	17,83	3	5	7	5	3	10	83,33%	Baik
59	Sukron Makmun	15	PUTRA ARISA	18	2	17	2	25,67	1	5	7	1	3	8	66,67%	Sedang
60	Muhammad Reza	14	PUTRA ARISA	18	2	35	3	17,23	3	5	3	0	2	10	83,33%	Baik
61	Anwar	15	PUTRA ARISA	21	3	30	3	18,77	3	3	0	7	2	11	91,67%	Baik
62	Niki Jaelani	15	PUTRA ARISA	19	2	27	3	17,21	3	3	3	7	2	10	83,33%	Baik
63	M. Fika	15	PUTRA ARISA	25	3	34	3	16,21	3	7	0	5	2	11	91,67%	Baik
64	Nur Faufia	15	PUTRA ARISA	22	3	20	2	15,26	3	7	0	3	2	10	83,33%	Baik
65	Suhendri	14	PUTRA ARISA	18	2	24	2	17,52	3	1	3	3	2	9	75,00%	Baik
66	Pramudia Ananda	13	PUSAKA	26	3	23	2	19,86	2	0	7	3	2	9	75,00%	Baik
67	Teguh Tri Puji	14	PUSAKA	22	3	24	2	19,28	2	3	1	7	3	10	83,33%	Baik
68	Muklis Yahya	15	PUSAKA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
69	Bahrul Aziz	15	PUSAKA	16	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
70	Wawan Candra	14	PUSAKA	21	3	23	2	20,21	2	1	4	0	2	9	75,00%	Baik
71	Nurul Huda	13	PUSAKA	24	3	24	2	16,27	3	0	1	1	2	10	83,33%	Baik
72	Jirin Supriyanto	15	PUSAKA	26	3	22	2	15,28	3	7	7	3	3	11	91,67%	Baik
73	Bayu Susanto	15	PUSAKA	26	3	21	2	20,62	2	5	1	1	2	9	75,00%	Baik
74	Agung Prabowo	14	PUSAKA	22	3	24	2	17,81	3	1	7	3	3	11	91,67%	Baik
75	Edo Widiyanto	13	PUSAKA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
76	Maftukhin	13	PUSAKA	26	3	21	2	16,65	3	1	5	0	2	10	83,33%	Baik
77	Erwin Aji	14	PUSAKA	16	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
78	Irvan Huda	13	PUSAKA	22	3	21	2	14,85	3	0	3	5	2	10	83,33%	Baik
79	Fany Syarifudin	14	PUSAKA	22	3	24	2	18,21	3	5	3	3	2	10	83,33%	Baik
80	Regal Setiawan	13	PUSAKA	21	3	23	2	20,32	2	5	7	1	3	10	83,33%	Baik
81	Ryan Rifaldi	15	PUSAKA	24	3	23	2	15,7	3	3	3	1	2	10	83,33%	Baik
82	Jirin Maskuri	15	PUSAKA	25	3	21	2	19,63	2	3	0	3	2	9	75,00%	Baik
83	Nasrudin	14	PUSAKA	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
84	Bagas Setiawan	13	PUSAKA	23	3	33	3	15,14	3	0	5	7	2	11	91,67%	Baik
85	Wahyu Widaya	14	PUSAKA	22	3	27	3	19,28	2	3	1	0	2	10	83,33%	Baik
86	M. Nazirul	14	JATAYU	22	3	21	2	18,03	3	1	1	3	2	10	83,33%	Baik
87	Ari Gunawan	15	JATAYU	27	3	35	3	17,28	3	5	0	5	2	11	91,67%	Baik
88	Diego Pagestu	13	JATAYU	25	3	20	2	21,04	2	0	1	3	2	9	75,00%	Baik
89	Andika R	15	JATAYU	27	3	22	2	16,87	3	3	0	3	2	10	83,33%	Baik
90	Idris Fahrizal	15	JATAYU	17	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
91	Arif Syarifudin	14	JATAYU	21	3	18	2	16,32	3	7	7	5	3	11	91,67%	Baik
92	Alfan Abdurochim	14	JATAYU	20	3	18	2	25,24	1	7	0	5	2	8	66,67%	Sedang
93	Arifin Alif	14	JATAYU	17	2	20	2	14,21	3	1	5	3	2	9	75,00%	Baik
94	M. Irwansyah	13	JATAYU	24	3	16	2	16,28	3	3	7	0	3	11	91,67%	Baik
95	Bangkit Yusril	15	JATAYU	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang
96	M. Sodik	15	JATAYU	18	2	23	2	19,87	2	1	1	1	2	8	66,67%	Sedang
97	Juviarno	14	JATAYU	17	2	21	2	17,92	3	1	3	3	2	9	75,00%	Baik
98	Catur Riviyanto	13	JATAYU	18	2	20	2	16,32	3	0	3	3	2	9	75,00%	Baik
99	Dimar Sevika	14	JATAYU	25	3	23	2	19,87	2	1	1	1	2	9	75,00%	Baik
100	Fajar Maulana	14	JATAYU	18	2	21	2	19,4	2	1	3	3	2	8	66,67%	Sedang

Lampiran 8

Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Teknik Sepak Bola

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	74	74%
2	Sedang	26	26%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing and Stopping*)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	55	55%
2	Sedang	45	45%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes *Heading*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	29	29%
2	Sedang	71	71%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes *Dribbling*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	51	51%
2	Sedang	44	44%
3	Kurang	5	5%
Jumlah		100	100%

Hasil Tes *Shooting*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	35	35%
2	Sedang	65	65%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		100	100%

Lampiran 9


PERSATUAN SEPAK BOLA SELURUH INDONESIA
(PSSI)
PENGCAB PSSI KAB. DEMAK
DAFTAR SSB
YANG MENGIKUTI KOMPETISI U 15 TAHUN 2012

NO	NAMA SSB	DOMISILI
1	SINGA MUDA	DEMAK KOTA
2	GARUDA MUDA	GUNTUR
3	PSTr	TRENGGULI
4	PUSAKA	KARANG TENGAH
5	RAJAWALI	JATISONO GAJAH
6	NAGA HITAM	GUNTUR
7	TARUNA	KARANGANYAR
8	ACM	BINTORO DEMAK
9	PATIUNUS	MRANGGEN
10	JATAYU	MIJEN
11	HW	BINTORO DEMAK
12	SAS	MRANGGEN
13	ARISTA A	KARANGAWEN
14	ARISTA B	KARANGAWEN
15	ABABIL	KRAPYAK DEMAK
16	BINTANG FAJAR	PULOSARI

Lampiran 10

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Penjelasan Tes kondisi Fisik dan Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola



Gambar 2. Penjelasan Tes Baring Duduk (*Sit-up*)



Gambar 3. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)



Gambar 4. Tes Lari 1000 meter



Gambar 5. Tes Passing dan Stopping



Gambar 6. Tes Heading



Gambar 7. Tes Shoting



Gambar 8. Peneliti dan Siswa SSB