



**HUBUNGAN *MOTOR ABILITY* TERHADAP *DRIBBLING* DAN
AKURASI PASSING SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN
SSB DJARUM KUDUS 2018**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Zulham Effendi

6301413096

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**



**HUBUNGAN *MOTOR ABILITY* TERHADAP *DRIBBLING* DAN
AKURASI PASSING SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN
SSB DJARUM KUDUS 2018**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Zulham Effendi

6301413096

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Zulham Effendi, 2018. Skripsi ini berjudul. **HUBUNGAN MOTOR ABILITY TERHADAP DRIBBLING DAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN SSB DJARUM KUDUS 2018.** Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I. Drs.Kriswanto, M.Pd dan Dosen Pembimbing II. Drs.Rubianto Hadi, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *motor ability* terhadap *dribbling* dan akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018?”. Tujuan penelitian adalah : “untuk mengetahui hubungan antara *motor ability* terhadap *dribbling* dan akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018”

Populasi penelitian sejumlah 107 pemain dan sampel penelitian 16 pemain pada pemain SSB Djarum Kudus U-13. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* . latihan keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* variable bebas dan *Motor ability* sebagai variable terikat. Penelitian menggunakan metode korelasi *multi variant*. Metode analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji kelinieran korelasi, dan uji hipotesis.

Hasil kemampuan *motor ability* dengan keterampilan *dribbling* memperoleh nilai $F_{hitung} = 7.583$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil kemampuan *motor ability* dengan akurasi *passing* memperoleh nilai $F_{hitung} = 13$. dengan signifikansi $0,001 < 0,05$, artinya ada hubungan antara *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

Kesimpulan, ada hubungan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola. Saran untuk peneliti yang lain dapat dilakukan dengan menambah variabel yang berhubungan dengan keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik dan Untuk pelatih alangkah baiknya melakukan seleksi terlebih dahulu atlet yang akan di pilih dengan melakukan tes *Motor ability*, jika *Motor ability* nya baik kemungkinan besar atlet dapat meraih prestasi.

Kata Kunci : *Motor ability, Dribbling* dan Akurasi *Passing*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Zulham Effendi

NIM : 6301413096

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "HUBUNGAN *MOTOR ABILITY* TERHADAP *DRIBBLING* DAN AKURASI *PASSING* SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN SSB DJARUM KUDUS 2018"

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

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 7 Januari 2019



Zulham Effendi

NIM : 6301413096

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Zulham Effendi NIM 6301413096 Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Judul HUBUNGAN *MOTOR ABILITY* TERHADAP *DRIBBLING* DAN
AKURASI *PASSING* SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN SSB DJARUM KUDUS 2018
telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Kamis
Tanggal : 17, Januari 2019.

Panitia Ujian :


Ketua Panitia

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris Penguji


Tri Tunggal S, S.Pd., M.Kes
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. **Drs. Hermawan, M.Pd**
NIP. 19590401198803102
2. **Drs. Kriswantoro, M.Pd**
NIP. 196106301987031003
3. **Drs. Rubianto Hadi, M.Pd**
NIP. 196302061988031001

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

*“ Allah tidak memaksakan (membebankan) pada seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya, baginya keuntungan dari usahanya, sebagaimana diatas tanggungannya resiko apa yang telah dikerjakannya.....”
(QS al baqarah 268)*

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ke dua orang tua saya, pak Bambang Sumantono dan Ibu Leginah yang saya sayangi yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan setiap langkahku.
2. Kakak-kakak saya yang saya sayangi, yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan saya.
3. Kerabat, teman tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam perjuangan menyelesaikan studi.
4. Teman seperjuangan PKLO 2013 yang saya cintai.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis pajatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan bapak Drs. Rubianto Hadi, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.
6. Manajemen dan staf pelatih SSB Djarum Kudus yang telah menyediakan tempat, sarana-prasarana, membantu dalam kelancaran penelitian dan memberikan izin penelitian.
7. Pemain SSB Djarum Kudus Usia 11-13 tahun yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
8. Teman-teman PKLO angkatan 2013 yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi ini. Atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1. Permainan Sepakbola.....	10
2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola	11
2.1.2 Keterampilan Menggiring Bola (<i>Dribble</i>).....	13
2.1.3 Klasifikasi Keterampilan menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	15
2.1.4 Akurasi <i>Passing</i>	18
2.1.4.1 Pengertian <i>Passing</i>	18
2.1.4.2 Teknik Dasar <i>Passing</i>	19
2.1.4.3 Akurasi <i>Passing</i>	20
2.1.5 <i>Motor ability</i>	22
2.1.5.1 Hakikat Gerak	22
2.1.5.2 <i>Motor ability</i>	23

2.1.6 Latihan	24
2.1.7 Hukum-hukum Latihan	26
2.1.8 Komponen-komponen Latihan	28
2.2 Kerangka Berfikir	31
2.3 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.1.1 Jenis dan Desain Penelitian	33
3.1.2 Variabel.....	34
3.1.3 Populasi Penelitian	35
3.1.4 Sampel Penelitian	35
3.1.5 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.1.6 instrumen Penelitian.....	36
3.1.6.1 Tes kemampuan Gerak (<i>Motor ability</i>)	36
3.1.6.2 tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dan <i>Passing</i>	39
3.1.7 Teknik Analisis data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data dan Penelitian	43
4.2 Hasil Penelitian	44
4.2.1 Uji Normalitas Data	45
4.2.2 Uji Homogenitas	46
4.2.3 Uji Kolinieran Korelasi	47
4.3 Uji Hipotesis	49
4.3.1 Hubungan <i>Motor ability</i> dengan Keterampilan <i>Dribbling</i>	49
4.3.2 Hubungan <i>Motor ability</i> dengan Akurasi <i>Passing</i>	50
4.4 Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	55

DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data <i>motor ability</i> (Y), keterampilan <i>dribbling</i> (X1) dan akurasi <i>passing</i> (X2)	43
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data <i>motor ability</i> (Y), Keterampilan <i>dribbling</i> (X1) dan akurasi <i>passing</i> (X2)	45
Tabel 3. Rangkuman hasil perhitungan Homogenitas	47
Tabel 4. Uji Kelinieran Korelasi antara Y dengan X1	48
Tabel 5. Uji Kelinieran Korelasi antara Y dengan X2	49
Tabel 6. Koefisiensi Korelasi <i>motor ability</i> dengan keterampilan <i>dribbling</i>	49
Tabel 7. Analisis Varians Variabel Y dengan X1	50
Tabel 8. Koefisiensi Korelasi kemampuan <i>motor ability</i> dengan akurasi <i>Passing</i>	51
Tabel 9. Analisis Varians Variabel Y dengan X2	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam.....	19
Gambar 2.1 Desain Penelitian	34
Gambar 2.2 Tes <i>Shuttle run</i>	36
Gambar 2.3 Tes lempar tangkap bola.....	37
Gambar 2.4 Tes <i>strok stand position balance</i>	38
Gambar 2.5 Tes lari cepat 30 meter.....	38
Gambar 2.6 Tes menggiring bola.....	39
Gambar 2.7 Tes short <i>passing</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat usulan topik skripsi	59
Lampiran 2. Surat usulan dosen pembimbing	60
Lampiran 3. Surat keputusan dosen pembimbing	61
Lampiran 4. Surat ijin penelitian.....	62
Lampiran 5. Surat keterangan penelitian	63
Lampiran 6. Data mentah	64
Lampiran 7. Dokumentasi Foto	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Cabang olahraga sepakbola menuntut bakat, minat, kemauan, struktur tubuh, latihan fisik yang teratur dan intensif. Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari masyarakat, baik dalam negeri maupun luar negeri. Dewasa ini cabang olahraga sepakbola bukan hanya sekedar cabang olahraga yang berusaha mencapai prestasi, tetapi sepakbola pada zaman sekarang dijadikan cabang bergengsi, martabat dan bahkan ajang bisnis perusahaan-perusahaan dan usahawan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan sepakbola. Permainan sepakbola sangat cepat berkembang dan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Sepakbola sangat digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa, bahkan orang tua. Kepopuleran sepakbola ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan dan perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan antar sekolah, antar perusahaan, antar instansi, antar klub, dan lain-lain.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olah raga beregu. Dalam olahraga sepakbola ada beberapa teknik keterampilan dasar diantaranya menurut Nurhasan (2007) bahwa "Teknik keterampilan dasar ini

merupakan keterampilan dasar atau pokok dari suatu cabang olahraga". Dalam sepakbola misalnya *passing* dan *stopping*, *heading*, *dribbling*, dan yang terakhir *shooting*. Dengan menguasai keterampilan dasar tersebut akan tercipta permainan sepakbola yang baik dan efektif dalam mengembangkan cara bermain. Menurut Sudrajat (dalam Septian, 2001) bahwa "Teknik dasar adalah keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi".

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin meluas dari fenomena olahraga dari tahun ke tahun, telah menyebabkan kegiatan olahraga menjadi salah satu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, kesegaran jasmani, pembinaan mental, watak serta perkembangan kebudayaan manusia. Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan bagi para pekerja, baik yang bekerja dalam pemerintahan maupun swasta. Pemeliharaan tubuh sangat perlu diperhatikan, karena kondisi fisik sangat mempengaruhi aktivitas olahraga. Dengan demikian kondisi yang segar akan membawa dampak yang positif terhadap kegairahan kerja dan berolahraga serta peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar merupakan suatu proses gerakan yang dibuktikan dalam praktek dengan cara paling efektif dan efisien, dengan kata lain bahwa penguasaan keterampilan dasar sepakbola yang baik mempunyai pengaruh pada prestasi sepakbola.

Dengan teknik dasar yang baik seorang pemain sepak bola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya. Dalam sepakbola ada beberapa teknik keterampilan dasar yang harus dilakukan dan dikuasai oleh setiap orang. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat, baik sebagai individu maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu ia harus memiliki kemampuan fisik yang baik, sedangkan sebagai anggota kesebelasan ia harus dapat bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang baik.

Untuk mencapai keterampilan dasar sepakbola yang baik haruslah didukung oleh kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik pula. Pyne dan isacs (dalam Siti Nurhayati, 2008) bahwa "Gerak merupakan istilah umum dari berbagai bentuk gerak tubuh atau perilaku manusia". Sedangkan kemampuan menurut Mahendra (2007) bahwa "Kemampuan adalah suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang".

Berdasarkan penjelasan di atas penulis simpulkan bahwa sistem saraf merupakan bagian penting dalam memproduksi gerak manusia dan erat sekali dengan kemampuan, sedangkan arti dari kemampuan tersebut adalah seseorang yang sudah memiliki bakat sejak lahir dan membantu segala aktifitas yang dilakukannya. Sedangkan menurut Lutan (2005) bahwa "Kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak". 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".

Menurut Kiram (1992) gerak diartikan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian dari tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu yang dapat diamati secara obyektif. Misalnya perubahan posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh dalam lompat, berjalan, berlari, berenang. Karena gerak dan motorik sering terjadi kerancuan makna maka, motorik lebih tepat dihakikatkan sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah anak-anak. Selanjutnya dalam kemampuan gerak akan memberikan sumbangan yang berarti dalam belajar berbagai keterampilan gerak, yang sangat diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas olahraga maupun kegiatan sehari-hari.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak yang bagus pada seorang atlet akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik dasar olahraga yang ditekuninya. Sehingga kemampuan gerak sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu aspek-aspek kemampuan gerak sangat mendukung terhadap penguasaan keterampilan dasar sepakbola. Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan gerak (*motor ability*) menurut Jonshon dan Nelason (dalam Nurhasan dkk, 2007) komponen komponen gerak (*motor ability*) adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Penguasaan setiap keterampilan tersebut berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung diantaranya adalah kemampuan gerak (*motor ability*).

Motor ability tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi

fisiknya. Kirkendall (1987) menyatakan, "Komponen-komponen *Motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, *power*, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan". Menurut Peterson dan kawan-kawan (1974), Rorick dan Dobins (1975), Borgel (1978) yang dikutip A. Hamidsyah Noer (1996) dijelaskan: "Struktur *Motor ability* terdiri dari empat atau lima komponen. Komponen tersebut terdiri dari faktor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, *power*, dan kelincahan. Faktor-faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik)".

Secara lebih spesifik *Motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan berbagai macam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga. Karena penguasaan setiap keterampilan dasar berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung, diantaranya adalah tingkat kemampuan gerak yang dapat mempengaruhi suatu prestasi olahraga, khususnya dalam cabang sepakbola. Hal ini dapat mendasari bahwa seorang yang memiliki tingkat gerak dasar yang baik dapat melakukan suatu gerakan atau keterampilan dengan baik.

Sebelum melakukan tes penelitian, peneliti melakukan observasi beberapa hari di tempat latihan SSB Djarum kudus. Dari hasil observasi tersebut peneliti menemukan beberapa gejala yang mendasari untuk melakukan penelitian di SSB Djarum Kudus. Di antaranya adalah kesalahan-kesalahan melakukan teknik dasar *dribbling* dan *passing*. Masih ada beberapa pemain yang sering melakukan kesalahan *dribbling* dan *passing*. Contoh dari kesalahan *dribbling* adalah masih seringnya pemain menggiring

bola menggunakan salah satu kaki, padahal jika menggunakan kedua kakinya pemain akan lebih leluasa dalam melakukan gerakan. Dan untuk kesalahan melakukan *passing*, pemain hanya melakukannya dengan asal-asalan tanpa memperhatikan ketepatan dalam mengoper bola. Seharusnya pemain bisa merasakan kenyamanan dalam perkenaan antara bola dengan kaki bagian dalam dan ketika sudah terbiasa melakukan seperti itu maka akurasi *passing* nya akan lebih baik. Dan harus di perhatikan juga keseimbangan kaki tumpuannya.

Berdasarkan pernyataan tersebut penulis ingin mengetahui lebih jelas hubungan kemampuan gerak (*Motor ability*) dengan keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada anak usia 11-13 tahun di SSB Djarum Kudus. Menurut Imanudin (2008) bahwa “Usia spesialisasi sepakbola 11-13 tahun”. Akan tetapi semua itu masih dalam perkiraan yang belum tentu terbukti kebenarannya, mungkin saja terdapat kemampuan gerak dasar dengan keterampilan teknik dasar sepakbola pada anak usia 11-13 tahun di SSB Djarum. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“HUBUNGAN MOTOR ABILITY TERHADAP DRIBBLING DAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA USIA 11-13 TAHUN SSB DJARUM KUDUS 2018”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti mengidentifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penguasaan setiap keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung, diantaranya adalah

tingkat *motor ability* yang dapat mempengaruhi suatu prestasi olahraga yang ditekuninya.

2. *Motor ability* pada anak sangat diperlukan penelitian karena penguasaan gerak merupakan dasar untuk mendukung suatu keterampilan olahraga.
3. Belum diketahui sejauh mana hubungan *motor ability* dengan keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* sepakbola usia 11-13 tahun di SSB Djarum.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan sebagai pembatasan masalah tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut ialah :

1.3.1 Hubungan

Hubungan adalah keadaan berhubungan atau dihubungkan, jadi yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan *motor ability* dengan keterampilan *dribble* dan akurasi *passing* yang dominan pada olahraga sepakbola.

1.3.2 Kemampuan Gerak (*Motor ability*)

Kemampuan gerak (*Motor ability*) adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak atau kapasitas seseorang untuk dapat melakukan macam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

1.3.3 *Dribbling*

Dribbling adalah salah satu keterampilan dasar yang penting dalam sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

1.3.4 Akurasi *Passing*

Akurasi ialah ketepatan. *Passing* yaitu teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Jadi, akurasi *passing* adalah ketepatan mengoper atau memindahkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang muncul adalah

1. “Apakah ada hubungan antara *Motor ability* dengan keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018 ?”
2. “Apakah ada hubungan antara *Motor ability* dengan akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan ulasan diatas, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. mengetahui hubungan antara *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018.
2. mengetahui hubungan antara *motor ability* terhadap akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan olahraga sepakbola dimasa yang akan datang, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dasar pada permainan sepakbola dengan memperhatikan aspek *Motor ability*.

2. Manfaat praktis :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, guru, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian sepakbola dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang ditengah masyarakat karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing–masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ organ tubuh. Sukatamsi (1988) menyatakan bahwa, “Pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal”.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik diantara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas

lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi fisik yang baik.

2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kesana kemari untuk diperebutkan para pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Pada permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu : teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menyundul bola, dan teknik menggiring bola.

Toto Subroto & Sukatamsi (2007) menyatakan anak-anak dikemudian hari dapat dilatih menjadi pemain sepakbola yang baik, sebelum diberikan teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu diperkenalkan tentang sifat-sifat bola, yaitu :

- a) Bola berbentuk berdasarkan sesuai dengan sifat-sifat benda yang bundar demikian pula bola maka mudah bergulir bergerak kearah mana saja.
- b) Bola sepak sebagian luarnya terbuat dari kulit atau bahan-bahan lain yang diperkenankan, bagian dalamnya dibuat dari bahan karet dan diisi dengan udara. Oleh karena itu, bola bersifat kenyal, sehingga bola mudah memantul-mantul atau melenting kemana-mana

Bola mempunyai bentuk bundar dan bersifat kenyal (lentur) maka mudah sekali bergerak (bergulir) kemana-mana dan memantul-mantul sehingga sukar untuk dijinakkan atau dikuasai. Jadi apabila pemain tidak menguasai teknik dasar bermain bola maka akan terjadi justru pemain akan dipermainkan oleh bola. Sedangkan dalam bermain, untuk menguasai atau menjinakkan bola maka perlu

kepada pemain pemula diperkenalkan terlebih dahulu dengan sifat-sifat dari bola. Dengan demikian saraf otot pemain akan peka terhadap bola. Adapun macam-macam latihan mengenal bola: memantul-mantulkan bola ke tanah dengan tangan, menginjak-injak bola, menggulir-gulirkan bola, dan menimang-nimang bola.

Kemampuan seseorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara maksimal. Unsur-unsur teknik dengan bola menurut Remmy Muchtar (1992) terdiri dari :

- 1) Teknik menendang bola
- 2) Teknik menahan bola (*trapping*)
- 3) Teknik menggiring bola (*dribble*)
- 4) Gerak tipu
- 5) Teknik menyundul bola (*heading*)
- 6) Teknik merebut bola (*tackling*)
- 7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*)
- 8) Teknik penjaga gawang

Pada prinsipnya unsur teknik tanpa bola dan unsur teknik dengan bola memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus dipergakan atau dikombinasikan di dalam situasi permainan menurut kebutuhannya, kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seseorang pemain dan kerjasama tim. Semakin

penguasaan teknik yang dimiliki, memberi peluang untuk memenangkan pertandingan.

Unsur pokok dalam permainan sepakbola adalah kemampuan teknik memainkan bola. Pemain sepakbola yang baik tentunya jika menguasai sebagai cara memainkan bola dengan baik. Macam-macam keterampilan teknik dasar memainkan bola yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola menurut Joseph A. Luxbacher (1999) adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan mengoper bola
2. Keterampilan menerima bola
3. Keterampilan menggiring dan melindungi bola
4. Keterampilan mentakle bola
5. Keterampilan menyundul bola
6. Keterampilan menembak
7. Keterampilan menjaga gawang

Teknik dasar yang diperlukan dalam permainan sepakbola, bersifat khusus sesuai dengan karakteristik dan peraturan permainan. Dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepakbola tersebut, keterampilan menggiring bola (*dribble*) merupakan teknik dasar yang memiliki peranan dan kegunaan yang cukup penting.

2.1.2 Keterampilan Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan cara menggulirkan bola ke depan secara terus menerus diatas tanah. Menggiring bola dapat

diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulirkan bola terus menerus diatas tanah sambil berdiri. *Dribble* dalam kamus istilah olahraga (Napitupulu W.P, 1982) diartikan sebagai gocekan, menggiring bola, membawa bola dengan mencoba melewati lawan. Sedangkan dalam kamus pintar sepakbola *dribble* diartikan sebagai teknik dan seni membawa bola atau menggiring bola yang membutuhkan keseimbangan dan penguasaan bola yang baik serta kepercayaan diri yang besar (Tri, Septa AP, 2009).

Danny Mielke (2007) menemukan *dribble* sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. Menggiring bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Selanjutnya Danny Mielke mendefinisikan bahwa "*dribble* adalah metode individual yang digunakan oleh para pemain sepakbola untuk bergerak dengan bola dari satu titik ke titik lainnya". Menggiring bola pada dasarnya adalah menendang terputus-putus atau menendang pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. (<http://blogger.com/feeds/3241535817782436142/posts/default>)

Menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan cara yang tepat sehingga bola tidak mudah diambil oleh lawan. Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Satu hal yang perlu diperhatikan dalam latihan menggiring bola ialah setiap pemain dianjurkan

menggunkan kedua kaki sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap serangan lawan. Pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi diutamakan pengamatan situasi lapangan.

2.1.3 Kasifikasi Keterampilan Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring bola merupakan tugas gerakan keterampilan yang bersifat khusus yang memiliki karakteristik yang bersifat spesifik. Dalam mengembangkan keterampilan gerak menggiring bola perlu dipahami karakteristik dan klasifikasi gerakan menggiring bola. Waharsono (1999) mengemukakan bahwa keterampilan dapat diklasifikasikan menjadi 3 jenis yaitu, "(a) klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan. (b) klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan dan (c) klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan". Adapun menurut Rusli Lutan (1998) bahwa, 'keterampilan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa katagori, yaitu : (1) keterampilan dan halus (*grass and fine*). (2) keterampilan diskrit, serial dan konstinus, (3) keterampilan terbuka dan tertutup (*open and closed skills*)".

Keterampilan dapat diklasifikasikan berdasarkan kecermatan gerakan. Kecermatan pelaksanaan gerakan bisa ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar, dan ada yang melibatkan otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dikategorikan menjadi 2, yaitu : (1) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*) adalah gerakan yang didalam pelaksanaan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya : keterampilan gerak meloncat tinggi dan melempar lembing. (2) Ketrampilan gerak halus (*fine motor skills*) adalah gerakan yang didalamnya pelaksanaanya melibatkan otot-otot

halus sebagai basis utama gerakan, contohnya : gerak menarik pelatuk senapan, dan pelepasan busur dalam memanah.

Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedangkan pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakkan oleh anggota badan yang digerakkan oleh otot-otot halus. Makin besar otot-otot yang terlibat dan makin banyak energi yang digunakan, maka keterampilan ini disebut keterampilan kasar, sedangkan keterampilan halus merupakan kebalikannya. Gerakan keterampilan menggiring bola merupakan perpaduan keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus.

Keterampilan gerak dapat diklasifikasikan berdasarkan perbedaan awal dan akhir gerakan. Menurut Sugiyanto (1998) bahwa, berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan keterampilan gerak bisa dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu :

- 1) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
- 2) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
- 3) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaan bisa dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir gerakan. Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapakali secara berlanjut. Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak bisa dengan mudah ditandai titik awal atau titik akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan bermain sepakbola, tenis atau

permainan olahraga yang lain. Disini titik awal dan titik akhir gerakan tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam gerakan.

Jika gerakan yang dilakukan itu kapan dimulai dan kapan diakhiri jelas, maka disebut keterampilan diskret. Jika sebaliknya, maka disebut keterampilan kontinu. Adapun keterampilan serial merupakan perpaduan antara kemampuan keterampilan diskret dan kontinu. Dalam hal ini gerakan keterampilan menggiring bola dapat termasuk keterampilan gerak serial dan kontinyu tergantung pada situasi dan pelaksanaan gerakannya. Gerakan menggiring bola pada umumnya dilakukan dengan berlari dan memberikan sentuhan terhadap bola secara berulang-ulang, sehingga termasuk keterampilan gerak serial. Adapun jika dilakukan situasi permainan termasuk keterampilan gerak kontinyu.

Gerakan keterampilan dilakukan ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah dan ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan sifat objek dan stabilitas lingkungan sekitar, keterampilan dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu, keterampilan terbuka dan tertutup.

1. Keterampilan tertutup (*closed skill*) adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah dan stimulus gerakannya timbul dari dalam si pelaku sendiri.
2. Keterampilan terbuka (*open skill*) adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terdiri pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi ini bisa bersifat kontemporal dan bersifat special.

Keterampilan tertutup ialah keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang tetap dan tidak berubah-ubah. Keterampilan terbuka merupakan keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang berubah-ubah, permainan sepakbola cukup dinamis, gerakan dan arah bola dalam permainan berubah-ubah. Berdasarkan keadaan ini, maka keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat diklasifikasikan ke dalam jenis keterampilan terbuka, karena dilakukan pada objek dan lingkungan yang berubah-ubah.

Dalam permainan sepakbola selain memerlukan keterampilan *dribble* yang perlu diperhatikan dalam permainan sepakbola, akurasi *passing* juga perlu di dalam permainan sepakbola karena akurasi *passing* merupakan suatu kemampuan ketepatan untuk menggiring bola, mengoper bola pada lawan maupun ke dalam gawang. Maka pemain sepakbola harus mempunyai skill akurasi *passing* yang baik.

2.1.4 Akurasi *Passing*

2.1.4.1 Pengertian *Passing*

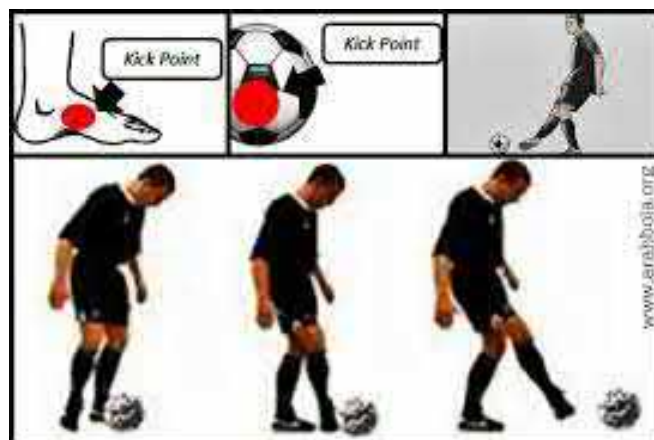
Menurut Danny Mielke (2007:19) *Passing* adalah seni memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Clive Gifford (2005) *Passing* adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai, *passing* menghubungkan secara permainan diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim untuk membangun serangan. Menurut Justinus Lhaksana (2011:30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangannya yang besar dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan sepanjang permainan sepakbola menggunakan *passing*. Untuk

menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

2.1.4.2 Teknik Dasar *Passing*

Menurut Andri Irawan (2009) dalam mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, yang harus diperhatikan adalah :

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
- 2) Pada saat mengumpan selalu melihat bola
- 3) Gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan
- 4) Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- 5) Ayun kaki dari arah belakang seerat-eratnya kearah depan.
- 6) Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
- 8) Pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan tekan ke bawah agar bola tidak melambung
- 9) Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow through*, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 1. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam
(sumber : Jastinus Lhaksana, 2011 : 30)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah *passing* membentuk jaringan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelapasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. *Passing* yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

2.1.4.3 Akurasi *passing*

Akurasi adalah ketepatan, pada permainan sepakbola sangat memerlukan akurasi yang bagus. Karena, akurasi pada permainan berguna pada saat mengoper ketepatan bola pada lawan maupun kearah gawang. *Passing* dalam sepakbola selalu di gunakan oleh setiap pemain. Apabila pemain tidak mempunyai skill ketepatan atau akurasi yang kurang baik maka kecil kemungkinan pemain tidak dapat mengoper bola dengan baik. Sedangkan *passing* adalah mengumpan atau mengoper bola pada teman.

Ketepatan (akurasi) *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Soedjono 1983). *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Selanjutnya hal yang mempengaruhi ketepatan adalah :

1. Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi
2. Besar kecilnya sasaran
3. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf
4. Jauh dan dekatnya bidang sasaran
5. Penguasaan teknik benar

6. Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan
7. *Feeling* anak latih ketelitian
8. Kuat dan lemahnya suatu gerakan

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
- b) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan)
- c) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai peraturan
- d) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara mengembangkan ketepatan adalah :

- 1) frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis
- 2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak
- 3) gerakan dari yang dekat kemudian dipersulit menjauhkan jarak
- 4) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat
- 5) setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih
- 6) sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam sepakbola menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola kearah kosong, mengoper bola untuk trobosan diantara lawan, menendang bola untuk mengamankan daerah

permainan sendiri, menendang bola kearah gawang. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat dipengaruhi agar permainan dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain sangat baik.

2.1.5 Motor ability

2.1.5.1 Hakikat Gerak

Hakikat olahraga adalah gerak manusia, dalam gerak manusia mampu menghasilkan dan mampu bermanfaat sebagaimana mestinya. Manusia merupakan makhluk yang membutuhkan pembelajaran gerak, artinya setiap manusia dalam setiap aktivitasnya tidak lepas dari gerak.

Pada kreasi gerak dan aktifitas fisik pada manusia, bahwa konsep-konsep itu terkandung dalam olahraga. Dimana manusia seringkali lupa bahwa aktifitas fisik adalah bentuk dari olahraga, menurut fungsi gerak manusia adalah makhluk yang bergerak baik dari segi luar maupun dari dalam tubuh.

Menurut Rosdiani (2012) : Gerak adalah ciri kehidupan yang terpenting “Tiada Hidup Tanpa Gerak”. Memelihara kemampuan gerak adalah memepertahankan hidup, makin banyak pergerakan, maka makin nyata kehidupan. Apa artinya hidup bila orang tidak mampu bergerak. Kemampuan gerak yang lebih baik berarti kualitas hidup yang lebih baik. Setiap orang mempunyai potensi kemampuan gerak yang berbeda-beda, hal ini dapat berkontribusi perkembangan keterampilan yang akan dipelajarinya. Terdapat delapan aspek kemampuan gerak yang ada pada diri manusia, di antaranya

adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, power otot, serta koordinasi mata, tangan, dan kaki.

2.1.5.2 Motor ability

Motor ability atau sering disebut kemampuan motorik / kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya.

Suatu gerak dasar melibatkan elemen dasar dari pergerakan tertentu saja. Gerak dasar ini tidak mencakup gaya – gaya individu atau penampilan personal. Gerakan dasar juga tidak menekankan pada variasi gerakan dasar yang masuk ke dalam keterampilan kompleks. Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi dasar meraih keterampilan gerak yang lebih kompleks. Adapun Menurut pendapat Heri (2012) 4 macam gerak dasar sebagai berikut : Gerak dasar dibagi menjadi empat macam, yaitu : gerak lokomotor (berjalan,berlari, melompat dsb), gerak non-lokomotor (*stretching dan bending*), gerakan manipulatif (menangkap, menendang, memantul atau melempar), gerakan non-manipulatif (membelok, berguling, bersalto, dsb).

Motor ability juga mempunyai fungsi bagi pemain sepakbola yaitu

- 1)mengelompokkan pemain sepakbola ke dalam kelompok yang homogen,
- 2)mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak,
- 3)memotivasi atlet, sehingga ia mampu menilai status gizinya dan catatan mengenai pengembangannya.

(<http://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/03/pengukuran-ability-dan-motor-educability.html>)

Jadi, *Motor ability* merupakan rangkaian gerak, dimana pada usia tertentu seseorang dapat meningkatkan keterampilan geraknya sesuai dengan kebutuhan anak itu sendiri. Maka hubungan *motor ability* terhadap keterampilan *dribble* dan akurasi *passing* pada pemain sepakbola adalah dimana kemampuan gerak seseorang dengan cara bertahap dan meningkat. Hubungan dengan keterampilan *dribble* dan akurasi *passing* dimana anak tersebut mempunyai *Motor ability* yang baik atau bagus maka skill anak anak terlihat baik dari cara anak *dribble* bola sampai akurasi *passing* dengan baik atau sesuai dengan yang diinginkan.

2.1.6 Latihan

Latihan menurut Suharno (1993) adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, tehnik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan bertahap, meningkat, bertahap meningkat, berulang-ulang waktunya. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Artinya bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang sistematis. Melatih adalah aktifitas pelatih menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebaik mungkin dan menghubungkannya dengan anak latih, sehingga terjadi proses berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan saat itu. Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin.

Untuk mencapai keberhasilan ada empat aspek utama yang harus dilatih secara seksama yaitu :

1) Aspek Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan, apalagi pertandingan dengan sempurna.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan dalam bolavoli, smash, menarik busur, teknik start, lari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dari teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan seluruh gerak dalam suatu cabang olahraga.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

4) Latihan Mental

Latihan mental sama penting dengan ketiga tersebut di atas. Sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada

perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama, serta sifat-sifat positif lainnya. Kesalahan umum yang terjadi banyak pelatih mengabaikan dan kurang perhatian aspek psikologis yang amat penting, karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan fisik, teknik dan taktik serta ketrampilan yang sempurna.

Keempat aspek tersebut diatas harus diajarkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya peningkatan prestasi. Oleh karena itu, cara melatihnya.

2.1.7 Hukum-Hukum Latihan

Setiap kejadian yang terjadi dalam kehidupan didunia ini merupakan gejala yang selau mengikuti berbagai hukum dan prinsip yang mendasari terjadinya sebab akibat atau reaksi tertentu. Proses latihan merupakan proses yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum tertentu secara empiric dan keilmuan yang telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Oleh karena itu hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembaharuan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar. Menurut Rubianto Hadi (2007 : 52-55) bahwa hukum hukum latihan dibagi menjadi tiga komponen yaitu : 1) Hukum Overload, 2) Hukum Reversibilitas, 3) Hukum kekuasaan

1) Hukum Overload

Pada dasarnya tubuh manusia memiliki sifat adaptasi terhadap perlakuan yang dilakukan terhadapnya, termasuk beban latihan. Bila tubuh dengan tingkat kebugaran tertentu diberikan beban latihan dengan tingkat intensitas tertentu maka tubuh akan mengadaptasi dengan rangkaian proses sebagai berikut : proses awal setelah pembebanan adalah kelelahan dan memerlukan istirahat, setelah istirahat dengan kurun waktu tertentu maka tubuh akan kembali bugar, namun dengan tingkat kebugaran yang lebih baik dari sebelumnya. Beban yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga mampu mendapatkan overkompensasi yang optimal, kemudian program dilanjutkan berdasarkan hasil dari overkompetensi tersebut. Dalam memberikan beban latihan yang overload seorang pelatih harus hati-hati dan cermat dalam menentukan beban, berapa waktu untuk recovery dan berapa hari sekali overload diberikan.

Apabila terjadi kelebihan atau overload pada pemberian latihan maka akan berdampak negative untuk atlet, terutama akan merusak jaringan – jaringan pada atlet atau merusak tubuh atlet. Bukan memberikan program baik malah akan merusak tubuh atlet tersebut.

2) Hukum Reversibilitas

Hukum reversabilitas menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat. Sebaliknya apabila latihan dihentikan kebugaran akan menurun. Hasil latihan yang berbulan-bulan akan cepat hilang apabila tidak latihan beberapa minggu saja, oleh sebab itu seorang

atlet harus selalu latihan setiap hari atau tiada hari tanpa latihan. Dengan latihan setiap hari kondisi yang telah dicapai dapat dipertahankan. Dengan arti apabila atlet sudah *rest* selama beberapa minggu bahkan sampai tahun maka atlet harus memulai mengolah tubuhnya dari nol lagi. Harus latihan dari dasar.

3) Hukum Kekhususan

Hukum kekhususan memberikan tuntutan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik cabang olahraganya dan kondisi obyektif dari atlet tersebut seperti umur kronologis, perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki atlet yang tidak atau sulit diubah namun tidak mengulangi kinerjanya. Dengan hukum kekhususan seorang pelatih diharapkan mampu menciptakan macam-macam bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dengan bentuk latihan yang bervariasi dapat membantu mengurangi kejenuhan dan stress saat latihan. Dengan arti pelatih harus paham terhadap atletnya, bagaimana kondisi hingga keadaan fisik atletnya supaya pelatih dapat memberikan beban program latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing atletnya, karena setiap atlet mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Maka, atlet yang mempunyai kelebihan khusus di fisik maka pelatih harus memberikan beban khusus ke fisik pada atlet tersebut.

2.1.8 Komponen-Komponen Latihan

Setiap melakukan aktifitas olahraga seorang atlet akan mengarah sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biomekanikan dan

kejiwaan. Menurut Depdiknas (2000) bahwa, “dalam proses latihan yang efisien dipengaruhi : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Densitas latihan, dan (4) Kompleksitas latihan”. Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama, volume latihan syarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dan pencapaian fisik yang lebih baik. Bumpa (1999:77) berpendapat : Volume adalah hal penting persyaratan yang kuantitatif untuk taktis tinggi dan terutama prestasi”. Sedangkan menurut Suharno Hp.(1993: 32) repetisi adalah pengulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut menunjukkan, volume latihan mencerminkan kuantitas atau banyaknya latihan yang dilakukan pada saat latihan. Volume latihan interval berkisar antara 40-45 menit di dalam *target zone* bila ingin mendapatkan perbaikan *endurance*. Ini belum termasuk waktu pemanasan dan pendinginan. volume latihan juga disebut jangka waktu yang dipakai selama session latihan, yang melibatkan beberapa bagian secara integral sebagai berikut : (1) waktu atau jangka waktu dipakai dalam latihan, (2) jarak atau tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat per satuan waktu, (3) jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi diperkirakan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan

sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama atau kali latihan atau selama fase latihan.

2) Intensitas Latihan

Menurut Bompa (1999: 79) bahwa "Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya." Suharno HP (1993 : 31) menyatakan bahwa "Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energy atlet dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingannya. Intensitas merupakan salah satu kompone terpenting dalam latihan. Intensitas menunjukkan komponen kualitatif pada penampilan kerja dalam suatu periode, dan intensitas latihan bermakna apabila dengan waktu relative cepat yaitu 16 minggu pertemuan. Pelatihan yang menggunakan daya tahan otot hendaknya menggunakan program 10 – 12 repetisi dan 3 – 4 set. Pengulangan yang tinggi untuk mengembangkan serabut oto tipe cepat yang sangat dibutuhkan dalam kecepatan.

3) Densitas Latihan

Menurut Bompa (1999 :91) menyatakan bahwa, "Densitas adalah frekuensi dimana atlet ditunjukkan ke suatu rangkaian per bagian waktu". Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan. Densitas yang mencakupi dan menjamin efesiensi latihan dan menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan. Densitas yang seimbang akan mengarah

kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas kaitkan pada kerumitan bentuk yang dilaksanakan dalam latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas (2000 : 108) bahwa, “kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keberagaman unsur yang dilakukan dalam latihan”. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan.

Komponen-komponen latihan yang disebutkan diatas, harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk mendapatkan hasil optimal dalam latihan, maka komponen-komponen diatas harus diterapkan dengan baik dan benar, sehingga tidak terjadi hal-hal yang buruk didalam latihan.

2.2 Kerangka Berfikir

Mempunyai teknik dan fisik yang baik dalam olahraga salah satu faktor terpenting keberhasilan olahraga terutama cabang sepakbola, teknik dasar yang utama adalah *dribble* dan *passing*, mempunyai teknik dasar *dribble* dan *passing* yang baik akan menunjang kemampuan saat bermain. Kemudian ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi kemampuan bermain seorang atlet salah satunya yaitu *motor ability*. Ketika seorang atlet mempunyai keterampilan dasar yang baik, tetapi tidak memiliki kemampuan-kemampuan yang lainnya, apakah seorang atlet dapat bermain dengan baik? Di lihat dari masalahnya, apakah ada hubungan antara *Motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* dan *akurasi passing* dalam permainan sepakbola? Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* dan *akurasi passing*, peneliti ingin meneliti

dengan menggunakan instrumen tes *Motor ability* yang terdiri dari 4 butir tes. Kemudian hasil dari pengambilan data di olah menggunakan *SPSS* untuk di tarik kesimpulan.

2.3 Hipotesis

Menurut Sutrisno Hadi (2004:210), hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu untuk dibuktikan kebenaran dan kenyataannya.

Berdasarkan permasalahan dan landasan teori yang ada, maka penulis mengajukan hipotesisi yang berbunyi

1. “Ada hubungan *Motor ability* terhadap keretampilan *dribbling* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018”
2. “Ada hubungan *Motor ability* terhadap akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018”

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan *Motor ability* terhadap keretampilan *dribbling* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018.
2. Ada hubungan *Motor ability* terhadap akurasi *passing* sepakbola anak usia 11-13 tahun SSB Djarum Kudus 2018.

5.2 Saran

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran – saran sebagai berikut.

1. Untuk peneliti yang lain dapat dilakukan dengan menambah variabel yang berhubungan dengan keterampilan *dribbling* dan akurasi *passing* sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.
2. Untuk pelatih alangkah baiknya melakukan seleksi terlebih dahulu atlet yang akan di pilih dengan melakukan tes *Motor ability*, jika *Motor ability* nya baik kemungkinan besar atlet dapat meraih prestasi.
3. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : FIK-UNNES.

Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Training for Sports*. United States: Human Kinetics

Joseph A, Luxbacher. 1999. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Kiram. 1992. *Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Mielke Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung

Rosdiani. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan nilai*. Bandung: Penerbit Rusli Lutan. (2001). *Mengajar pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga: Depdiknas

Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu kepelatihan Dasar*. Semarang: Semarang pres

Soedjono. (1985). *Sepakbola, taktik, dan kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR

Sugiyanto. 1998. *Perkembangan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka. Bandar

Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Karya Ilmu

Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar Sepakbola 1*. Jakarta : Pusat Penerbit Universitas Terbuka

Sukintaka. 2004. *Permainan dan Metodik I*. PT Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik jilid 1*. Yogyakarta: Andi

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi

<http://blogger.com/feeds/3241535817782436142/posts/default>)

<http://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/03/pengukuran-ability-dan-motor-educability.html>