



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN
KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA DALAM SEPAK BOLA PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS IV
DAN V DI GUGUS SRIKANDI KECAMATAN GUNUNG PATI
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :
Saptian Aji Subakti
6102412051

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Septian Aji Subakti. 2019. Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Kemampuan Motorik dan Keterampilan Menggiring Bola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di SD Gugus Srikandi, namun kemampuan siswa belum bisa dikatakan mahir dalam bermain sepak bola dan kurangnya jam terbang latihan berdampak pada siswa yg mewakili POPDA tidak mendapatkan juara. Rumusan masalah penelitian ini yaitu adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaram jasmani dan kemampuan motorik terhadap ketrampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

Populasi penelitian ini seluruh siswa laki- laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang berjumlah 198 orang dan sampel penelian sebanyak 132 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu kesegaran jamani dan kemampuan motorik sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes kesegaran jasmani, tes kemampuan motorik dan tes keterampilan menggiring bola. Analisis data menggunakan regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap ketrampilan menggiring bola dengan koefisien korelasi sebesar 0,611. (2) Ada hubungan antara kemampuan motorik terhadap ketrampilan menggiring bola dengan koefisien korelasi sebesar 0,355. (3) Ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kec.Gunung pati Kab.Semarang dengan koefisien korelasi sebesar 0,453.

Simpulan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik berpengaruh terhadap ketrampilan menggiring bola. Saran yang dapat peneliti berikan yaitu hendaknya guru Penjas menyusun program latihan kesegaran jasmani dengan menyesuaikan dengan kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan tingkat kesegaran jasmani siswa termasuk dalam kategori kurang.

ABSTRACT

Septian Aji Subakti. 2019. *Relation Between Physical Fitness and Motor Ability to Soccer Ball Dribbling Skills in Grade IV and V Male Students in Srikandi Cluster, Gunung Pati District, Semarang City*. Faculty of Sports Science. Semarang State University.

Keywords: Physical Fitness, Motor Skills And Ball Dribbling Skills

Football is one of the most popular sports at Gugus Srikandi Elementary School, but the ability of students cannot be said to be adept at playing football and the lack of hours of training has an impact on students representing POPDA not getting champions. The formulation of the problem of this research is that there is a significant relationship between the level of physical fitness and motor skills towards ball dribbling skills in soccer in male and female grade IV and V elementary students in Srikandi cluster in Gunung Pati Subdistrict, Semarang City.

The population of this study were all male students in grades IV and V in SD Srikandi in Gunungpati Subdistrict, Semarang City, totaling 198 people and a sample of 132 students taken by purposive sampling technique. The variables of this study include independent variables, namely the freshness of the age and motor skills, while the dependent variable is the dribbling skill. Methods of data collection using physical freshness testing techniques, motor skills and blindness test. Data analysis uses multiple linear regression.

The results showed that (1) there was a relationship between the level of physical fitness with dribbling skills with a correlation coefficient of 0.611. (2) There is a relationship between motor skills and dribbling skills with a correlation coefficient of 0.355. (3) There is a relationship between the level of physical fitness and motor skills on ball dribbling skills in grade IV and V elementary school students in Srikandi cluster in Kec. Gunung pati Kab. Semarang with a correlation coefficient of 0.453.

The conclusions of this study are the level of physical fitness and motor skills affect the dribbling skills. The suggestion that researchers can give is that the teacher should prepare a physical fitness training program by adjusting to the motor skills possessed by students. This is because the physical fitness level of students is included in the less category.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saptian Aji Subakti

NIM : 6102412051

Jurusan : PJKR

Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, S1

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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, Oktober 2018

Peneliti



Saptian Aji Subakti
6102412051



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

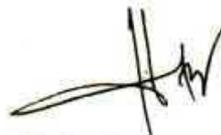
Pembimbing I



23/1/2019

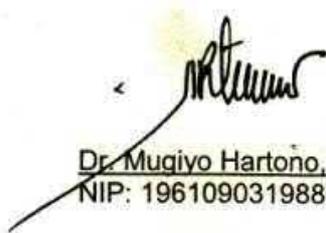
Dr. Tri Rustiadi, M. Kes
NIP: 196410231990021001

Pembimbing II



Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd
NIP: 198101292003121001

Ketua Jurusan PJKR



12/3/2019

Dr. Mujiyo Hartono, M.Pd
NIP: 196109031988031002

v

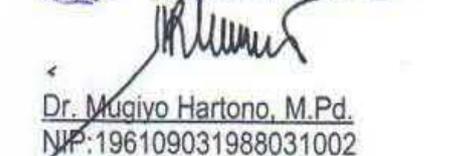
v

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Septian Aji Subakti NIM 6102412051, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari *Senin* tanggal *15-7-2019*.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP:196103201984032001

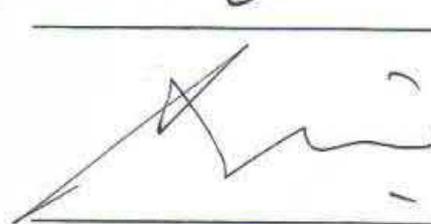
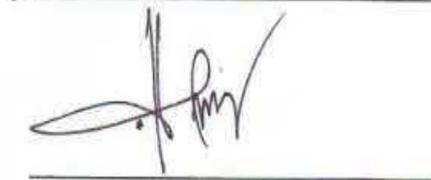

PANTIA UJIAN SKRIPSI
Sekretaris
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP:196109031988031002

Dewan Penguji

Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd.
NIP:197511052005011002

Dr. Tri Rustiadi, M. Kes.
NIP: 196410231990021001

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd
NIP: 198101292003121001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

☞ Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Q.S. Al-Baqoroh:286).

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orangtua saya, Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material serta tiada henti memberikan doa dan kasih sayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Tri Rustiadi, M. Kes, selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen beserta staff Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
7. Kepala Sekolah di SDN Kandri 01, SDN Gunung Pati 02, SDN Nongkosawit 02, SDN Cepoko, SDN Jatirejo dan SDN Pongangan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Guru Penjaskes dan siswa kelas IV dan V di SDN Kandri 01, SDN Gunung Pati 02, SDN Nongkosawit 02, SDN Cepoko, SDN Jatirejo dan SDN Pongangan yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani.....	11
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	11
2.1.2 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..	16
2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani bagi Pembelajaran di Sekolah.....	19
2.1.5 Peranan Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik.....	19
2.2 Tinjauan Tentang Kemampuan Motorik.....	22
2.2.1 Pengertian Kemampuan Motorik.....	22
2.2.2 Unsur-unsur Kemampuan Motorik	23
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik.....	25
2.2.4 Jenis Gerakan Motorik	27
2.2.5 Tahap Perkembangan Motorik	28
2.2.6 Perkembangan Penguasaan Gerak	29
2.2.7 Tujuan Kemampuan Motorik.....	31
2.2.8 Manfaat Kemampuan Motorik.....	32
2.3 Hakikat Keterampilan Pendukung Gerak Sepakbola.....	32
2.3.1 Pengertian Keterampilan.....	32
2.3.2 Dasar-Dasar Keterampilan Sepakbola.....	34
2.4 Tinjauan Tentang Sepakbola	35
2.4.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	35
2.4.2 Hakikat Permainan Sepakbola untuk Usia 10-12 Tahun...	38

2.4.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola	40
2.5 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	46
2.5.1 Hakekat Menggiring Bola.....	46
2.5.2 Jenis Teknik Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	48
2.6 Tinjauan Tentang Kondisi Fisik	49
2.6.1 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Sepakbola Secara umum.....	49
2.6.2 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Sepakbola Secara khusus.....	51
2.7 Tinjauan Tentang Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	53
2.8 Penelitian yang Relevan.....	56
2.9 Hubungan Antar Variabel.....	57
2.9.1 Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.....	57
2.9.2 Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.....	58
2.10 Kerangka Berpikir.....	59
2.11 Hipotesis.....	62

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	63
3.2 Variabel Penelitian	64
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	65
3.4 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	68
3.5 Prosedur Penelitian.....	82
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	83
3.7 Teknik Analisis Data.....	84

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	86
4.1.1 Deskripsi Data.....	86
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	89
4.1.3 Analisis Persamaan Regresi Berganda.....	91
4.1.4 Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t).....	92
4.1.5 Besarnya Hubungan Secara Parsial.....	93
4.1.6 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F).....	94
4.1.7 Besarnya Hubungan Secara Simultan.....	95
4.2 Pembahasan.....	95
4.2.1 Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Sepak Bola Siswa Laki-Laki Kelas IV Dan V SD Di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.....	95
4.2.2 Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Sepak Bola Siswa Laki-Laki Kelas IV Dan V SD Di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.....	97
4.2.3 Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Sepak Bola Siswa Laki-Laki Kelas IV Dan V SD Di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.....	99
4.3 Kelemahan Penelitian.....	101

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	103
5.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Berdasarkan Kelas.....	66
3.2 Sampel diklasifikasikan Berdasarkan Kelas.....	67
4.1 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani, Kemampuan Motorik dan Keterampilan Menggiring Bola.....	86
4.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki Kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kec.Gunung Pati Semarang.....	88
4.3 Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Laki-Laki Kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kec.Gunung Pati Semarang.....	89
4.4 Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Laki-Laki Kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kec.Gunung Pati Semarang.....	90
4.5 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	91
4.6 Uji Homogenitas Varians Data.....	91
4.7 Hasil Uji Linieritas Data.....	92
4.8 Uji Regresi Berganda.....	93
4.9 Hasil Uji Parsial (Uji t).....	94
4.10 Hasil Uji Korelasi/Besaran Hubungan Secara Parsial.....	94
4.11 Hasil Uji Signifikasi Simultan (Uji Statistik F).....	95
4.12 Hasil Koefisiensi Determinasi (R^2).....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Tes Kesegaran Jasmani.....	109
2. Lembar Peneilaian Tes Menggiring Bola.....	110
3. Instrumen Tes Kemampuan Motorik.....	112
4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani (Tkji).....	114
5. Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	119
6. Data Hasil Tes Kemampuan Motorik Siswa.....	124
7. Tabulasi Data Variabel Penelitian.....	130
8. Hasil Uji Prasarat Regresi.....	134
9. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	136
10. Regresi Linier Berganda.....	137
11. Dokumentasi Penelitian.....	139
12. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	145
13. Surat Ijin Penelitian.....	146
14. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	147

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta (2009:1), bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Di dalam intensifikasinya pendidikan jasmani mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Secara sistematis pendidikan jasmani *mempunyai* fungsi tertentu untuk mencapai sebagian dari pendidikan nasional. Ditinjau dari sudut hukum, definisi pendidikan berdasarkan Undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, Pasal 1 Ayat (1), yaitu "Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara".

Adang Suherman (2000: 23) menyebut secara umum tujuan dari pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori, empat kategori tersebut adalah; 1) perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan melakukan

aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*), 2) perkembangan gerak (motorik). Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfull*), 3) perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya, sikap dan tanggung jawab siswa, dan 4) perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri kepada kelompok masyarakat.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan terhadap manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu, diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Proses pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani dan kesehatan adalah kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Dalam Pengertian ini ada dua hal yang harus dimengerti, pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan, kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik. Oleh sebab itu misi pendidikan jasmani dan olahraga tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, psikomotor, dan afektif.

Beragam metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan beragam materi pendidikan jasmani termasuk olahraga permainan. Olahraga permainan itu sendiri terdiri dari permainan individu dan permainan beregu. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang mengutamakan permainan beregu diantaranya adalah permainan sepakbola. Permainan sepakbola sangat cocok untuk para siswa di sekolah, karena gerak yang dilakukan pada permainan sepakbola dapat efektif guna merangsang pertumbuhan anak. Banyak siswa memilih olahraga sepakbola karena olahraga sepakbola adalah olahraga yang bisa di mainkan dimana saja asal ada tempat yang lapang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di lapangan terbuka (*indoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*outdoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan didalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti (*stop ball*) menghentikan bola, (*shooting*) menendang bola ke gawang, (*passing*) mengumpan, (*heading*) menyundul bola, (*throw in*) lemparan kedalam, (*tackling*) merampas, (*goal keeping*) menjaga gawang dan (*dribbling*) menggiring bola. Khusus dalam teknik

(*dribbling*) menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik (*dribbling*) sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola Sucipto dkk.(,2005:17)

Sepak bola hubungannya sangat erat sekali dengan keterampilan gerak. Keterampilan gerak tubuh akan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola seseorang. Ketika keterampilan gerak berbeda maka berbeda pula kemampuan bermain sepakbolanya. Penguasaan setiap keterampilan gerak berhubungan erat dengan beberapa faktor pendukung, salah satunya adalah tingkat *motor ability*. *Motor ability* merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak tubuh. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Schmidt (2000:28) tentang *motor ability* yaitu: "*abilities defined inherited, relatively enduring, stable traits of individual that underlie or support various kinds of actives or skills*". *Motor ability* adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir atau berasal dari keturunan, sifatnya relatif lama dan bersifat stabil, *motor ability* mendasari atau mendukung setiap variasi gerakan atau keterampilan. Setiap anak-anak memang dapat bergabung dan berlatih di sebuah sekolah formal dan sekolah sepakbola, akan tetapi tidak semua pemain yang tergabung dalam sekolah sepakbola mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dari masing-masing pemain. Salah satu kemampuan individu yang dapat berpengaruh terhadap penampilannya adalah kemampuan motorik yang dimilikinya

Mutohir (2004: 47) menjelaskan bahwa "kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga", oleh karena itu peningkatan kecakapan permainan sepakbola pada siswa,

kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh Rusli Lutan (1988: 95). .

Kesegaraan jasmani juga sangat erat sekali dalam permainan sepakbola. kesegaran jasmani sangat berperan penting untuk melakukan gerak. Menurut Suparno dan Suwandi (2008:113), kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Komponen kondisi fisik Bompa, (1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran biometrik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Ketepatan dan reaksi juga dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yang saling mendukung keterampilan sepakbola. Menurut Suharno Hp (1981:13-14) kemampuan fisik dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan,

daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Perkembangan olahraga sepakbola saat ini di daerah sangat pesat. Hal ini ditunjukkan semakin banyaknya peminat olahraga sepakbola, salah satunya adalah anak-anak usia sekolah dasar, selain menjadi pembelajaran di sekolah, olahraga sepakbola menjadi cabang olahraga unggulan yang sering diselenggarakan kejuaraan tingkat daerah, kota, maupun tingkat nasional, sehingga menambah daya tarik olahraga ini. Sekolah di Kota Semarang yg mengikuti kejuaraan tingkat kota Semarang untuk sekolah dasar salah satunya Gugus Srikandi

Berdasarkan wawancara oleh guru olahraga, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di SD Gugus Srikandi. Siswa yang gemar dalam olahraga sepakbola kebanyakan siswa laki-laki. Hal ini terbukti dari keseriusan para siswa laki-laki dalam mengikuti mata pelajaran olahraga. Selain itu pada saat jam istirahat kadang siswa juga bermain sepakbola dengan lapangan dan gawang yang di perkecil, selain itu ekstrakurikuler sepakbola di gugus srikandi juga belum terlaksana sehingga kemampuan siswa di Gugus Srikandi belum bisa dikatakan mahir dalam bermain sepak bola. Kemahiran pemain sepak bola bisa terlihat pada saat menggiring bola, faktor penunjang adalah kesegaran jasmani yang baik dan ketrampilan gerak motorik, jika kedua

faktor pendukung gerak (motorik) dan kesegaran jasmaninya bagus, maka pemain bisa mudah melewati lawan dengan mudah sehingga pemain bisa memberikan passing kerekan-rekannya dan mencetak gol ke gawang lawan. Kurangnya jam terbang latihan berdampak pada siswa yg mewakili POPDA Kota Semarang sehingga siswa SD Gugus Srikandi kecamatan Gunungpati Kota Semarang tidak mendapatkan juara pada POPDA Kota Semarang pada tahun 2018.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani dan kemampuan motorik, merupakan faktor yang mempengaruhi ketrampilan menggiring bola. Apakah benar tingkat kemampuan motorik memiliki hubungan dengan ketrampilan menggiring bola? Untuk menjawab permasalahan tersebut, maka perlu bukti-bukti empiris terhadap variabel-variabel tersebut. Maka berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Laki-Laki kelas IV dan V di Gugus Srikandi Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang*".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas ternyata ada bentuk permasalahan yang dapat diidentifikasi di antaranya sebagai berikut:

- 1) Belum diketahui data siswa tentang baik dan buruknya antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

- 2) Belum diketahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
- 3) Masih kurangnya keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memperjelas arah dan tujuan dalam pembahasan penelitian ini, maka batasan masalah yang akan diteliti. Adakah hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan mendribbling bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka timbul permasalahan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap ketrampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
- 2) Adakah hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap ketrampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

- 3) Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
- 2) Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
- 3) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi dunia pendidikan, khususnya pendidikan di sekolah dasar. Manfaat yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut :

- 1) Bagi guru Penjas Sebagai masukan dan gambaran bagi guru penjas tentang tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
- 2) Bagi siswa
Dapat menjadi informasi bagi siswa seberapa besar tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola mereka, sehingga dapat dijadikan motivasi untuk melakukan aktifitas gerak dalam sepak bola di dalam pembelajaran penjas.
- 3) Bagi Sekolah
Bagi sekolah hasil dari penelitian ini dapat diketahui seberapa baik dan buruk tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang agar dapat dijadikan bahan evaluasi dalam pembelajaran penjas sehingga dapat tercapai pembelajaran dengan baik dan optimal.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks, sehingga untuk memberikan batasan terhadap kesegaran jasmani tidaklah mudah. Namun banyak ahli mendefinisikan kesegaran jasmani sesuai tinjauannya masing-masing. Namun demikian beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli perlu dikemukakan. Menurut Depdikbud (1997:52) kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu juga masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Definisi lain oleh Rusli Lutan (2001:62) bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan.

Agus Mucholid (2004:3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Djoko Pekik Iriyanto (2004:2) juga memberikan definisi bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat melalui kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2.1.2 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Rusli Lutan (2002:8) mengklasifikasikan beberapa komponen kebugaran jasmani yang merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang, terdiri dari :

1) Kebugaran yang terkait dengan kesehatan (*health related fietness*), Rusli

Lutan, (2002:8) terdiri dari :

a) Kekuatan otot

Adalah kemampuan seseorang menggerakkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan

b) Daya tahan otot

Adalah kekuatan sekelompok otot untuk menggerakkan daya semaksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang dalam aktifitas sehari-hari

c) Daya tahan *aerobic*

Adalah kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan aktifitas jasmani.

d) Fleksibilitas

Adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

2) Kesegaran jasmani yang terkait dengan performa (*skill related fitness*)

a) Kecepatan

Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya Rusli Lutan, (2002:8)

b) Koordinasi

Adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

c) Kelincahan

Adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan

d) Keseimbangan

Adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar

e) *Power*

Adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya

f) Waktu reaksi

Adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

Djoko Pekik Irianto (2004:4) juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan jantung, yakni kemampuan paru-jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot, yakni kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Kelentukan, yakni kemampuan persendian bergerak secara leluasa
- 4) Komposisi tubuh, yakni perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 (tiga) kelompok Djoko Pekik Irianto (2004:2-3) yaitu :

- 1) Kesegaran statis, yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau sehat.
- 2) Kesegaran dinamis, yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus misalnya berjalan, berlari, melompat.
- 3) Kesegaran motorik (*motor fietness*), yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan. Menurut morfologi, *motor fietness* terdiri dari dua patah kata yaitu *motor* dan *fietness* Poerwadarmita (1994:655) memberikan pengertian bahwa "*motor* yaitu alat untuk mengadakan kekuatan penggerak ". Sedang pengertian *fietness* (1994:28) yaitu" kesegaran, keadaan kenyamanan". Dengan demikian pengertian *motor fietness* yaitu keadaan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang menggunakan kekuatan gerakan tetapi fisiknya masih berada dalam keadaan kesegaran. *Motor fietness* merupakan suatu fase yang lebih terbatas dari *motor ability*, dengan menitik beratkan

kapasitas untuk bekerja keras. Karena melakukan pekerjaan beratpun dapat dilakukan dengan baik bila ditunjang oleh aspek-aspek *motor fitness* yang baik. Sebagaimana Sajoto (1993:16-18) menyebutkan latihan-latihan peningkatan *motor fitness* adalah:

a) Latihan kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Untuk meningkatkan otot tersebut perlu dilakuakn latihan-latihan secara teratur, sehingga otot-otot itu lebih kuat dan berfungsi dengan baik.

b) Latihan daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

c) Latihan kecepatan

Kecepatan ialah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal.

d) Latihan kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kelincahan merupakan faktor yang sangat penting untuk dapat melakukan berbagai macam gerakan, karena dengan memiliki kecepatan lebih mampu dan cepat dalam menanggulangi kesukaran-kesukaran gerakan.

e) Latihan daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor kesegaran jasmani anak usia sekolah dasar antara lain Sudarno SP (1992: 64):

1) Faktor olahraga dan latihan fisik

Upaya untuk membina kesegaran jasmani, maka harus memberi beban kepada kardiorespirasi. Latihan yang dilakukan harus memberi beban kepada jantung, Peredaran darah, dan paru sudarno SP,(1992:64). Pembebanan tersebut dilakukan pada saat aktifitas atau latihan dan dilakukan secara terus menerus dalam kegiatan terprogram.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat antara lain, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan, sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis yang dijabarkan dalam konsep :

(1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya latihan perminggu terkait dengan upaya untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu

.sebaiknya dalam pelaksanaan dilakukan berselang, misalnya : Senin, Rabu, Jumat. Hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *Recovery* (pemulihan tenaga).

(2) Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung.

(3) *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Upaya untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan antara 20 menit sampai dengan jumlah waktu 60 menit.

2) Faktor makanan dan gizi

Makanan sangat diperlukan tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktifitas kerja atau kegiatan fisik. Pada pembinaan kesegaran jasmani, tubuh harus cukup makan makanan bergizi dengan kandungan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Tubuh membutuhkan asupan gizi seimbang untuk keperluan aktifitas sehari-hari. Upaya untuk mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi Djoko Pekik Irianto (2004:7). Sesuai dengan fungsinya zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan dapat digolongkan menjadi Sudarno SP (1992:64) :

- (1) Zat gizi yang dapat menghasilkan tenaga untuk bergerak berasal dari karbohidrat, protein, dan lemak.
- (2) Zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh terdapat pada makanan yang mengandung mineral, air, dan protein
- (3) Zat gizi menyediakan bahan-bahan untuk mengatur bekerjanya alat-alat tubuh seperti, vitamin, mineral, dan air.

3) Faktor istirahat yang cukup

Setelah melakukan aktivitas tubuh akan merasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Upaya untuk mengembalikan tenaga yang terpakai diperlukan istirahat, sehingga tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia tersusun, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehar-hari dengan nyaman Djoko Pekik Irianto (2004:7)

4) Faktor Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, agar kesegaran jasmani tetap terjaga. Sudah tentu apabila seseorang menginginkan kesegaran jasmani tetap terjaga. Maka harus menerapkan kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari – harinya seperti makan secara teratur dan mengandung asupan gizi seimbang, selalu menjaga kebersihan pribadi, istirahat cukup, menghindari kebiasaan merokok, minum - minuman keras dan obat obatan.

5) Faktor Lingkungan Budaya Masyarakat

Pada zaman atau era global ini, masyarakat cenderung mengutamakan prinsip efektif dan efisien. Kemajuan teknologi sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik maupun masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya. Hal ii ditunjukkan dengan adanya segala aktifitas manusia yang dilaksanakan serba instan. Peserta didik kurang gerak ataupun latihan fisik, dikarenakan banyaknya fasilitas permainan serba elektronik dan maraknya sarana transportasi modern sehingga memudahkan mencapai tujuan.

2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani Bagi Pembelajaran di Sekolah

Santoso Griwijoyo (1991: 63) menyatakan, “dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagi para siswa, atau mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya.

Tubuh yang segar secara jasmani siswa akan mampu melaksanakan tugas sebagai siswa dan aktivitas lainnya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. Selain itu dengan tubuh yang bugar, siswa mampu berfikir secara jernih, dan kreativitas yang tinggi, sehingga siswa dapat mengoptimalkan pencapaian belajarnya.

2.1.5 Peranan Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik

Djoko Pekik Irianto (2004: 8) berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. “Berolahraga secara teratur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan

komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi)". Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan secara baik dan teratur merupakan usaha untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Sedangkan ditinjau dari komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*). Bertolak dari komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut, maka dari itu kemampuan motorik tidak terlepas dari kualitas komponen-komponen kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengertian di atas ada tiga hal penting yang menjadi sumbangan dari kebugaran jasmani dan gerak (motorik), yaitu :

- 1) Meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa
- 2) Meningkatkan terkuasainya ketrampilan fisik yang kaya
- 3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek

Achmad Paturusi (2012: 20-23) menyatakan bahwa melalui penjas yang mendasari pemikiran manfaat kebugaran jasmani dan gerak antara lain :

- 1) Kebugaran

Kebugaran akan dicapai melalui program pendidikan dan olahraga secara terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan-perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernafasan akan bertambah baik dan efisien, yang

didukung oleh system kerja pendukung lainnya. Dengan bertambah baiknya system kerja tubuh akibat latihan , kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya, demikian halnya dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

2) Kesehatan

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat juga membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kesehatan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya disepanjang hayatnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahi dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*. Konsep sehat sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi mencakup kesejahteraan mental, moral, dan spiritual.

3) Ketrampilan Fisik

Keterlibatan anak dalam berbagai permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan anak yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai ketrampilan. Ketrampilan tersebut bisa membentuk ketrampilan dasar, misalnya berlari, melempar, dan menendang, serta ketrampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya ketrampilan itu bisa mengarah kepada ketrampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Terkuasainya Prinsip-Prinsip Gerak

Olahraga yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu ketrampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak harus menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmanibila seseorang berlatih tidak teratur.

2.2 Tinjauan Tentang Kemampuan Motorik

2.2.1 Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang dari “hasil belajar”. Seperti yang dikemukakan Rusli Lutan (1988: 96) bahwa, kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Mulyono B (1994: 298) menyatakan, kemampuan motorik atau gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan ketrampilan gerak (*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi. Sedangkan sukintaka (2004:78) berpendapat, kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan, ketrampilan motorik merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk yang benar sehingga mampu menampilkan kemampuan motorik. Antara ketrampilan motorik dengan kemampuan motorik mempunyai hubungan yang mengikat satu sama lain.

2.2.2 Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik masing-masing seseorang mempunyai perbedaan tergantung pada banyaknya melakukan pengalaman gerak yang dikuasai setiap individu. Kemampuan gerak yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi. adapun unsur-unsur kemampuan motorik menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 50), adalah:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan, tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, melompat, melempar, memanjat, bergantung, dan mendorong.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu:

keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri ditempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepatwaktu bergrak pada satu titik ke titik yang lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf, anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:66), ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.

- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien

Menurut Nurhasan (2004: 66), kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar diukur menggunakan tes *motor ability*, dengan 4 butir tes untuk mengukur unsur-unsur kemampuan motorik. Keempat butir tes tersebut mengukur :

- 1) Kelincahan
- 2) Koordinasi
- 3) keseimbangan tubuh dan kekuatan atau daya tahan
- 4) kecepatan

Berdasarkan pendapat di atas dapat diarahkan pada instrument yang akan digunakan bahwa kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik

Motorik kasar seorang anak berkembang secara bertahap dan unik pada setiap individunya. Perkembangan motorik kasar anak berbanding lurus dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, oleh karena itu faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak secara garis besarnya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yang telah dipaparkan oleh Soetjiningsih (2012:2) dikutip dalam Oki Kruniyawan (2016:21-22) yaitu:

1) Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuhkembang anak

2) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Faktor lingkungan ini secara garis besar dibagi menjadi:

- (1) Faktor lingkungan yang mempengaruhi anak pada waktu masih dalam kandungan (faktor pranatal), antara lain: gizi ibu pada waktu hamil, mekanis, toksin/zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi, stres, imunitas, anoksia embrio
- (2) Faktor lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir (faktor postnatal), antara lain:
 - a) Lingkungan biologis, antara lain: ras/suku bangsa, jenis kelamin, umur; gizi, perawatan kesehatan, kepekaan terhadap penyakit, penyakit kronis, fungsi metabolisme, hormon.
 - b) Faktor fisik, antara lain: cuaca, musim, keadaan geografis suatu daerah, sanitasi, keadaan rumah, radiasi.
 - c) Faktor psikososial, antara lain: stimulasi, motivasi belajar; ganjaran ataupun hukuman yang wajar; kelompok sebaya, stress, sekolah, cinta dan kasih sayang, kualitas interaksi anak-orang tua.
 - d) Faktor keluarga dan adat istiadat, antara lain: pekerjaan/pendapatan keluarga, pendidikan ayah/ibu, jumlah saudara, jenis kelamin dalam keluarga, stabilitas rumah tangga, kepribadian ayah/ibu, adat - istiadat, norma-norma, agama, urbanisasi, kehidupan politik dalam

masyarakat yang mempengaruhi prioritas kepentingan anak, anggaran, dan lain-lain.

2.2.4 Jenis Gerakan Motorik

Ada tiga jenis gerakan pada motorik kasar yang dapat dilakukan oleh anak. Ketiga kegiatan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan tingkat usianya. Berikutakan dijelaskan ketiga jenis kegiatan ini:

- 1) Kemampuan Lokomotor Perlu dikembangkan dengan tujuan membantu anak mengembangkan kemampuan menggunakan otot-otot besar untuk berpindah (menggunakan semua anggota tubuh) secara horizontal dan proyeksi tubuh. Gerakan lokomotor dapat ditunjukkan melalui kegiatan seperti melompat, meloncat, berlari cepat, berjingkrak, dan meluncur.
- 2) Kemampuan Non-lokomotor Kemampuan menggerakkan bagian atau anggota-anggota tubuh seperti kepala, bahu, tangan, pinggang, kaki tanpa melakukan perpindahan. Kegiatan ini dapat berupa gerakan mendorong, menarik, mengayun, meliuk, memutar, peregangan, mengangkat, membungkuk, angkat satu kaki, dan seterusnya.
- 3) Kemampuan Manipulatif Kemampuan ini merupakan kemampuan anak menggunakan benda, alat atau media dalam bergerak. Alat atau media ini dapat diperlakukan dengan cara dilempar, diayun, diangkat, ditarik, digulirkan, dihentakkan, atau dengan cara lainnya sehingga dapat mendukung kemampuan gerak yang diharapkan dapat dicapai atau dikuasai dikutip dalam Lutfi (2012)

Menurut Zulkifli L (2003:32) bahwa ada 3 macam jenis motorik yaitu:

- 1) Motorik statis yaitu gerakan tubuh sebagai upaya untuk memperoleh keseimbangan, misalnya: keserasian gerakan tangan dan kaki pada saat kita berjalan.
- 2) Motorik ketangkasan yaitu gerakan untuk melaksanakan tindakan yang berwujud ketangkasan dan keterampilan, misalnya: gerakan melempar, menangkap dan sebagainya.
- 3) Motorik penguasaan yaitu gerakan untuk mengendalikan otot-otot, roman muka dan sebagainya

2.2.5 Tahap Perkembangan Motorik

Pengembangan kemampuan motorik anak, guru perlu mengetahui tahapan perkembangan anak terutama yang terkait dengan motoriknya. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kesalahan dalam memberikan stimulasi kepada anak. Berikut ini akan dijelaskan tahapan perkembangan motorik pada anak usia dini.

- 1) *Imitation* (peniruan) Keterampilan seseorang menirukan sesuatu yang dilihat, didengar dan dialaminya. Tahap imitasi terjadi ketika anak mengamati suatu gerakan, di mana anak mulai memberi respon serupa dengan apa yang diamatinya, contoh: menirukan gerakan tari, berjalan atau melompat.
- 2) *Manipulation* (menggunakan konsep) Keterampilan untuk menggunakan konsep dan melakukan kegiatan. Tahap manipulasi menekankan pada perkembangan kemampuan mengikuti pengarahannya, penampilan gerakan-gerakan pilihan dan menetapkan suatu penampilan melalui latihan. Contoh: memasukkan bola ke keranjang, melakukan smash, atau melakukan gerakan senam yang didemonstrasikan.

- 3) *Presition* (ketelitian) Berhubungan dengan kegiatan secara teliti dan benar. Aktivitas di tahap ini membutuhkan kecermatan, proporsi dan kepastian yang lebih tinggi dalam penampilan. Contoh: Berjalan di atas papan titian.
- 4) *Articulation* (perangkaian) Keterampilan motorik untuk mengaitkan bermacam-macam gerakan yang berkesinambungan. Aktivitas dalam tahap ini menekankan pada koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan membuat urutan tepat dan mencapai yang diharapkan atau konsistensi internal antara gerakan-gerakan yang berbeda. Contoh: mendribble dan layout, menggiring dan mengoper bola.
- 5) *Naturalisation* (kewajaran) Gerakan yang dilakukan dengan dihayati dan wajar. Menurut tingkah laku yang ditampilkan, gerakan ini paling sedikit mengeluarkan energi baik fisik maupun psikis. Gerakan biasanya dilakukan secara rutin sehingga telah menunjukkan keluwesan. Contoh : bermain bola, berenang, bersepeda (Lutfi:2012)

2.2.6 Perkembangan Penguasaan Gerak

Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pulalah gerak anak besar. Beberapa macam gerakan yang mulai bisa dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa kecil adalah gerakan-gerakan berjalan, berlari, mendaki, berjengket, meloncat, mencongklang, bertali, menyepak, melempar, menangkap, memantulkan bola, memukul dan berenang. Gerakan-gerakan tersebut semakin bisa dikuasai dengan baik. Kecepatan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh untuk melakukan berulang-ulang aktivitasnya. Anak anak yang kurang kesempatannya melakukan aktivitasnya akan mengalami hambatan untuk

berkembang. Perkembangan kemampuan anak biasa diketahui dengan cara misalnya menggunakan pengetesan atau pengukuran kemampuan berlari, meloncat, atau melempar Sugiyanto (2008:4.27). Ada penelitian yang berusaha mengetahui kecenderungan perkembangan kemampuan gerak melalui penggunaan tes tersebut, yaitu seperti diuraikan berikut ini :

1) Perkembangan Kemampuan Berlari

Kecepatan anak laki-laki larynya lebih baik di bandingkan perempuan. Perbedaanya hanya kecil sampai dengan usia lebih kurang 13 tahun, dan sesudahnya perbedaanya makin besar. Hal ini diakibatkan perkembanganya yaitu bahwa anak laki-laki sesudah usia 13 tahun masih terus berkembang secara cepat, sedangkan pada anak perempuan justru mengalami penurunan.

2) Perkembangan Kemampuan Meloncat

Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan meloncat yang cukup cepat. Perkembanganya berbentuk peningkatan daya loncat (makin jauh atau makin tinggi) dan bentuk peningkatan kualitas bentuk gerakan. Perbandingan kemampuan meloncat antara anak laki-laki dan perempuan sampai umur 9 tahun hanya sedikit perbedaanya dan sesudahnya perbedaanya semakin besar. Anak laki-laki lebih baik kemampuan daya loncatnya, baik ditinjau dari segi daya loncat maupun dari segi kualitas gerakanya Sugiyanto (2008:4.29).

3) Perkembangan Kemampuan Melempar

Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu. Karena kecenderungan pertumbuhan lengan dan bahu yang mulai berbeda antara

anak laki-laki dan perempuan pada masa anak besar, maka perbedaan melemparnya semakin besar. Dapat dilihat bahwa perbedaan kemampuan melempar antara anak laki-laki dan perempuan cukup besar. Pada anak laki-laki sampai umur 17 tahun masih terus meningkat kemampuannya, sedangkan anak perempuan peningkatannya hanya terjadi sampai umur 14 tahun. Untuk kemampuan melempar sejauh-jauhnya anak laki-laki lebih baik tetapi untuk melempar ke arah sasaran antara anak laki-laki dan perempuan tidak berbeda kemampuannya. Namun secara mekanis anak laki-laki tetap lebih baik Sugiyanto (2008:4.32).

2.2.7 Tujuan Kemampuan Motorik

Lutan (2001:45-47) menyatakan bahwa perkembangan keterampilan gerak dasar pada sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya maka akan semakin terampil pergerakannya. Fungsi kemampuan motorik menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik M dan Gusril (2004:51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk menggambarkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang mempergunakan untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktifitas bermain yang melibatkan otot. Semakin anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motoriknya semakin terlatih dengan banyaknya kemampuan motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktifitas motorik.

2.2.8 Manfaat Kemampuan Motorik

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian guru pendidikan, maupun pelatih olahraga kerap kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi. Menurut hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya tidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya Setyo Nugroho (2005: 24).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan mengetahui kemampuan motorik siswa dapat diberikan aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya tidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya.

2.3 Hekikat Keterampilan Pendukung Gerak Sepakbola

2.3.1 Pengertian Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi Singer dalam Bani Tri Umboro, (2009: 8), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Seseorang dinyatakan terampil

apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat. Terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak, atau suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu.

Keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktivitas dalam hubungannya dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori, mekanisme gerak, Pyke dalam Bani Tri Umboro (2009: 8). Keterampilan lazim dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan sesuatu tugas yang memerlukan gerak tubuh. Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan adanya kemampuan individu untuk melakukannya, berupa motivasi untuk dapat menguasai gerakan yang diajarkan, proses pembelajaran menuju kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu. Keterampilan akan semakin baik apabila metode dan teknik dari latihan atau praktik yang dilakukan secara terus-menerus dalam periode waktu tertentu.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000:58), "untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan". Sehingga pada intinya, suatu keterampilan ini baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57), "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien". Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus.

Menurut Komarudin (2011: 21), dikutip dalam Ares dian hermawan (2016), "sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan". Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan - gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 12), "kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola".

2.3.2 Dasar-Dasar Keterampilan Sepakbola

Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangatlah penting. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8), terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya:

1) Keterampilan lokomotor

Keterampilan lokomotor yaitu gerakan berpindah tempat seperti lari kesegala arah, melompat atau melompat dan meluncur.

2) Keterampilan nonlokomotor

Keterampilan nonlokomotor adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk.

3) Keterampilan manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah gerakan-gerakan yang termasuk ke dalam rumpun gerak manipulatif yang meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola.

Keterampilan merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Dengan demikian dalam sepakbola, keterampilan gerak erat kaitannya dengan keterampilan bermain sepakbola. Gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif merupakan gerakan yang paling dominan dalam sepakbola.

2.4 Tinjauan Tentang Sepakbola

2.4.1 Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola salah satu olahraga yang diberikan dalam pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing – masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dimainkan kesebelasan.

Menurut Toto Subroto, dkk. (2008:7.3), dikutip dalam Suharyanta (2015) “Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing - masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang”. Permainan sepakbola di pimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh

dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2x45 menit dengan waktu 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, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Menurut pendapat Sucipto, dkk. (2000:7), mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila lebih banyak memasukan bola dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

Menurut Soekatamsi (2003:1.3), dikutip dalam suharyanta (2015), menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing - masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan.

Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seseorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Dijelaskan oleh Sardjono (1982:16), sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Kesimpulan dari pengertian di atas adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain disetiap regu, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x45 menit. Permainan sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan panjang antara 100-110 meter, dan lebar antara 64-73 meter, untuk gawang sendiri mempunyai lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Permainan sepakbola dimulai dengan peluit yang dibunyikan wasit dan dilanjutkan dengan tendangan di tengah lapangan oleh salah satu tim. Permainannya sangat sederhana, yaitu kedua tim berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya. Pemenang dalam permainan sepakbola adalah tim yang mencetak gol lebih banyak. Dalam permainan sepakbola juga terdapat berbagai peraturan yang harus ditaati oleh kedua tim.

2.4.2 Hakikat Permainan Sepakbola Mini untuk Usia 10 – 12 Tahun

Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah:

- 1) Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- 2) Waktu pertandingan 2x20 menit.
- 3) Ukuran lapangan Panjang: 60 meter, Lebar: 40 meter.

- 4) Ukuran gawang Tinggi: 2 meter, Lebar: 5 meter.
- 5) Titik pinalti 9 meter dari gawang.
- 6) Bola berukuran 4.

Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Permainan sepakbola bisa memberikan suasana yang berbeda dari kegiatan olahraga di sekolah-sekolah. Terlebih penting, karena sepakbola dapat menawarkan pengalaman gerak dan ciri-ciri fisik serta gerak yang penting untuk perkembangan anak serta menjadi landasan bagi cabang-cabang olahraga lain. Mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, terutama dalam pelajaran sepakbola di sekolah seharusnya merupakan sebuah pengalaman personal yang berkaitandengan struktur tubuh individual, proses pemikirannya, serta penyesuaian-penyesuaian emosional dan sosialnya

Menurut Sulistiyono (2013), mengutip dari Suharyanta (2015), di peraturan permainan sepakbola harus disesuaikan pula dengan kondisi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Adapun Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar tahun 2012 merupakan multi even yang diselenggarakan tingkat kabupaten hingga tingkat nasional. Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar (O2SN) tahun 2012 dilaksanakan dengan dasar pemikiran sebagai berikut:

- 1) Menurunnya prestasi olahraga khususnya sepakbola 20 tahun belakangan.
- 2) Memberikan wahana berlatih dan berkompetisi bagi pemain usia 11 tahun.

- 3) Membantu pencarian bibit pesepakbola muda usia 11 tahun.
- 4) Mengerahkan generasi penerus yang berkebangsaan berlandaskan integritas nasional.
- 5) Membentuk generasi penerus yang sehat jasmani dan moralnya, mulia akhlakunya serta terampil kinerjanya.

semuanya itu menjadi dasar hakiki dalam membentuk kepribadian generasi yang tangguh dan percaya diri. Sebagai bahan acuan dapat dilihat dalam Peraturan Khusus Pertandingan dan Permainan O2SN Tingkat SD. Menurut Sulistiyono (2013), mengutip dari Suharyanta (2015), dikemukakan tentang peraturan tersebut yaitu :

- 1) Peraturan pertandingan dan permainan berpedoman aturan yang digunakan FIFA dan PSSI yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan pembinaan sepakbola SD.
- 2) Jumlah pemain sebanyak 7 pemain dengan pengganti 3 pemain.
- 3) Waktu pertandingan 2 x 20 menit dengan istirahat 5 menit.
- 4) Ukuran bola no 4, dengan lapangan p x l = 60 x 40 meter.
- 5) Pergantian pemain bebas, pemain yang sudah diganti boleh main lagi.
- 6) Pemain yang memperoleh kartu merah, diberi sanksi 3 menit tidak boleh bermain.

Pemahaman nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan sepakbola dan dibarengi dengan aplikasi yang disesuaikan dengan kondisi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, tidaklah berlebihan apabila timbul suatu harapan bahwa dengan permainan sepakbola dapat menjadikan seorang anak yang dapat memetik dan menikmati kehidupan seperti yang diidam-idamkan, pada khususnya yang pada akhirnya nanti dapat berguna bagi anak setelah

dewasa kelak dalam mengarungi kehidupan dalam lingkungan sosial kemasyarakatannya.

2.4.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola

Seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik harus mempunyai dasar teknik sepakbola yang baik. Menurut Herwin (2004: 21-25), dikutip dalam Aries Dian Darmawan (2016), permainan sepakbola mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

1) Gerak Teknik Tanpa Bola

Selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, 17 meloncat, berguling, berputar, berbalik dan berhenti tiba-tiba yang semua ini harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan biasanya disebut juga dengan gerak teknik tanpa bola.

2) Gerak Teknik dengan Bola

Seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola agar mampu bermain sepakbola dengan baik. Kemampuan gerak dengan bola ini biasanya disebut teknik dengan bola yaitu meliputi :

(1)Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball felling*) Tujuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball felling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan permainan sepakbola, harus diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball felling*) dengan baik dan benar. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh

bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, tumit, punggung kaki, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. Untuk melakukan ball *felling* dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat dan sambil berlari baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola dan menimang bola dengan bagian kaki, paha dan kepala.

(2) Menendang bola (*passing*) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola (*shooting*)

Permainan sepakbola dengan menendang bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman. Mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri.

a) Menendang Bola Bawah (*short passing*)

Menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan memperhatikan

(a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu, dan kaki yang menendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.

(b) Bagian bola Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

(c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu sisi kaki bagian dalam.

(d) Akhir gerakan (*follow-trough*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.

(e) Menendang Bola Atas (*long passing*)

Menendang bola atas atau melambung sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, tendangan gawang dan tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan :

a. Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak belakang bola dan kaki ujung tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun di tarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak di tekuk ke belakang.

b. Bagian bola Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.

c. Perkenaan kaki dengan bola (*impact*) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung bagian dalam.

d. Akhir gerakan (*follow trough*) Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan member hasil tendangan naik atau

melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul – betul optimal ke depan.

(f) Menendang Bola ke Gawang (*shooting*)

a. Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat akan mengenai bola.

b. Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

c. Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada punggung kaki penuh atau kura-kura kaki.

d. Akhir gerakan (*follow trough*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.

(3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang passing bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar dan sisi kaki bagian luar.

- (4) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada

Permainan sepakbola seorang pemain dalam bermain harus mampu menerima, menghentikan bola dan menguasainya dengan baik. Tujuannya adalah untuk mengamankan bola dalam permainan tim sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper bola ke teman atau daerah, untuk mencetak gol, untuk menguasai permainan dalam tim. Bagian tubuh saat akan menerima bola, diperkenankan dengan semua bagian tubuh yang diperbolehkan oleh peraturan, yaitu bagian kaki, paha, dada, dan kepala kecuali dengan tangan (khusus penjaga gawang diijinkan).

- (5) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan. Menyundul bola yang lazim adalah dengan bagian dahi atau kening. Meskipun dengan bagian kepala diperkenankan.

- (6) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan

Gerak tipu dilakukan oleh seseorang yang menguasai bola dengan tujuan untuk melewati lawan, sehingga mampu melakukan operan bola ke teman dengan baik ataupun mencetak gol ke gawang lawan.

- (7) Merebut bola (*tackling/shielding*)

Saat lawan menguasai bola merebut bola dibenarkan dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai oleh pemain lainnya. Tujuan merebut

bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi dribbling, menghalau bola ke luar lapangan permainan untuk melakukan serangan balik.

(8) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan

Pada saat bola melewati garis samping yang dilakukan oleh pemain dari Tim A, maka pemain Tim B harus melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*), agar permainan dapat dilanjutkan. Jadi tujuan melempar bola adalah untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping.

(9) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang (*goal keeping*) dengan baik oleh seorang penjaga gawang (*goal keeper*) adalah mutlak harus dilakukan selama pertandingan. Penjaga gawang harus berjuang keras mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawangnya tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting.

Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan parapemain sepakbola (Sudjarwo,dkk. 2005: 25). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Seluruh pemain boleh menggunakan bagian tubuh manapun kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan tangan di daerahnya sendiri.

2.5 Menggiring Bola (*Dribbling*)

2.5.1 Hakekat Menggiring Bola

Menurut Abdoellah (1981:109), menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju ke gawang, menyusup pertahanan lawan dan mengacau pertahanan lawan, dan membekukan permainan.

Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain (Soekamtasi: 1984). Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki. Ketika menggiring bola, kepala harus tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan permainan dan tidak terpaku pada kaki.

Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak

boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Danny Mielke (2007: 1), menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan ataupun tembakan ke gawang. Pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain *control dribble*, pewaktuan dan kecepatan yang baik dari pemain sepakbola. Untuk itu setiap pemain perlu berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

2.5.2 Jenis Teknik Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring Bola (*Dribling*) Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Sutrisno. (2009:34) menggiring bola adalah penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan, *Dribbling* berfungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Ada beberapa hal yang

perlu diperhatikan dalam menggiring bola. Pertama, kecepatan dan arah kaki yang mendadak. Kedua, gerakan tipuan tubuh dan kaki. Ketiga, kontrol bola yang rapat.

Menurut Sutrisno (2009: 34), ada beberapa macam cara menggiring bola :

1) Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam ini sangat penting untuk kamu kuasai. Terutama bagi kamu yang merupakan pemain pemula, dribbling ini membuat kamu lebih leluasa mengontrol bola. Kamu dapat menjaga bola di daerah terlindung diantara dua kakimu. Namun, Dengan dribbling ini kecepatanmu menjadi sedikit berkurang.

2) Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Ketrampilan ini dapat digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola. Dengan demikian, ia dapat mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Ketrampilan ini dapat kamu gunakan saat kamu mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke temanmu satu tim.

3) Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.

Dribbling ini akan memberimu kekuatan dan kontrol. Punggung kaki akan dapat memberikan permukaan yang datar pada bola. Hal ini akan membuat bola bergerak membelok dan menukik. Punggung kakimu dapat menjadi bidang tendangan utama untuk melakukan dribbling bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap ke depan. Ketika kakimu bergerak ke depan, turunkan ujung jari kaki. Sentuhlah bola menggunakan punggung kakimu.

2.6 Tinjauan Tentang Kondisi Fisik

2.6.1 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Sepakbola Secara umum

Kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, daya tahan dan kecepatan merupakan faktor penting yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat berhasil menguasai bola dalam permainan. Untuk mencapai kondisi fisik yang tinggi, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Untuk itu diperlukan sekedar pengetahuan tentang kondisi fisik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik, Harsono, (1988: 153) mengutip dari Nurriva Ardian Tanjung (2012). Dalam meningkatkan prestasi, banyak terdapat unsur-unsur peningkatan kondisi fisik. Hal ini bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat menuju kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Menurut M. Sajoto (1998: 58-59), ada 10 macam peningkatan kondisi fisik, yaitu:

1) Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

3) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi arena tertentu.

4) Kelentukan (*Flesibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen di sekitar persendian.

5) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang secara bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan yang datang.

6) Daya Ledak (*Muscular Power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan maksimum. Dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas, terhadap suatu sasaran.

9) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan

perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

10) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2.6.2 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Sepakbola Secara khusus

Komponen kondisi fisik Bompa, (1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran 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.

Menurut Komarudin, (2005: 21-37) dikutip dalam Nurriwa Ardian Tanjung (2012), bahwa faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan keterampilan sepakbola ada dua aspek yang harus dipenuhi, yaitu unsur fisik dan unsur motorik.

1) Unsur Fisik

(1) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Semakin besar jarak yang dicapai semakin baik kelentukan dari sendi itu.

(2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Kekuatan dapat ditingkatkan dengan menambah beban yang bisa di atasi otot secara progresif sehingga otot tersebut menyesuaikan kekuatannya pada beban itu dengan cara menambah ukurannya yang diistilahkan dengan hyper trophy.

(3) Daya Ledak (*power*)

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban itu.

(4) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan otot dapat dianggap sebagai kemampuan menahan kelelahan otot atau kemampuan untuk bertahan dalam lama kegiatan olahraga.

2) Unsur Motorik

(1) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau ketidak mampuan seseorang untuk memelihara equilibrium, baik bersifat statis (*static balance*) seperti dalam posisi diam bisa juga bersifat dinamis (*dynamic balance*) seperti pada saat melakukan gerakan lokomotor.

(2) Orientasi Ruang (*spatial orientation*)

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti :

b) Posisi tubuh terbalik

- c) Posisi tubuh berputar
- d) Posisi tubuh pada ketinggian
- e) Posisi tubuh pada saat melayang.

2.7 Tinjauan Tentang Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik anak perkembangan anak sekolah dasar biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Perkembangan anak dari sisi sosial semua telah dapat menunjukkan kelakuannya tentang jenis kelamin, mulai berkompetisi dengan teman sebaya. Perkembangan anak dari sisi emosi antara lain dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, dapat mengontrol emosi, mampu berpisah dengan orang tua dan belajar tentang konsep nilai, misalnya benar dan salah. Perkembangan anak usia sekolah dasar ditunjukkan dengan kemampuannya dengan melakukan aktifitas, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Menurut Nur Khamdan (2012: 22-27) karakteristik anak SD sebagai berikut :

- 1) Pertumbuhan fisik atau jasmani
- 2) Perkembangan intelektual emosional
- 3) Perkembangan bahasa
- 4) Perkembangan moral, soial, dan sikap

Kemudian menurut Amarino yang dikutip Sukintaka (1992: 41), bahwa anak kelas atas Sekolah Dasar (usia 10-12 tahun). Mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- 1) Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak.
- 2) Daya tahan berkembang, pertumbuhan tetap.

- 3) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 4) Sikap tubuh yang mungkin tidak baik mungkin akan diperlihatkan.
- 5) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- 6) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada laki-laki.
- 7) Gigi tetap mulai tumbuh.
- 8) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- 9) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Tahap kemampuan motorik pada anak umur 9-10 tahun, yang dimiliki antara lain :

- 1) Belajar rileks bila merasa lelah.
- 2) Belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi.
- 3) Dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik.
- 4) Mengatasi kekurangan sebaik mungkin.
- 5) Memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan latihan dasar.
- 6) Mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan.

Pemberitahuan pembatasan umur pada pendapat di atas menandakan bahwa dalam pemberian aktivitas jasmani, disesuaikan dengan fase dan sifat siswa dalam pemberian pendidikan, dalam hal ini pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa oleh guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu mendalami dan memahami karakteristik peserta didik.

Masa usia Sekolah Dasar sering disebut juga sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa dan sesudahnya. Menurut Syamsu Yusuf

(2000: 24), bahwa karakteristik siswa kelas bawah antara lain: masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar.

Dengan demikian dari beberapa pendapat di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik siswa di sekolah, karena setiap siswa khususnya di sekolah dasar memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga perlu memperhatikan karakteristik.

2.8 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini, yang digunakan sebagai bahan acuan dan penguat teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

Pada penelitian yang dilakukan oleh Maulfi Hakim Arridho (2010/2011) dengan judul "Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta tahun 2010/2011". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Mojosongo II Surakarta berjumlah 39 anak. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani diukur dengan TKJI yang terdiri atas : gantung badan siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 40 meter untuk putra, lari 30 meter untuk putri dan lari 600 meter, untuk tes kemampuan motorik dengan *Barrow motor ability test* yang terdiri atas : lompat jauh tanpa awalan, lari zig zag, melempar bola medicine. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi dan regresi linier sederhana dengan taraf signifikan 5%

berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :ada hubungan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik anak usia sekolah dasarpada siswa kelas V di Sekolah Dasar negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Ajaran 2010/2011, dengan r hitung = 0,5023588 > r table 5% = 0.316. dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya. Besarnya sumbangan variabel X terhadap Y (koefisian Ddeterminan) sebesar 25,2364 % yang berarti tingkat kesegaran jasmani mempunyai sumbangan sebesar 25,2364 %terhadap kemampuan motorik.

2.9 Hubungan Antar Variabel Penelitian

2.9.1 Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola.

Menurut Suharjana (2004:5) bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sedangkan menggiring bola merupakan salah satu teknik bermain bola yang dapat menimbulkan kelelahan karena pemain harus berlari, mengoper, melewati lawan bahkan melakukan *shooting* ke gawang. Teknik menggiring bola yaitu pengelolaan bola dalam beberapa bagian dari kaki dilakukan dengan kehalusan gerakan yang bervariasi. Oleh karena itu, dalam penguasaan keterampilan menggiring bola diperlukan kesegaran jasmani yang baik pada tiap pemain.

Tingkat kesegaran jasmani siswa berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dikarenakan unsur kesegaraan jasmani sangat berperan penting untuk melakukan gerak dalam permainan sepak bola. Jadi, siswa yang memiliki

tingkat kesegaran jasmani yang baik berdampak positif terhadap keterampilannya dalam menguasai bola. Hal ini sebagaimana teori dari Suparno dan Suwandi (2008:113) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, peningkatan kemampuan gerak secara efisien, peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan peningkatan kemampuan merespon dengan cepat yang dalam hal ini yaitu kemampuan menggiring bola.

Adanya pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola telah dibuktikan dalam penelitian Yasriuddin (2017) yang menemukan bahwa kesegaran jasmani siswa mampu mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola yang meliputi *control passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola, dan *shooting* bola. Apabila tingkat kesegaran jasmani baik, maka akan mempunyai kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik termasuk berbagai macam gerakan dalam permainan sepakbola dengan baik contohnya dalam penguasaan keterampilan menggiring bola.

2.9.2 Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola.

Pemain sepakbola yang memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain sepakbola termasuk menggiring bola merupakan sebuah kunci untuk menjadikan pemain dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada cabang Sepakbola. Menurut Sukintaka (2004:78) bahwa kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

Hubungan kemampuan motorik siswa terhadap keterampilan menggiring bola diperkuat teori bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga (Mutohir, 2004: 47). Keterampilan menggiring bola dapat diatur sesuai dengan situasi dan kemungkinan penggunaannya dalam permainan sepakbola. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut siswa harus memiliki unsur kemampuan motorik dalam memainkan baik dengan bola maupun tanpa bola.

Penelitian Maimun Nusufi (2016) telah membuktikan bahwa ada hubungan signifikan kemampuan motorik dengan keterampilan bermain sepakbola termasuk menggiring bola. Kemampuan motorik memberikan hubungan yang positif dan signifikan dengan keterampilan Sepakbola pada permainan Sepakbola karena kemampuan motorik tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan. Faktor-Faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi motor *performance* (kemampuan motorik) untuk mendukung penguasaan keterampilan menggiring bola.

2.10 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, dapat disusun kerangka berfikir bahwa pendidikan jasmani secara umum mencakup untuk memenuhi kebutuhan anak bergerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, dan menanamkan dasar ketrampilan yang berguna. Dasar pemikiran dalam pendidikan jasmani adalah mampu memberikan kesempatan bergerak

seluas-luasnya kepada siswa. Pada usia anak sekolah dasar merupakan saat dimana siswa membutuhkan berbagai keragaman gerak. Oleh karena itu proses pendidikan jasmani memberikan kebebasan bagi siswa dalam memenuhi kebutuhan geraknya.

Program dari pendidikan jasmani di sekolah adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan ketrampilan gerak motorik. Salah satunya melalui olahraga sepak bola. Sepak bola hubungannya sangat erat sekali dengan keterampilan gerak. Keterampilan gerak tubuh akan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola seseorang. Ketika keterampilan gerak berbeda maka berbeda pula kemampuan bermain sepakbolanya. Penguasaan setiap keterampilan gerak berhubungan erat dengan beberapa faktor pendukung, salah satunya adalah tingkat *motor ability*. *Motor ability* merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak tubuh. *Motor ability* adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir atau berasal dari keturunan, sifatnya relatif lama dan bersifat stabil, *motor ability* mendasari atau mendukung setiap variasi gerakan atau keterampilan. Oleh sebab itu keterampilan dasar setiap pemain sangatlah penting. Terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah lokomotor, nonlokomotor, manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. salah satunya dengan bermain sepakbola

Pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik, harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Penguasaan teknik dasar yang baik dan benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik dipastikan di

dalamnya telah memiliki unsur-unsur motorik yang baik, diantaranya memiliki: keseimbangan, kesadaran arah, kesadaran tempo dan kesadaran ruang. Unsur-unsur gerakan tersebut akan mempengaruhi kualitas koordinasi gerak anak secara maksimal untuk mendapatkan gerakan dan hasil sesuai yang diharapkan. Untuk itu gerak motorik dapat mendukung keterampilan teknik dasar sepakbola, sehingga kemampuan motorik berhubungan dengan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa pada saat bermain sepakbola.

Pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Komponen kondisi fisik Bompa, (1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran biometrik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan sepakbola. Setiap peserta olahraga sepakbola bisa menjadi penggiring bola yang terampil karena keterampilan menggiring bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola sepak. Tetapi pemain tidak bisa menjadi penggiring yang terampil dalam satu malam. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan yang aktif dalam setiap pertandingan.

Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang penggiring bola yang berbakat jika pemain mampu menggiring bola dengan kaki kanan maupun kaki kiri. Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola yang baik, seorang pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Oleh karena itu antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola diperkirakan ada hubungan yang signifikan.

2.11 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suharsimi Arikunto (2010:110).

Hipotesis yang dapat diambil antara lain :

1. Ada hubungan signifikan antara kebugaran jasmani terhadap keterampilan menggiring bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
2. Ada hubungan signifikan antara kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
3. Ada hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap ketrampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang dengan koefisien korelasi sebesar 0,611.
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap ketrampilan menggiring bola pada sepak bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang dengan koefisien korelasi sebesar 0,355.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap keterampilan menggiring bola siswa laki-laki kelas IV dan V SD di Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang dengan koefisien korelasi sebesar 0,453.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Hendaknya guru Penjas menyusun program latihan kebugaran jasmani dengan menyesuaikan dengan kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori kurang.

- 2) Siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik dan keterampilan menggiring bola dalam kategori kurang, hendaknya lebih banyak melakukan latihan baik secara mandiri dirumah maupun secara berkelompok di sekolah.
- 3) Hendaknya peneliti selanjutnya mengembangkan dan menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola seperti umur, keadaan kesehatan, gizi, dan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi dan AIFO. 2012. *Manajemen Pendidikan Olahraga*: Rineka Cipta
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Agus Mucholid. 2004. *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Aries Dian Hermawan, 2016. *Hubungan Antara Perseptual Motorik Dengan Ketrampilan Dasar Bermain SepakBola (SSB) Putra Bangsa Klaten Usia 10-12 tahun*. Diakses pada tanggal 12 Juni 2017
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Daral Fauzi. 2009. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Ketrampilan Sepakbola Usia 10-12 tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Gazali Abas Adnan, 2017. Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, hlm:1-8
- Herwin.2004. *Diklat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta : FIK UNY
- H.J.S Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Komarudin. 2005. *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY

- Khomsin. 2010. *Kumpulan Buku Panduan TKJI Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang. Universitas Negeri Semarang
- Lutfi. 2012. *Motorik halus dan kasar* <http://fkip-paud.blogspot.co.id/2012/06/motorik-motorik-halus-dan-kasar.htm>. (accessed 7/9/15)
- Maimun Nusufi. 2016. *Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirda Unsyiah*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan Volume 02, Nomor 01, Hal:1-10
- Maulfi Hakim Arridho, 2009. *Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*. Diakses pada tanggal 23 Februari 2017.
- Mulyono B. 1992. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas
- Nurriva Ardian Tanjung, 2012. *Hubungan Kelincahan Dan Keterampilan Juggling Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Islam 1 Gamping Sleman*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2017
- Oki Kurniyawan, 2016. *Perbedaan Pertumbuhan Fisik Dan Perkembangan Motorik Kasar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas Atas SDN Kalongan 4 Ungaran Timur*
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Kemampuan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan, 2001. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. Depdiknas.
- Ruspeno Hasan. 2002. *Buku kuliah. ilmu kesehatan anak*. Infomedika Jakarta.
- Santoso Griwijoyo. 1991. *Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan Olahraga dalam Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Press
- Sardjono. 1982. *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Soetjningsih. (ed). *Tumbuh kembang anak*. EGC
- Sudarno SP., 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta : Universitas terbuka

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA
- Suharyana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharyanta, 2015. *Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Srepeng Semanu Gunungkidul 2015*
- Sukamdani Anas. 2017. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMAN 6 SidraP. *Jurnal Penelitian*, hlm:1-9
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukatamsi. 2006. *Permainan Besar I sepak bola*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukintaka. 2004. *Teori Bermain, untuk D-II PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Suparno dan Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sutrisno. 2009. *Pemain Sepak Bola Berprestasi 2*. Jakarta: PT. Musi Perkasa Utama
- Toho Cholik Mutohir & Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI
- Toto Subroto. 2008. *Permainan Besar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Waharsono. 1999. *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar
- Yasriuddin. 2017. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKNegeri 1 Jeneponto Kab. Jeneponto*. *Artikel Penelitian*, hal:1-23