



**SURVEY KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA DAN
KEMAMPUAN FISIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
INDONESIA MUDA (IM) KABUPATEN PURWOREJO USIA 10-12**

TAHUN 2011

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

FX. Vitri Budi Setiawan

6101404115

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011



**SURVEY KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA DAN
KEMAMPUAN FISIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
INDONESIA MUDA (IM) KABUPATEN PURWOREJO USIA 10-12**

TAHUN 2011

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

FX. Vitri Budi Setiawan

6101404115

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

SARI

FX. Vitri Budi Setiawan. 2011. *Survey Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola dan Kemampuan Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Indonesia Muda (IM) Kabupaten Purworejo Usia 10-12 Tahun 2011*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling besar peminatnya di dunia, semua orang mungkin bisa bermain sepak bola, akan tetapi dalam hal ini tidak semua orang memahami dan dapat bermain sepak bola dengan teknik yang benar. Sekolah Sepak Bola (SSB) kemudian menjadi salah satu pilihan untuk mengembangkan bakat dan ketrampilan dalam bermain sepak bola, tentunya seorang pemain sepak bola yang baik juga didukung dengan kemampuan fisik yang memadai. Oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan sebuah pengamatan serta penelitian pada sebuah SSB di kota Purworejo yang sejatinya adalah kota asal saya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kemampuan teknik dasar sepak bola dan kemampuan fisik siswa SSB Indonesia Muda (IM) usia 10-12 Kabupaten Purworejo tahun 2011. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak bola dan kemampuan fisik siswa SSB IM usia 10-12 Kabupaten Purworejo tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Indonesia Muda (IM) usia 10-12 Kabupaten Purworejo yang berjumlah 25 anak. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan siswa SSB IM usia 10-12 Kabupaten Purworejo tahun 2011 yang berjumlah 25 siswa dan diambil menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar sepak bola dan kemampuan fisik siswa SSB IM usia 10-12 Kabupaten Purworejo tahun 2011. Kemampuan teknik dasar sepak bola meliputi: 1) tes sepak dan tahan bola, 2) tes memainkan bola dengan kepala, 3) tes menggiring bola, 4) tes menembak/menendang bola ke sasaran dan kemampuan fisik meliputi: 1) lari cepat 50 meter, 2) lompat jauh tanpa awalan, 3) bergantung angkat badan, 4) lari hilir mudik 4x10 meter, 5) baring duduk 30 detik, 6) lentuk togok ke muka, 7) lari jauh 600 meter. Metode pengumpulan data menggunakan metode survey tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepak bola menunjukkan: 1) tes sepak dan tahan bola: baik 0%, sedang 32% (8 anak), kurang 68% (17 anak). 2) tes memainkan bola dengan kepala: baik 24% (6 anak), sedang 72% (18 anak), kurang 4% (1 anak). 3) tes menggiring bola: baik 32% (8 anak), sedang 64% (16 anak), kurang 4% (1 anak). 4) tes menembak/menendang bola ke sasaran: baik 88% (22 anak), sedang 8% (2 anak), kurang 4% (1 anak). Sedangkan keseluruhan hasil penelitian kemampuan fisik menunjukkan kategori baik sekali 76% (19 anak), baik 24% (6 anak), kurang 0%

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepak bola dan kemampuan fisik siswa SSB IM usia 10-12 Kabupaten Purworejo tahun 2011 untuk sepak dan tahan bola sebagian besar berada pada kategori **kurang**, memainkan bola dengan kepala sebagian besar berada pada kategori **sedang**, menggiring bola berada pada sebagian besar kategori **sedang**, menendang bola ke sasaran sebagian besar berada pada kategori **baik**. Sedangkan kemampuan fisik siswa SSB IM Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2011 berada pada kategori baik sekali. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat kategori baik sekali ada 19 siswa (76 %), kategori baik ada 6 peserta (24 %), dan kategori kurang tidak ada. Saran yang penulis sampaikan adalah 1) bagi SSB IM Kabupaten Purworejo perbanyak materi mengenai kemampuan teknik dasar terutama pada latihan passing, control, heading dan dribbling dengan disertai peningkatan kemampuan fisik. 2) bagi siswa SSB IM Kabupaten Purworejo jaga kemampuan fisik yang sudah baik dan tingkatkan teknik dasar sepak bola dengan rajin berlatih.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul “**Survey Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola dan Kemampuan Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Indonesia Muda (IM) Kabupaten Purworejo Usia 10-12 Tahun 2011.**” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari hasil karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 21 Maret 2011

Yang Menyatakan

FX. Vitri Budi Setiawan
NIM. 6101404115

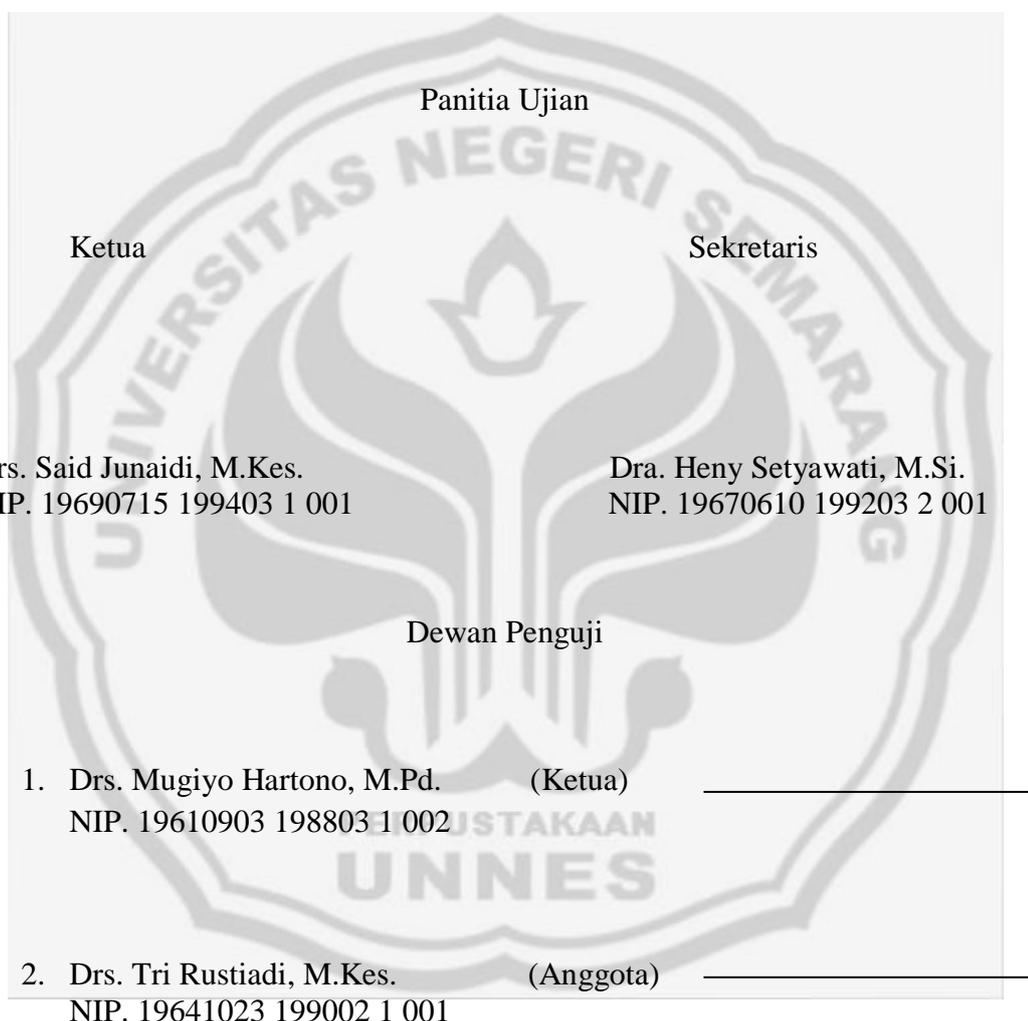
PERPUSTAKAAN
UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Juni 2011



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ *Satu-satunya cara menghindari penyesalan adalah bersahabat dengan waktu dan tidak menyiakannya sedikitpun (Penulis)*
- ❖ *Masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan pernah hilang. (Penulis)*
- ❖ *Tak ada sesuatu yang lebih menyenangkan daripada menimbulkan senyum pada wajah orang lain, terutama pada wajah yang kita cintai. (R.A. Kartini)*

Persembahan:

Dengan penuh cinta dan ketulusan hati kupersembahkan tugas akhir skripsi ini kepada :

1. *Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang telah dilimpahkan sepanjang hidupku.*
2. *Ayahku tercinta Y Dedy Setiawan dan Ibuku tercinta Veronica Sulistyani serta kedua adikku terkasih atas bantuan dan dorongan baik moral maupun materiil serta untaian do'a yang selalu mengalir kepada penulis selama menyelesaikan studi.*
3. *Istriku Tersayang Her Widiyati, kedua buah hatiku Valerina Aurelia Stefany dan Nayfa Asmirahana, yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah hidupku.*

4. *Kepala Sekolah SDKI Magelang, rekan-rekan guru dan siswa siswi yang selalu memberikan dorongan serta dukungannya.*
5. *Rekan-rekan semuanya yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu.*



KATA PENGANTAR

Maha mulia Allah, Tuhan yang menciptakan manusia dan melengkapinya dengan kalbu dan akal. Akal yang berfungsi mengenal dan memberi petunjuk tentang adanya Allah serta kalbu sebagai instrumen untuk “menemukan” dan “mencapai”-Nya, yang memberikan petunjuk dalam sepersedikit ilmu untuk penulis tuliskan dalam lembaran-lembaran skripsi ini. Meskipun dengan segenap keterbatasan pengetahuan, akan tetapi atas izin dan berkat-Nya, skripsi ini menjadi bukti betapa besar semangat penulis untuk mempertahankan percikan pengetahuan yang penulis peroleh dari almamater kebanggaan UNNES.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak, mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan kemudahan dalam birokrasi penelitian ini
3. Pembimbing Utama, Bapak Drs. Tri Rustiadi, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing Pendamping, Bapak Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Manager SSB Indonesia Muda Kabupaten Purworejo, yang telah memberikan ijin penelitian skripsi ini.

6. Segenap pelatih SSB Indonesia Muda Kabupaten Purworejo, yang telah memberikan waktu dan bantuan dalam terselenggaranya pengambilan data penelitian dan penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh siswa SSB Indonesia Muda Kabupaten Purworejo, khususnya kelompok usia 10-12 tahun, yang dengan sukarela dan kesungguhan hati menjadi sample dalam skripsi ini.
8. Segenap dosen PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan saya ilmu pengetahuan selama saya menuntut ilmu di UNNES.
9. Kawan-kawan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya angkatan 2004 dan 2006 yang telah bekerja sama dalam segala situasi selama menuntut ilmu di UNNES.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan atas bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 21 Maret 2011

Penulis

DAFTAR ISI

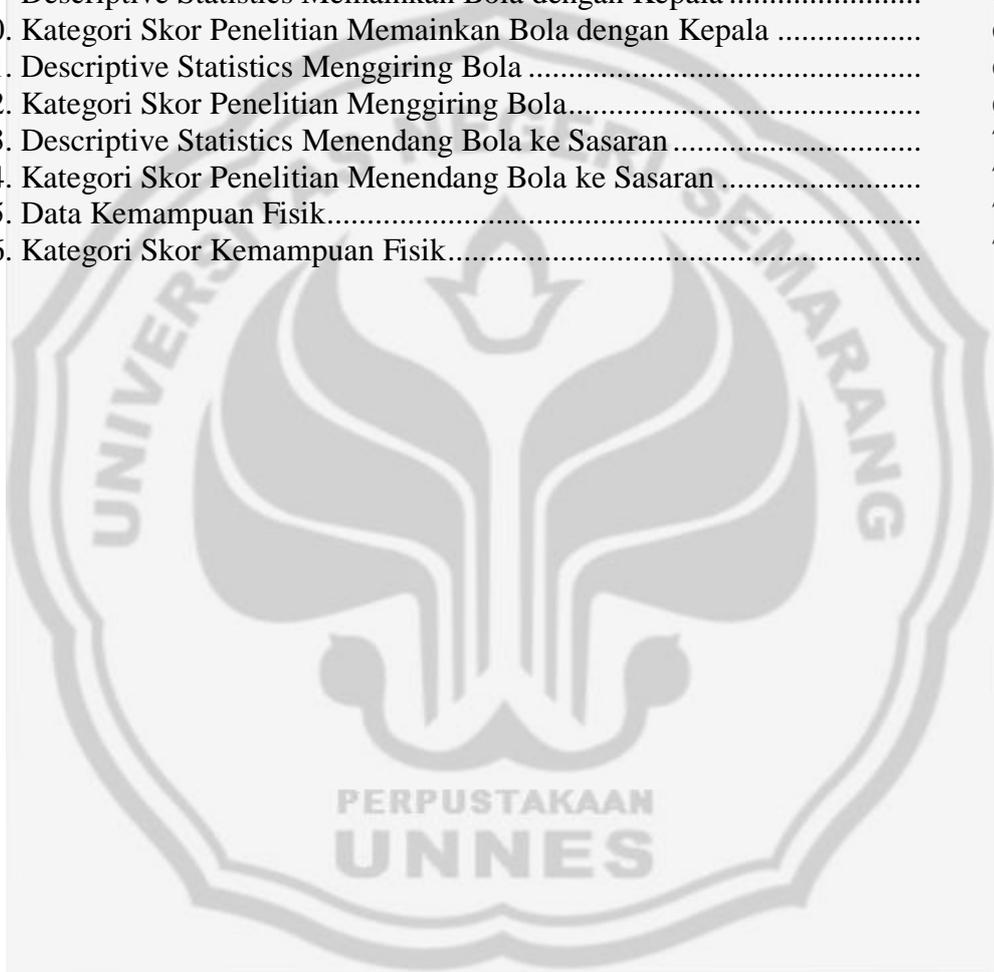
	Halaman
JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Pemecahan Masalah	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Hakekat Sepak Bola	9
2.2 Hakekat Teknik Dasar Bermain Sepak Bola	9
2.2.1 Menendang Bola.	10
2.2.2 Mengontrol Bola.	15
2.2.3 Menggiring Bola.	23
2.2.4 Menyundul Bola.....	25
2.2.5 Merampas Bola.	28
2.2.6 Lemparan ke Dalam.	29
2.2.7 Gerak Tipu	30
2.2.8 Teknik Penjaga Gawang	30
2.3 Kemampuan Fisik	31
2.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Fisik.....	31
2.3.2 Komponen-komponen Kondisi Fisik.	35
2.4 Anak Usia 10-12 Tahun	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Populasi	39
3.2 Sampel Penelitian.....	39
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Metode Pengumpulan Data	40
3.5 Menyusun Instrumen Penelitian.....	40
3.6 Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN	66
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	66
4.1.2 Kemampuan Fisik	72
4.2 Pembahasan.....	74

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Sepak Bola.....	47
2. Penilaian Tes Sepak dan Tahan Bola.....	47
3. Penilaian Tes Memainkan Bola dengan Kepala	47
4. Penilaian Tes Menggiring Bola	48
5. Penilaian Tes Menendang Bola ke Sasaran	49
6. Norma Tes Kemampuan Fisik	64
7. Descriptive Statistics Sepak dan Tahan Bola.....	66
8. Kategori Skor Penelitian Sepak dan Tahan Bola.....	66
9. Descriptive Statistics Memainkan Bola dengan Kepala	68
10. Kategori Skor Penelitian Memainkan Bola dengan Kepala	68
11. Descriptive Statistics Menggiring Bola	69
12. Kategori Skor Penelitian Menggiring Bola.....	69
13. Descriptive Statistics Menendang Bola ke Sasaran	71
14. Kategori Skor Penelitian Menendang Bola ke Sasaran	71
15. Data Kemampuan Fisik.....	73
16. Kategori Skor Kemampuan Fisik.....	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	12
2. Menendang Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.....	13
3. Menendang Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar.....	14
4. Menendang Bola dengan Kura-kura Kaki Penuh.....	15
5. Mengontrol Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
6. Mengontrol Bola dengan Punggung Kaki.....	18
7. Mengontrol Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar.....	19
8. Mengontrol Bola dengan Sol Sepatu.....	20
9. Mengontrol Bola dengan Paha.....	21
10. Mengontrol Bola dengan Perut.....	21
11. Mengontrol Bola dengan Dada.....	22
12. Mengontrol Bola dengan Kepala.....	23
13. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki.....	24
14. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Penuh.....	25
15. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	25
16. Menyundul Bola Sikap Berdiri.....	27
17. Menyundul Bola dengan Meloncat.....	28
18. Merampas Bola.....	28
19. Lemparan ke Dalam.....	29
20. Gerak Tipu.....	30
21. Penjaga Gawang.....	31
22. Diagram Lapangan Tes Sepak dan Tahan Bola.....	42
23. Tes Memainkan Bola dengan Dahi.....	43
24. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	45
25. Diagram Lapangan Tes Menendang Bola ke Sasaran.....	46
26. Histogram Kategori Skor Penilaian Sepak dan Tahan Bola.....	67
27. Histogram Kategori Skor Penilaian Heading.....	68
28. Histogram Kategori Skor Penilaian Menggiring Bola.....	70
29. Histogram Kategori Skor Penilaian Menendang Bola ke Sasaran.....	71
30. Histogram Kategori Skor Kemampuan Fisik.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Judul Skripsi dan Penetapan Dosen Pembimbing.....	85
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	86
3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.....	87
4. Surat Keterangan Penelitian.....	88
5. Dokumentasi Penelitian	89



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pelatihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional sejak lama.

Permainan sepakbola modern pertama kali diperkenalkan oleh *Cambridge University* di Inggris pada tahun 1846, dengan dibuatnya peraturan permainan sepakbola terdiri dari 11 pasal. Peraturan-peraturan itu kemudian disosialisasikan dan dapat diterima oleh universitas dan sekolah lain dan dikenal dengan nama "*Cambridge Rules of Football*". Selanjutnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan sepak bola oleh *The Football Assosiation* dan lahirlah peraturan permainan sepakbola yang digunakan sampai sekarang. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dengan nama "*Federasi Internationale de Football Assosiation*" disingkat FIFA, atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan 7

negara pada waktu itu, yaitu: Spanyol, Perancis, Belgia, Belanda, Swiss, Denmark, dan Swedia (A. Sarumpaet 1992:2).

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 buah regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. (A. Sarumpaet 1992: 17). Dan seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang semuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Sedangkan bagi pemain sendiri agar di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola, walau tetap saja sering terjadinya insiden yang mengakibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari pertandingan, bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat serta menjalani perawatan intensif.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: 1) Teknik tanpa bola, 2) Teknik dengan bola (Sukatamsi 1984:34).

Tujuan utama orang bermain sepakbola adalah untuk mencari kemenangan. Salah satu faktor agar dapat mencapai kemenangan adalah menguasai teknik-teknik bermain sepakbola (Sukatamsi 2001:24), merinci teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola maupun dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Teknik tanpa bola yang terdiri atas : 1) Lari cepat. Latihan ini untuk mengefisiensikan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan suplai darah dan oksigen agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 2) Mengubah arah, melompat dan meloncat. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru agar suplai darah dan oksigen ke otot kerja berjalan dengan baik agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan pada saat tidak membawa bola. 4) Gerakan khusus penjaga gawang (Sukatamsi 2001:2-5).

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Purworejo dirasakan kurang menggembirakan walaupun banyak berdiri klub-klub sepakbola, namun pembinaannya masih belum baik. Sekolah sepak bola banyak berdiri, salah satunya adalah Indonesia Muda (IM). Pembinaan dilakukan melalui beberapa tahap antara lain Usia 10-12 tahun. Dalam seminggu para pemain berlatih sebanyak 3 kali latihan. Latihan dilaksanakan setiap Selasa sore, Kamis sore dan Minggu pagi, itu dikarenakan banyaknya siswa remaja yang masih sekolah jadi latihan dilaksanakan pada sore hari. Program latihan yang

diterapkan sesuai dengan standar latihan untuk para anak-anak. Dengan demikian dapat diterapkan frekuensi latihan, intensitas latihan, waktu latihan dan bentuk latihan yang proporsional.

Latihan yang diberikan pada para pemain harus bervariasi dan tidak monoton atau membuat jenuh. Program latihan yang diterapkan oleh pelatih tiap minggu semakin meningkat beban latihan yang diberikan kepada para pemain. Latihan fisik difokuskan pada hari Selasa karena setelah mendapat libur hari seninnya, untuk hari Kamis dan Minggu untuk latihan strategi dan latihan teknik-teknik bermain sepakbola. Dengan latihan yang terprogram secara kontinyu dapat meningkatkan kebugaran jasmani para pemainnya.

Pembinaan yang dilakukan bertujuan untuk pencapaian prestasi. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Berbagai macam tujuan masyarakat melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola, antara lain:

- 1) Olahraga untuk pencapaian prestasi,
- 2) Olahraga untuk kesehatan,
- 3) Olahraga untuk kebugaran, dan
- 4) Olahraga untuk rekreasi.

Aspek-aspek yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran sepak bola yaitu:

- 1) Pembinaan teknik (keterampilan)
- 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
- 3) Pembinaan taktik
- 4) Kematangan juara (Sukatamsi 1984:11)

Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan yang direncanakan terus menerus dan berkelanjutan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain (Soekatamsi 1984:11). Artinya teknik dasar yang harus dikuasai betul-betul pemain sepakbola. Tanpa dikuasai teknik dasar yang benar maka ketrampilan tidak akan terwujud.

Menurut Sukatamsi (1984:17) teknik dasar sepakbola adalah :

- 1) Menendang bola (*Kicking the ball*)
- 2) Menghentikan bola (*Receiving the ball*)
- 3) Menyundul bola (*Heading*)
- 4) Menggiring bola (*Dribbling*)
- 5) Gerakan tipuan (*Feinting*)
- 6) Mentekel (*Tackling*)
- 7) Lemparan kedalam (*throw-in*)
- 8) Teknik penjagaan gawang (*the technique of goal keeping*)

Latihan dan keterampilan teknik dasar yang teratur sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa keterampilan gerak teknik dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya. Setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan atau tidak didalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pemainnya.

Faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Remmy Muchtar 1992:54).

Pengertian ketrampilan teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dengan permainannya. Jadi yang dimaksud adalah pemain yang dimaksud dengan mudah memerintah bola dan badannya sendiri. Pemain harus pandai memerintah bola bukan sebaliknya bola yang memerintah pemain. Dengan demikian, tiap pemain sepakbola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kaki, tungkai, badan, dan kepalanya, kecuali dengan kedua lengannya, dilakukan cepat, cermat, sehingga pemain telah memiliki

gerak “otomatis” atau disebut juga telah memiliki “*Ball Feeling*” yang sempurna, peka terhadap bola (Sukatamsi 2001:1.38).

Berdasarkan uraian alasan pemilihan judul di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang survey keterampilan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo.

1.2. Permasalahan

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan aspek yang penting didalam permainan dan pengaruhnya sangat besar dalam keberhasilan suatu tim, sehingga teknik dasar harus dikuasai oleh setiap anak remaja usia 10-12 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo. Dari pernyataan diatas dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Bagaimana kemampuan teknik dasar dan kemampuan fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2010 ?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar dan kemampuan fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2010

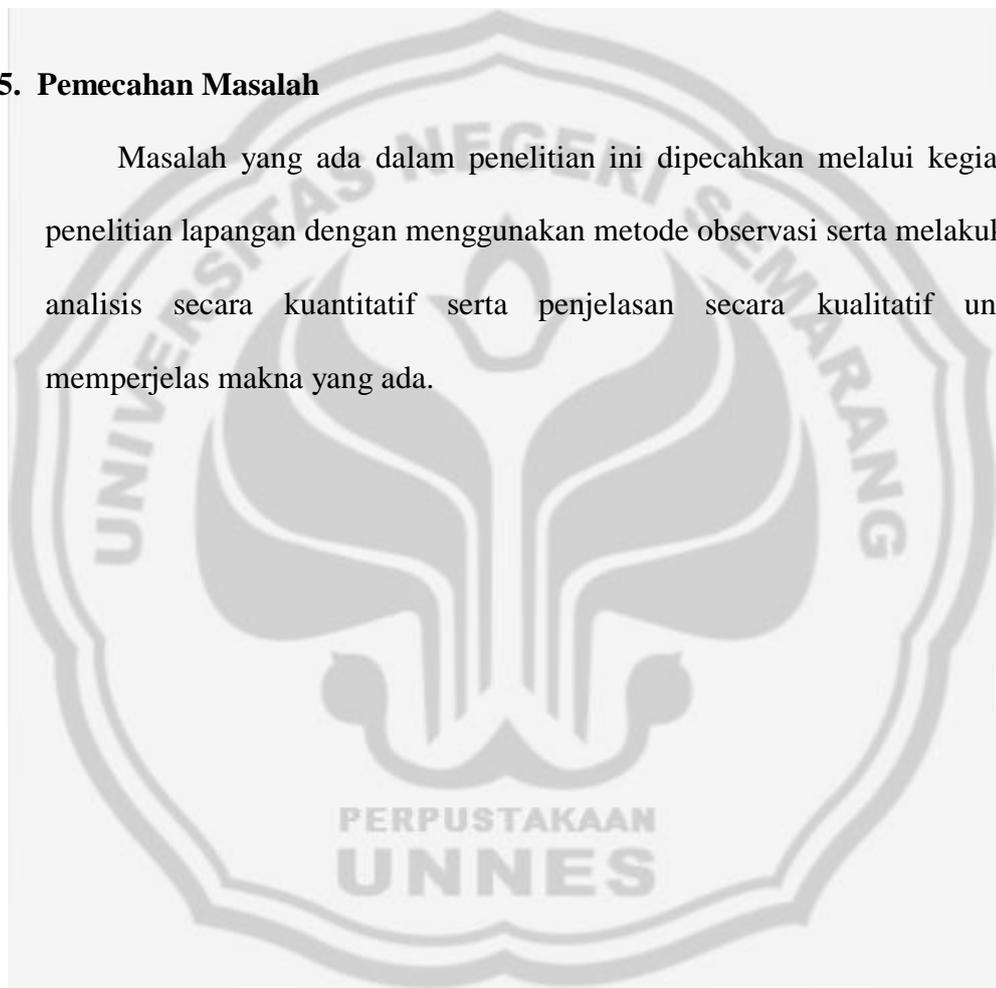
1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Bagi peneliti sebagai informasi ilmiah, dan wawasan tentang teknik dasar dan kemampuan fisik dalam sepak bola.
- 1.4.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang berarti bagi tim sepak bola SSB Indonesia dalam membina bibit-bibit muda pemain sepak bola yang handal dan profesional bagi perkembangan sepak bola di Kabupaten Purworejo khususnya bagi SSB Indonesia Muda.

1.5. Pemecahan Masalah

Masalah yang ada dalam penelitian ini dipecahkan melalui kegiatan penelitian lapangan dengan menggunakan metode observasi serta melakukan analisis secara kuantitatif serta penjelasan secara kualitatif untuk memperjelas makna yang ada.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Masing-masing *team* mempertahankan gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap *team* memiliki kiper yang diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di daerah penalti yaitu di daerah yang lebarnya 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan mereka untuk mengambil bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan *team* yang paling banyak menciptakan gol yang memenangkan permainan (Luxbacher 2004:2).

Tujuan dari permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri / draw (Sucipto 1999:7).

Bermain sepakbola agar dapat dilakukan dengan baik maka pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah

menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Sucipto, dkk 2000:17).

2. 2. Hakekat Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Menurut Sukatamsi (2001: 2.1), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola yaitu penerapan teknik bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola, seperti lari cepat, melompat, zig-zag, sedangkan teknik dengan bola meliputi :

2.2.1. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain dengan efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, dkk 2000:17).

Dilihat dari perkenaan pada kaki ke bola, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang diudara (A. Sarumpaet, dkk 1992:20).

Tujuan dari menendang bola:

- 1) Memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- 2) Usaha memasukan bola ke gawang
- 3) Menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang, dan sebagainya.
- 4) Melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Cara-cara menendang bola

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam
 - (1) Kaki tumpu
 - a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
 - b) Ujung kaki tumpu diarahkan kearah jalan bola.
 - c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.
 - (2) Kaki tendang
 - a) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan kearah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan.

- b) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.
- c) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat ditengah bola).
- d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.



Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam
(Sukatamsi 1984:52)

- 2) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - (1) Kaki tumpu
 - a) Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45 derajat.
 - b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola.
 - c) Lutut sedikit dibengkokan.
 - d) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
 - (2) Kaki tendang
 - a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
 - b) Perkenaan pada kaki bagian dalam dari kura-kura kaki.

- c) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.
- d) Gerakan lanjutan.



Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi 1984:117)

3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar

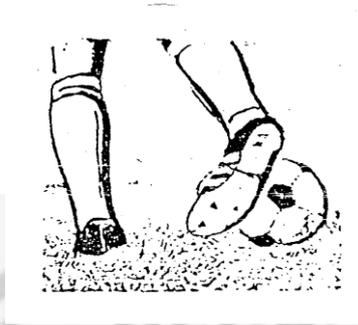
(1) Kaki tumpu

- a) Menendang dengan menggunakan kaki kanan kearah sebelah kanan.
- b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola.
- c) Kekuatan berada pada kaki tumpu.

(2) Kaki tendang

- a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
- b) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki.

- c) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang.
- d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.



Gambar 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi 1984:103)

- 4) Menendang dengan kura-kura kaki penuh
 - (1) Kaki tumpu
 - a) Kaki tumpu ditempatkan disamping bola.
 - b) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan.
 - c) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokan.
 - (2) Kaki tendang
 - a) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang.
 - b) Perkenaan kura-kura kaki tepat ditengah bola.
 - c) Pergelangan kaki dikuatkan.
 - d) Ujung kaki tendang diarahkan ke bawah.
 - e) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola .



Gambar 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh
(Sukatamsi 1984:107)

2.2.2. Mengontrol/menghentikan Bola (*controlling*)

Mengontrol / menghentikan bola dalam permainan sepakbola merupakan usaha menghentikan bola atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan (A. Sarumpaet, dkk 1992:26)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah:

2.2.2.1 Dengan tungkai bawah

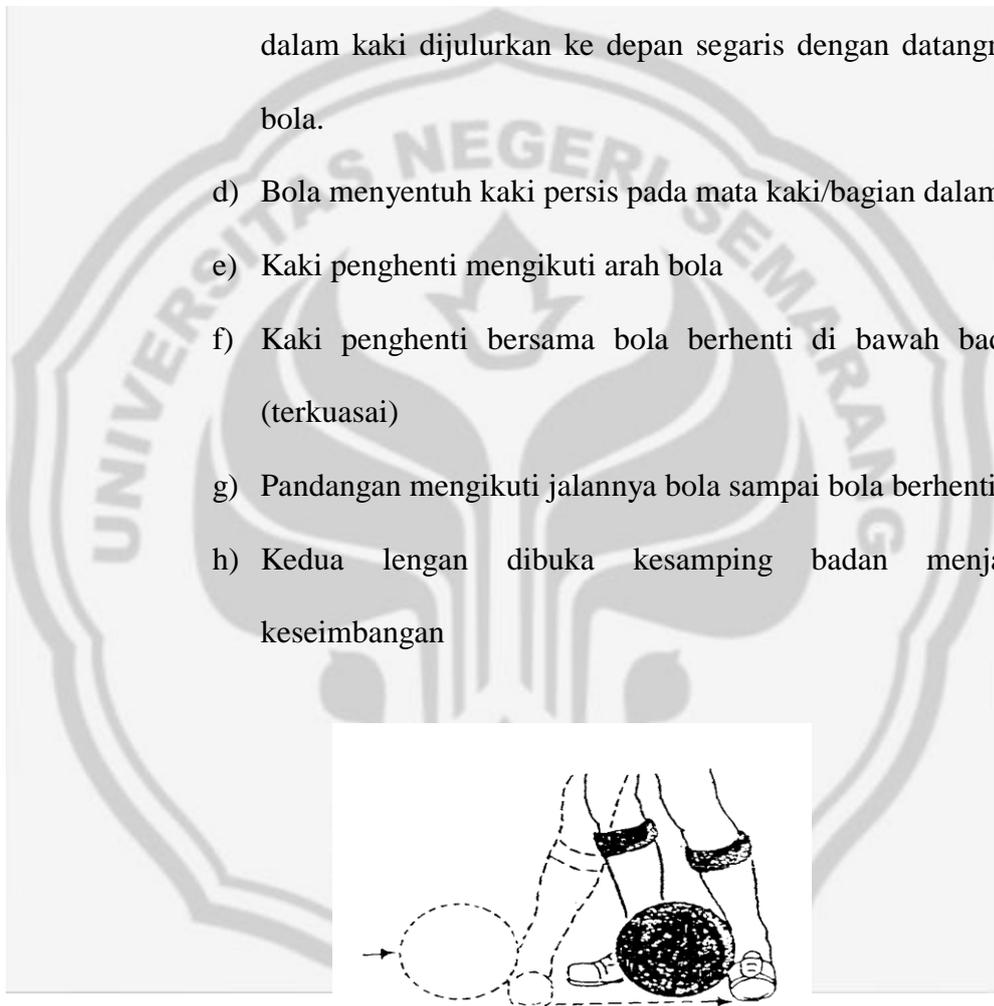
1) Dengan kaki

(1) Kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datanganya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara setinggi

paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- b) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk
- c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- d) Bola menyentuh kaki persis pada mata kaki/bagian dalam
- e) Kaki penghenti mengikuti arah bola
- f) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai)
- g) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti
- h) Kedua lengan dibuka kesamping badan menjaga keseimbangan

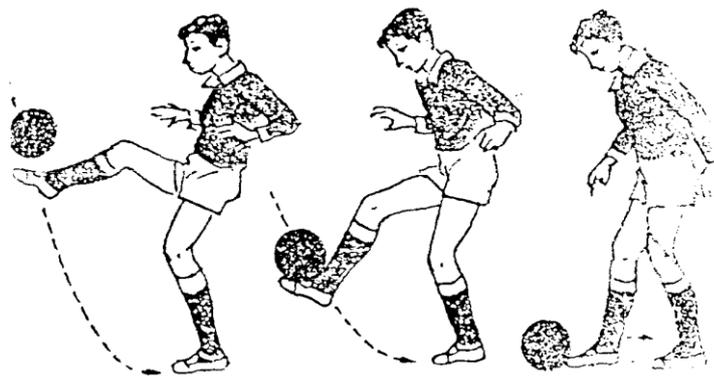


Gambar 5. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
(Sukatamsi 1984:126)

(2) Kura-kura kaki penuh

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap arah datangnya bola
- b) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk
- c) Kaki penghenti sedikit diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola
- d) Bola menyentuh persis dipunggung kaki
- e) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan / terkuasai
- f) Posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan

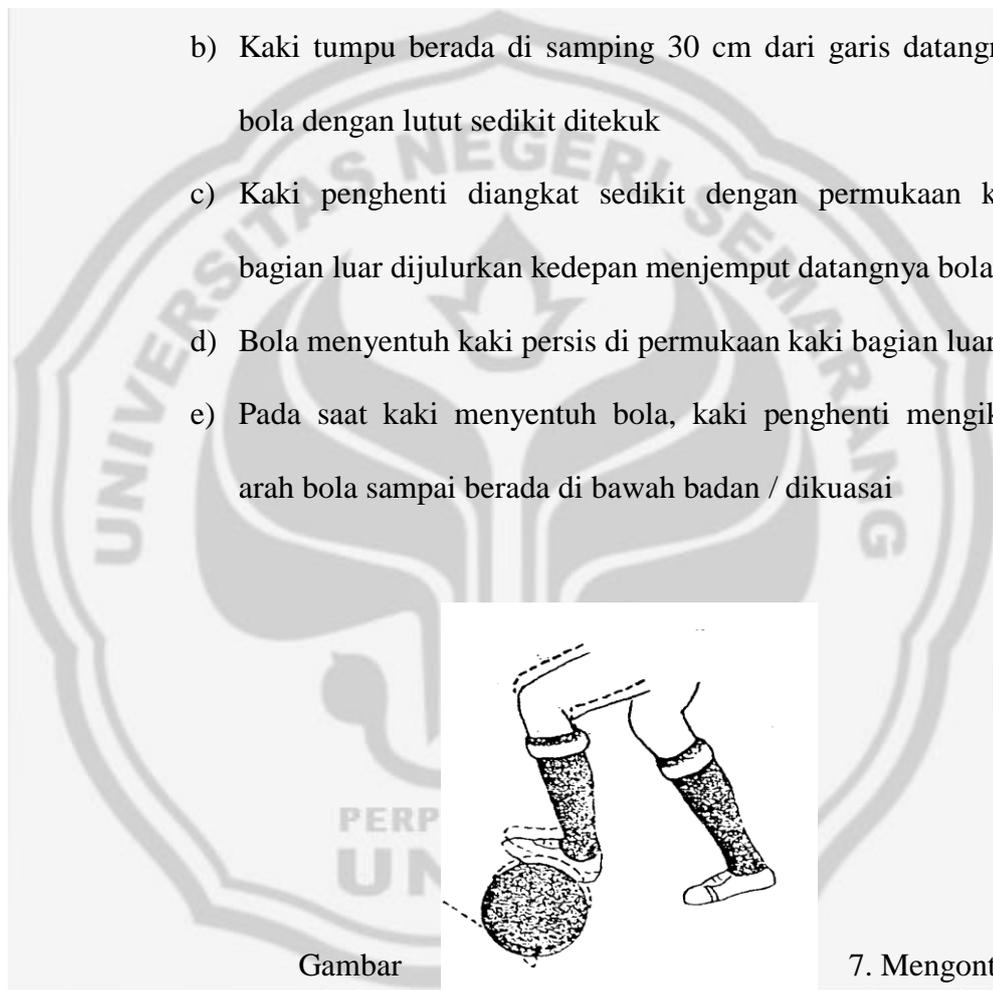


Gambar 6. Mengontrol bola dengan punggung kaki
(Sukatamsi 1984:149)

(3) Kura-kura kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap datangya bola
- b) Kaki tumpu berada di samping 30 cm dari garis datangya bola dengan lutut sedikit ditekuk
- c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan kedepan menjemput datangya bola.
- d) Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar
- e) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan / dikuasai



Gambar
bola

7. Mengontrol
dengan kura-

kura kaki bagian luar (Sukatamsi 1984:140)

(4) Sol sepatu

Analisis menghentikan bola dengan sol sepatu adalah sebagai berikut:

- a) Kaki tumpu terarah pada bola, dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.
- b) Kaki penerima digerakan (diangkat) ke depan ke arah datangnya bola, ujung sepatu diangkat ke atas
- c) Kaki penerima, menerima bola tepat pada sol sepatu
- d) Bagian atas bola diinjak hingga bola berhenti, bola dikuasai



Gambar 8. Momen kontrol bola dengan sol sepatu
(Sukatamsi 1984:141)

(5) Tumpu kaki (jarang digunakan)

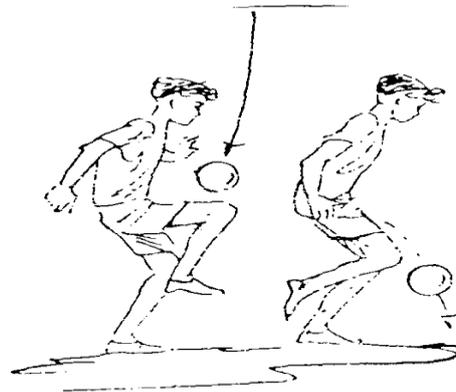
2.2.2.2 Dengan tulang kering

2.2.2.3 Dengan paha

Analisis gerakan menghentikan bola dengan paha adalah :

- 1) Pemain berlari ke arah datangnya bola
- 2) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola, lutut kaki tumpu sedikit ditekuk
- 3) Kaki penerima diangkat kedepan, paha diangkat ke atas menghadap ke arah jatuhnya bola

- 4) Kaki penerima, menerima bola tepat di atas paha, paha bersama bola ditarik ke bawah, hingga bola jatuh ke tanah

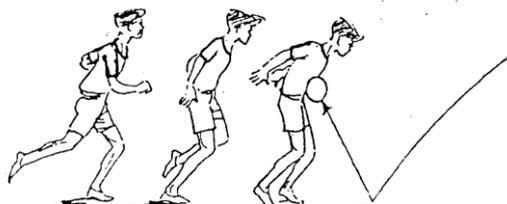


Gambar 9. Mengontrol dengan paha
(Sukatamsi 1984:151)

2.2.2.4 Dengan perut

Analisis gerakan menghentikan bola dengan perut:

- 1) Bola jatuh melambung dari udara
- 2) Pemain segera berlari menuju datangnya bola dan berhenti
- 3) Kedua kaki bertumpu pada tanah dengan kedua lutut sedikit ditekuk
- 4) Badan sedikit membungkuk ke depan, perut terarah pada titik jatuhnya bola
- 5) Otot-otot perut dikuatkan (dikeraskan)
- 6) Setelah bola memantul dari tanah, segera diterima dengan perut
- 7) Bola jatuh ke tanah segera dikontrol dan dikuasai

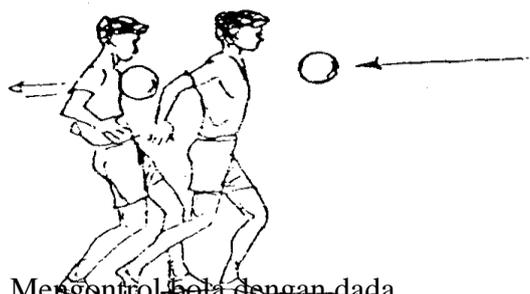


Gambar 10. Mengontrol bola dengan perut
(Sukatamsi 1984:155)

2.2.2.5 Dengan dada

Analisis gerakan menghentikan bola dengan menggunakan dada:

- 1) Kedua kaki berdiri kangkang muka belakang, kedua lutut sedikit ditekuk, pandangan mata terarah pada jatuhnya bola
- 2) Dada dilapangkan, siap menerima bola
- 3) Bola diterima pada otot dada sebelah kanan atau kiri setelah bola menyentuh dada, badan ditarik kebelakang
- 4) Bola akan jatuh di depan badan segera dikontrol dan dikuasai



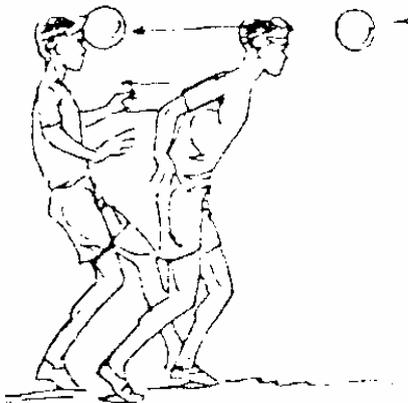
Gambar 11. Mengontrol bola dengan dada
(Sukatamsi 1984:155)

2.2.2.6 Dengan kepala

Analisis gerakan menghentikan bola dengan kepala :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki kangkang ke muka belakang kedua lutut sedikit ditekuk, pandangan mata pada bola
- 2) Badan condong ke depan dengan dahi ke arah datangnya bola
- 3) Setelah bola menyentuh dahi badan segera ditarik ke belakang hingga badan condong ke belakang

- 4) Bola jatuh ke tanah di depan badan, bola segera dikontrol dan dikuasai



Gambar 12. Mengontrol bola dengan kepala
(Sukatamsi 1984:155)

2.2.3. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A. Sarumpaet, dkk 1992:24).

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sucipto, dkk 2000:28).

Menurut Sukatamsi (1984:159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola yaitu:

2.2.3.1 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dan tidak mudah direbut lawan.
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan.



Gambar 13. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi, 1984 : 160)

2.2.3.2

Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

- 1) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.



Gambar 14. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
(Sukatamsi 1984:163)

2.2.3.3 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 15. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
(Sukatamsi 1984:163)

2.2.4. Menyundul bola (*heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya (A. Sarumpaet, dkk 1992:23).

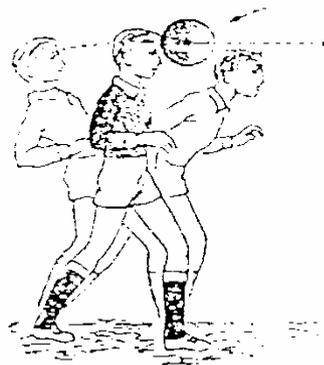
Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan / membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat (Sucipto, dkk 2000:32).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (1984:173-174) adalah:

2.2.4.1 Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri

Sikap berdiri di tempat, yaitu:

- 1) Badan menghadap kearah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut kaki ditekuk sedikit.
- 2) Badan ditarik kebelakang, sikap badan condong kearah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola.
- 3) Menggunakan kekuatan otot-otot perut dan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakan kedepan hingga dahi tepat mengenai bola.
- 4) Seluruh berat badan diikuti sertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju kedepan segera lari mencari posisi.



Gambar 16. Menyundul bola sikap berdiri
(Sukatamsi 1984:173)

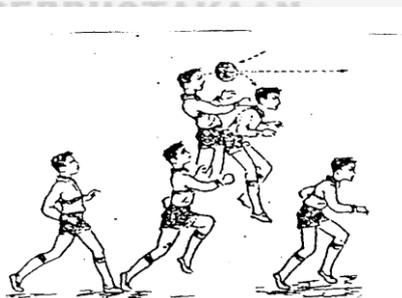
2.2.4.2 Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

2.2.4.3 Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

Ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

- 1) Setelah badan berada diatas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- 2) Badan condong kedepan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

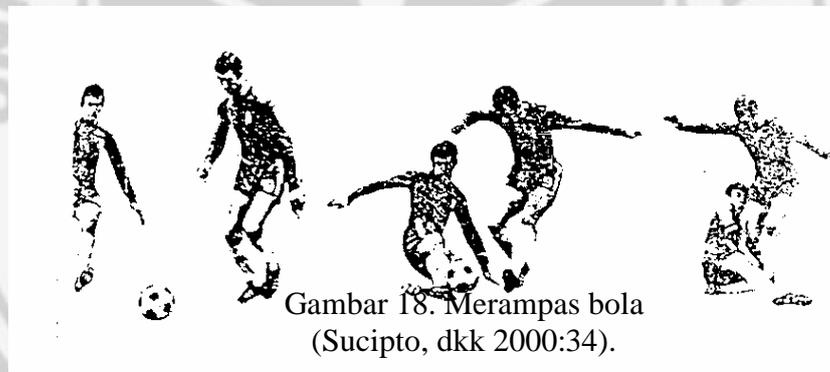


Gambar 17. Menyundul bola dengan meloncat
(Sukatamsi 1984:174)

2.2.5. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984:191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto, dkk 2000:34).



Gambar 18. Merampas bola
(Sucipto, dkk 2000:34).

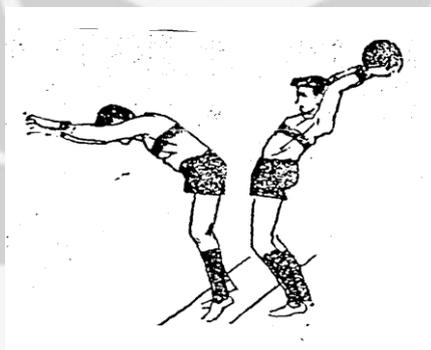
2.2.6. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan kedalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau

tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan (Sucipto, dkk 2000:36).

Menurut peraturan, melemparkan bola kedalam lapangan dilakukan menggunakan, kedua belah tangan melalui di atas kepala dan kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan seketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada ditanah, tidak boleh diangkat

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya didalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *off-side*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984:184).



Gambar 19. Lemparan ke dalam
(Sukatamsi 1984:184)

2.2.7 Gerak tipu

Perlu diperhatikan bahwa dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri.

Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984:187-188).



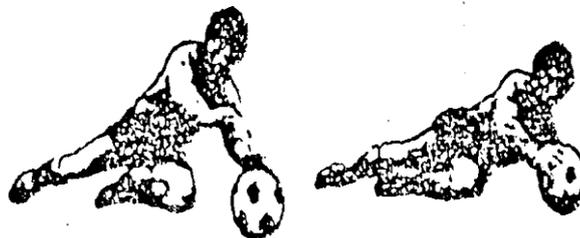
Gambar 20. Gerak tipu
(Sukatamsi 1984:188)

2.2.8. Teknik penjaga gawang (*goal keeping*)

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

2.2.8.1 Teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain:

- 1) Menangkap bola yang bergulir di tanah
- 2) Menangkap bola setinggi perut
- 3) Menangkap bola setinggi dada
- 4) Men-tip bola tinggi melalui atas gawang
- 5) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola.



Gambar 21. Penjaga gawang (Sukatamsi 1984:212).

2.3. Kemampuan Fisik

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

2.3.1. Komponen-komponen Kondisi Fisik

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

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila

komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada sepuluh komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*Accuracy*) dan reaksi (*reaction*)

2.3.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

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

2.3.1.1 Faktor latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan

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

Olahraga prestasi dalam latihannya harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh

pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik.

1) Adapun tujuan latihan menurut penekanannya adalah sebagai berikut :

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

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

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

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

Pembentukan taktik (*tactical build up*)

(3) Pembentukan taktik meliputi pentahapan dan penyerangan termasuk didalamnya penyusunan strategi, sistem dan pola.

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

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

(5) Pembentukan kematangan juara

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

2.3.1.2 Faktor istirahat

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

2.3.1.3 Kebiasaan hidup yang sehat

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

2.3.1.4 Faktor lingkungan

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

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

2.3.1.5 Faktor makanan

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

2.4. Anak Usia 10-12 Tahun

Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun menurut Seifert dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan :

2.4.1 Perkembangan Fisik

Hal tersebut mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 12 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki.

2.4.2 Perkembangan Kognitif

Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Perkembangan kognitif seperti dijelaskan oleh Jean Piaget dapat dijelaskan berdasarkan tiga pendekatan perkembangan yaitu:

2.4.2.1 Tahapan Pra Oprasional

2.4.2.2 Tahapan Oprasional Konkrit

2.4.2.3 Tahapan Oprasional Formal

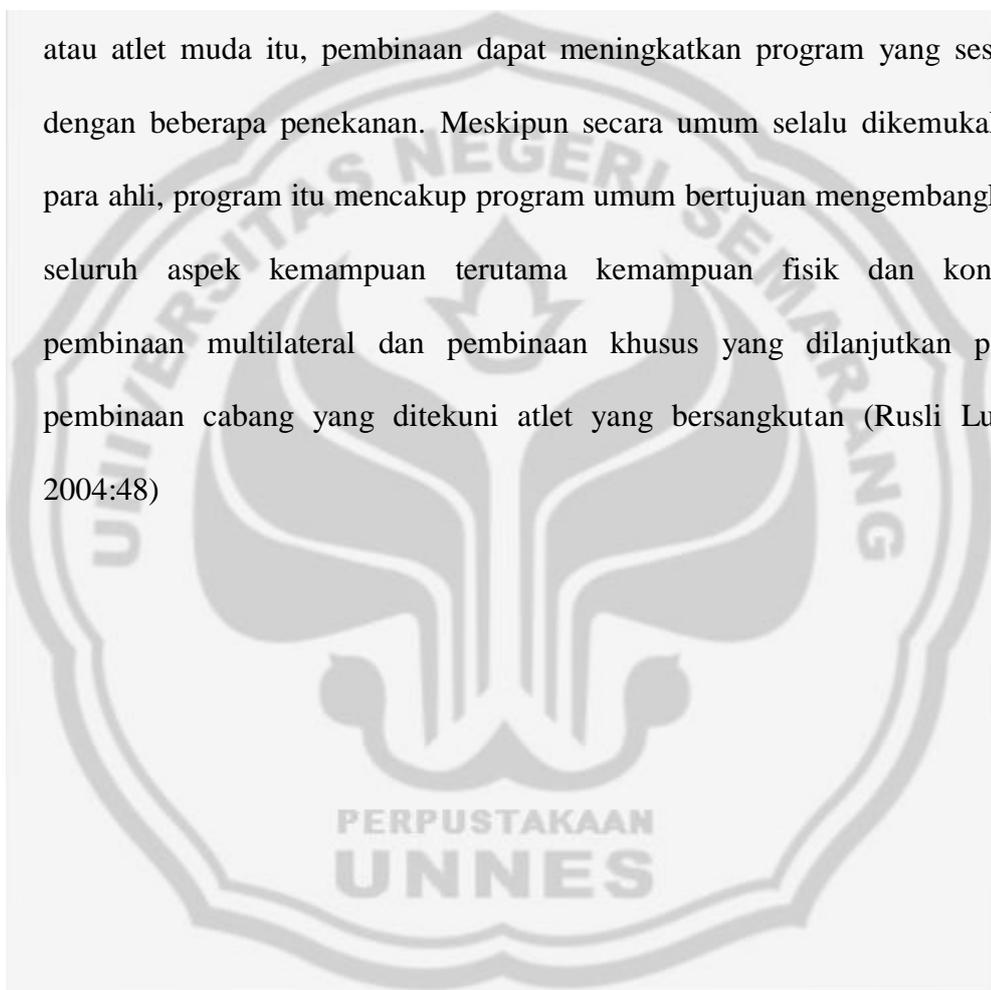
2.4.3 Perkembangan Psikososial

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Seperti dijelaskan oleh Robert J. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain diantaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial. Sejalan dengan R. J. Havighurst di atas, Syaodih menjelaskan tahapan perkembangan anak jika dipandang dari aspek psikis, moral dan social. Ketiga jenis perkembangan tersebut berjalan tergantung dari perkembangan masing-masing jenis seperti tersebut di atas yang berbeda. Hal tersebut tergantung dari variabel stimulan yang mendorong. Apabila rangsangan fisik yang sering diberikan maka faktor fisik anak yang berkembang demikian juga halnya dengan faktor kognitif dan psikososial.

Cabang olahraga sepak bola memerlukan pentahapan didalam masa belajar, spesialisasi dan usia puncak prestasi. Ada kecenderungan dari beberapa pelatih yang kurang memperhatikan usia atlet yang memberikan

volume dan intensitas latihan yang tinggi serta dengan spesialisasi yang tinggi pula. Pentahapan dipandang sebagai suatu siklus yang terkait dengan sistem pembinaan, manajemen dan identifikasi bakat. Pentahapan itu merupakan patokan umum yang tentunya memiliki variasi.

Pembinaan perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya tentu saja berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda itu, pembinaan dapat meningkatkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan. Meskipun secara umum selalu dikemukakan para ahli, program itu mencakup program umum bertujuan mengembangkan seluruh aspek kemampuan terutama kemampuan fisik dan konsep pembinaan multilateral dan pembinaan khusus yang dilanjutkan pada pembinaan cabang yang ditekuni atlet yang bersangkutan (Rusli Lutan 2004:48)



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Populasi

Menurut Sutrisno hadi (2000:220), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Populasi adalah keseluruhan subyek yang diteliti. Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim sepak bola SSB Indonesia Muda Usia 10-12 tahun Kabupaten Purworejo yang berjumlah 25 orang.

3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil pupulasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2002:109). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu semua anggota tim sepak bola SSB Indonesia Muda Usia 10-12 tahun Kabupaten Purworejo yang berjumlah 25 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:110), apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik populasi diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, sehingga total sampling dalam penelitian ini adalah 25 orang.

3.3. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar bermain sepak bola dan kemampuan fisik siswa SSB Indonesia Muda (IM) usia 10-12

Kabupaten Purworejo tahun 2011. Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto 2002:96).

3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yaitu cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Adapun jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey tes (suatu metode pengumpulan data untuk dianalisa). Metode survey merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (atau jangka waktu) yang bersamaan dan jumlahnya cukup besar. Sedangkan tes yaitu serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsini Arikunto 2002:88).

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto 2002:136). Dalam hal ini alat yang digunakan yaitu bola, stopwacth, kerucut, tali, lapangan, dan lain-lain. Sedangkan tes yang digunakan yaitu tes ketrampilan sepakbola, menurut Norbert Rogalski dan Ernst dikutip oleh Sukatamsi (1984: 253) tes mengukur keterampilan teknik dasar bermain sepakbola, mencakup beberapa butir tes yaitu sebagai berikut :

3.5.1 Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar menurut Nurhasan (2001:157-163) adalah sebagai berikut :

3.5.1.1 Tes sepak dan Tahan Bola (*passing dan stoping*)

- 1) Tujuan : mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola
- 2) Alat yang digunakan :

- (1) Bola

- (2) Stop watch

- (3) Papan pantul

- (4) Kapur

- 3) Petunjuk pelaksanaan :

- (1) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap memembak sesuai dengan kebiasaan pemain.

- (2) Pada aba-aba "Ya", testi mulai menyepak bola kesasaran, pantulnya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.

- (3) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.

- (4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka

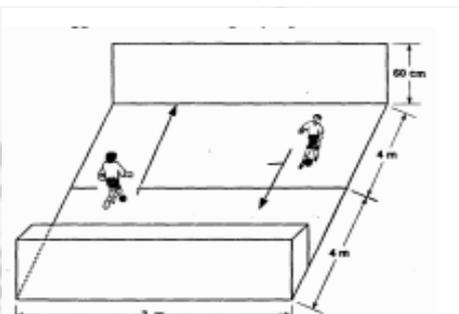
- (5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- a) Bola ditahan atau disepak didepan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak.

- b) Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja

4) Skor :

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



Gambar 22. Diagram lapangan test sepak tahan bola

3.5.1.2 Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*heading*)

- 1) Tujuan : mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.
- 2) Alat yang digunakan :
 - (1) Bola
 - (2) Stopwatch
- 3) Petunjuk pelaksanaan :
 - (1) Pada aba-aba "Siap", testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tanganya.
 - (2) Pada aba-aba "Ya", testi melempar bola keatas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
 - (3) Lakukan tugas gerak ini ditempat selama 30 detik.

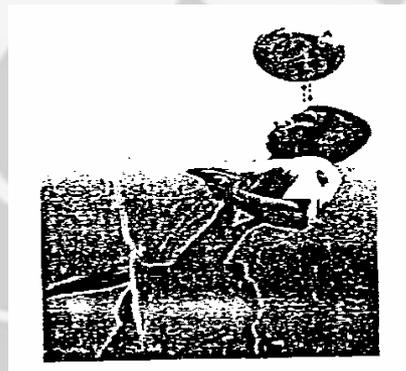
(4) Apabila bola tersebut jatuh maka testi mengambil bola itu dan kemudian memainkannya kembali ditempat bola tersebut diambil.

(5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a) Testi memainkan bola tidak dengan dahi.
- b) Dalam memainkan bola testi berpindah-pindah tempat

4) Skor :

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



Gambar 23. Tes memainkan bola dengan dahi
(Nurhasan 2001:159)

3.5.1.3 Tes Menggiring Bola (*dribbling*)

- 1) Tujuan : mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah
- 2) Alat yang digunakan :

- (1) Bola
- (2) Stopwatch
- (3) 6 buah rintangan (kerucut)
- (4) Kapur

3) Petunjuk pelaksanaan :

(1) Pada aba-aba "Siap", testi berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

(2) Pada aba-aba "Ya", testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.

(3) Bila salah arah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan.

(4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali persentuhan.

(5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

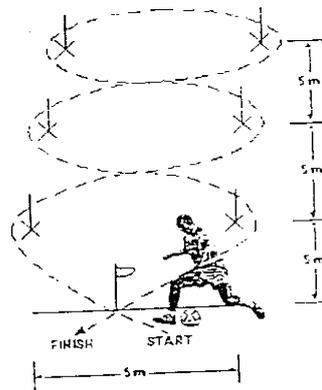
a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.

b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.

c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola

4) Skor :

Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba "Ya" sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 24. Diagram lapangan tes menggiring bola
(Nurhasan 2001:161)

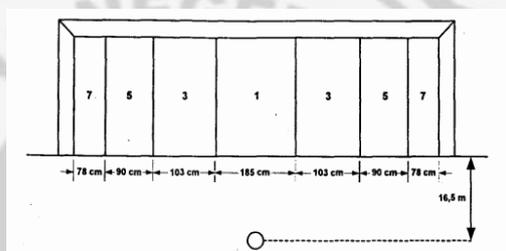
3.5.1.4 Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*)

- 1) Tujuan : mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat kearah sasaran gantung.
- 2) Alat yang digunakan :
 - (1) Bola
 - (2) Stopwatch
 - (3) Gawang
 - (4) Nomor-nomor
 - (5) Tali
- 3) Petunjuk pelaksanaan :
 - (1) Testi berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter didepan gawang/sasaran.
 - (2) Pada saat kaki testi mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
 - (3) Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan
 - (4) Gerakan tersebut diyatakan gagal apabila:

- a) Bola keluar dari daerah sasaran.
- b) Menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran

4) Skor :

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



Gambar 25. Diagram lapangan Test menendang bola ke sasaran

3.5.2 Penilaian Kemampuan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola

3.5.2.1 Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola :

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

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 20 kali atau lebih (dihitug jika dilakukan dengan benar)	3
Sedang	Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 11-19 kali (dihitug jika dilakukan dengan benar)	2
Kurang	Menyepak dan menahan bola selama 30 detik kurang dari 10 kali (dihitug jika dilakukan dengan benar)	1

2) Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*heading*)

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 25 kali atau lebih (dihitung jika dilakukan dengan benar)	3
Sedang	Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 11-24 kali (dihitung jika dilakukan dengan benar)	2
Kurang	Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik kurang dari 10 kali (dihitung jika dilakukan dengan benar)	1

3) Tes Menggiring Bola (*dribbling*)

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a) Menggiring bola dengan menggunakan kaki secara berturut-turut dan terus-menerus b) Menggiring bola sesuai dengan arah yang ditentukan c) Menggiring bola dengan waktu kurang dari 19 detik	3
Sedang	a) Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki tidak dengan berurutan dan tidak terus-menerus b) Menggiring bola sesuai arah tetapi jauh dari rintangan c) Menggiring bola dengan waktu 20-24 detik	2
Kurang	a) Menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja	1

	<ul style="list-style-type: none"> b) Menggiring bola tidak sesuai dengan arah yang ditentukan c) Menggunakan anggota badan lainya untuk selain kaki untuk menggiring bola d) Menggiring bola dengan waktu lebih dari 25 detik 	
--	---	--

4) Tes Menembak / Menendang Bola Kesasaran (shooting)

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	<ul style="list-style-type: none"> a) Bola mengenai sasaran no.5 dan no.7 b) Menempatkan bola pada jarak 16.5 meter didepan gawang c) Berhasil menembak bola kesasaran sebanyak 3 kali atau 2 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan d) Kecepatan menembak dengan waktu kurang dari 1-2 detik 	3
Sedang	<ul style="list-style-type: none"> a) Bola mengenai sasaran no.3 dan no.1 b) Menempatkan bola pada jarak 16.5 meter dari sasaran, tidak lurus atau sedikit melenceng dari gawang c) Berhasil menembak bola kesasaran sebanyak 1 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan d) Kecepatan menembak dengan waktu 3-4 detik 	2
Kurang	<ul style="list-style-type: none"> a) Menempatkan bola pada jarak 16.5 meter didepan gawang b) Tidak berhasil menembak bola kesasaran pada 3 kali kesempatan yang diberikan c) Kecepatan menembak dengan waktu lebih dari 5 detik 	1

Sumber : *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, 1984. Sukatamsi, dan
Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, 2001. Nurhasan.

Keterangan : 3 : Baik, 2 : Sedang, 1 : Kurang

3.5.3 Tes Kemampuan Fisik

Tes Kemampuan Fisik diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani, ini digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang berdasarkan dari *International Committee on Standardization of Physical Fitness Test (ICSPFT)*. Tes ini merupakan satu rangkaian yang terdiri dari lima jenis tes yang telah disesuaikan dengan usia testi, yaitu :

3.5.3.1 Lari cepat 50 meter (dash/sprint).

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

2) Alat dan perlengkapan.

- a) Stopwatch menurut keperluan.
- b) Bendera start 1 buah.
- c) Lintasan yang lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis start dan garis finish.
- d) Tiang pengamat garis finish 2 buah.
- e) Formulir dan alat tulis.

3) Pengetes.

- a) Starter 1 orang.
- b) Pengambil waktu menurut keperluan.
- c) Pengawas 1 orang.
- d) Pencatat 1 orang.

4) Pelaksanaan tes.

- (1) Start dilakukan dengan start berdiri.
- (2) Pada aba-aba "Bersedia" testi berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- (3) Pada aba-aba "Siap" testi siap untuk berlari.

- (4) Pada aba-aba "Ya" testi siap untuk berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- (5) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat testi mencapai garis finish.
- (6) Setiap testi diberi kesempatan melakukan 2 kali.

5) Pencatatan hasil.

- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- (2) Kedua hasil tes tersebut dicatat.
- (3) Waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik.

6) Catatan :

Start yang gagal harus diulang. Start gagal adalah mendahului lari sebelum aba-aba "Ya".

3.5.3.2 Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump).

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh seseorang.

2) Alat dan perlengkapan.

- (1) Tempat melompat yang datar, tidak licin dan lunak. Boleh mempergunakan bak pasir.
- (2) Meteran pengukur panjang 1 buah.
- (3) Sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah.
- (4) Formulir dan alat tulis.

3) Pengetes.

- (1) Pengawas merangkap pencatat 1 orang.
- (2) Pengukur 2 orang.
- (3) Pembantu 1 orang.
- 4) Pelaksanaan tes.
 - (1) Testi berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat di belakang garis batas tolakan.
 - (2) Setelah siap, testi melakukan persiapan untuk melompat. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, kemudian dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.
 - (3) Setiap testi diberi kesempatan melakukan 2 kali.

Catatan :

Sebelum melakukan lompatan, testi diperbolehkan melakukan gerakan permulaan dengan mengayun-ayunkan kedua lengannya sambil mengeper.

5) Pencatatan hasil.

- (1) Hasil yang dicatat adalah jarak yang dicapai.
- (2) Hasil lompatan diukur dengan setimeter bulat.
- (3) Kedua hasil tes tersebut dicatat.
- (4) Jarak lompatan yang diukur dari garis batas permulaan lompatan ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

6) Catatan :

- (1) Kedua kaki harus tetap berhubungan dengan tanah pada saat melakukan lompatan.
- (2) Lompatan yang gagal harus diulang. Yang dimaksud dengan lompatan gagal adalah :
 - a) Bila jari kaki testi melewati garis batas tolakan.
 - b) Bila testi melakukan lompatan-lompatan sebelum menolak.
 - c) Bila pada waktu mendarat tidak dapat menguasai keseimbangan dan jatuh ke belakang.

3.5.3.3 Bergantung angkat badan (*pull up*)

- 1) Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

- 2) Alat dan perlengkapan :

- (1) Palang tunggal / balok horisontal yang terpasang sedemikian rupa, sehingga orang yang paling tinggipun betul-betul dapat bergantung.
- (2) Bangku kecil yang mudah dipindah-pindahkan.
- (3) Kapur / magnesium karbonat.
- (4) Formulir dan alat tulis

3) Pengetes :

- (1) Pengawas 1 orang
- (2) Pembantu 1 orang
- (3) Pencatat 1 orang

Catatan : pengawas bertugas merangkap penghitung jumlah berpa kali testi dapat mengangkat badannya

4) Pelaksanaan tes

- (1) Gosok kedua telapak tangan dengan kapur.
- (2) Murid (testi) naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (telapak tangan menghadap ke depan, sedangkan jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal selebar bahu).
- (3) Kemudian bangku diambil dan testi bergantung dengan lengan lurus.

- (4) Sesudah tenang, maka aba-aba "mulai" dapat segera diberikan dan testi mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).

(5) Selanjutnya badan diturunkan kembali hingga kedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat.

(6) Setiap testi diberi kesempatan melakukan satu kali.

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali testi dapat mengangkat badan dan melewati palang tunggal.

6) Catatan :

(1) Tes dihentikan apabila :

- a) Testi istirahat dalam waktu lebih dari 3 detik.
- b) Dua kali berturut-turut gagal mengangkat badannya dengan dagu melewati palang tunggal.

(2) Dalam usaha mengangkat badan, testi tidak diperkenankan mengayunkan atau menyepakkan kakinya. Untuk mencegah hal yang demikian, maka pengetes dapat menahan gerakan kedua kaki dengan berdiri di depannya, atau berdiri di samping testi dengan merentangkan lengannya di depan paha testi tersebut.

3.5.3.4 Lari hilir mudik (shuttle run) 4 x 10 meter.

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan testi dalam bergerak mengubah arah.

2) Alat dan perlengkapan.

- (1) Stopwatch menurut keperluan..
- (2) Formulir dan alat tulis.
- (3) Lapangan.

Lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm, untuk tempat balok-balok.

- (4) Balok-balok kayu berukuran 5 X 5 X 5 cm.

a) Catatan :

- (a) Balok kayu dapat diganti dengan benda lain yang mendekati ukuran balok kayu tersebut.
- (b) Dua buah balok diletakkan di dalam setengah lingkaran dari setiap lintasan yang letaknya bertentangan dengan tempat start.

- 3) Pengetes.

- (1) Starter 1 orang.
- (2) Pengambil waktu menurut keperluan.
- (3) Pengawas 1 orang.
- (4) Pencatat 1 orang.

- 4) Pelaksanaan tes.

- (1) Start dilakukan dengan start berdiri.
- (2) Pada aba-aba "Bersedia" testi berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.

(3) Setelah tenang, aba-aba "Siap" diberikan dengan testi siap untuk berlari.

(4) Pada aba-aba "Ya" testi segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.

(5) Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.

(6) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir di letakkan, stopwatch dihentikan.

a) Catatan :

(a) Setiap testi diberi kesempatan melakukan 2 kali.

(b) Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.

(c) Balok tidak boleh keluar dari dalam setengah lingkaran

5) Pencatatan hasil.

(1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testi untuk menempuh jarak 4 X 10 meter.

(2) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

(3) Hasil dari kedua trial dicatat.

6) Catatan :

(1) Tes harus diulang apabila :

a) Balok tidak diletakkan, tetapi di lemparkan.

b) Balok keluar dari dalam setengah lingkaran.

3.5.3.5 Baring duduk 30 detik

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

2) Alat dan perlengkapan.

(1) Stopwatch satu buah.

(2) Lantai yang datar (matras)

(3) Alat penghitung (tally counter) satu buah.

(4) Formulir dan alat tulis.

3) Pengetes.

(1) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat 1 orang.

(2) Pengambil waktu 1 orang.

4) Pelaksanaan tes.

(1) Testi berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat.

(2) Seseorang berlutut didepan testi membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai.

(3) Dengan aba-aba "Ya", testi berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua lutut dengan kedua sikunya.

(4) Selanjutnya testi kembali kesikap semula.

- (5) Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
 - (6) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan dan tepat pada detik ke 30, stopwatch dihentikan.
 - (7) Setiap testi diberi kesempatan melakukan satu kali.
- 5) Pencatatan hasil.

Hasil yang dicatat adalah berapa kali testi dapat melakukan tes tersebut selama 30 detik.

- 6) Catatan :
- (1) Jari-jari tangan harus tetap bersilang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
 - (2) Selama tes berlangsung, lutut tetap seperti semula.
 - (3) Kedua siku tidak diperbolehkan ikut membantu menolak.
 - (4) Gerakan yang sah adalah apabila kedua siku menyentuh / melewati kedua lutut.

3.5.3.6 Lentuk togok ke muka.

- 1) Tujuan.
Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok.
- 2) Alat dan perlengkapan.
 - (1) Kapur/magnesium karbonat.
 - (2) Formulir dan alat tulis.
 - (3) Bangku pengukur kelentukan.

Catatan :

Bila bangku pengukur kelentukan tidak ada, dapat dipergunakan bangku dengan penggaris yang dipasang di tengah-tengah sisi bangku tersebut. Skala penggaris sepanjang 50 cm, yang terbagi sebagai berikut: 20 cm berada di atas, 30 cm di bawah, dihitung dari permukaan atas bangku, sehingga angka nol pada mistar tepat berada pada permukaan bangku.

3) Pengetes.

(1) Pengawas 1 orang.

(2) Pencatat 1 orang.

4) Pelaksanaan tes.

(1) Testi berdiri di atas bangku dengan kedua kaki rapat, ujung jari kaki tidak melewati tepi bangku.

(2) Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain, sedangkan kedua lutut harus lurus.

(3) Kemudian togok dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin; sikap ini dipertahankan selama 3 detik.

(4) Tes ini dilakukan 2 kali berturut-turut.

a) Catatan :

(a) Agar lutut tidak ditekuk, pengetes boleh menekan kedua lutut testi.

(b) Apabila testi melakukan dengan lutut ditekuk, maka tes ini harus di ulang.

5) Pencatatan hasil.

- (1) Yang diukur adalah tanda bekas jari yang terjauh.
- (2) Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari tangan dalam 2 kali usaha.
- (3) Pencatatan dilakukan sampai setengah sentimeter.
- (4) Kalau kedua ujung jari tangan testi dapat mencapai skala di

bawah permukaan bangku, maka hasilnya positif (dihitung mulai dari permukaan bangku sampai skala yang dicapai kedua ujung jari tangan). Misalnya seorang murid melakukan tes dengan hasil 5 cm di bawah permukaan bangku, maka ditulis + 5.0 cm, sedangkan jika kedua ujung jari tangan hanya dapat mencapai skala di atas bangku, hasilnya negatif (dihitung mulai dari permukaan bangku sampai skala yang dicapai kedua ujung jari tangan). Misalnya seorang testi melakukan tes dengan hasil 3 cm di atas permukaan bangku, maka ditulis – 3.0 cm.

3.5.3.7 Lari Jauh 600 meter

Jarak 600 meter untuk putra dan putri umur kurang dari 12 tahun

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat dan perlengkapan :

- (1) Stopwatch menurut keperluan.
- (2) Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat mungkin datar.

- (3) Bendera start 1 buah.
- (4) Formulir dan alat tulis.
- 3) Pengetes
 - (1) Starter 1 orang.
 - (2) Pengambil waktu menurut keperluan
 - (3) Pengawas 1 orang.

- (4) Pencatat 1 orang
- 4) Pelaksanaan tes
 - (1) Start dilakukan dengan sikap berdiri (start berdiri)
 - (2) Pada aba-aba "Bersedia" testi berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
 - (3) Setelah tenang, aba-aba "Siap" diberikan dan pada aba-aba "Ya" testi segera lari menempuh jarak yang telah ditetapkan.
 - (4) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan dan pada saat testi mencapai garis finish, stopwatch dihentikan.
 - (5) Testi diberi kesempatan melakukan satu kali.
 - a) Catatan :
 - (a) Apabila dalam menempuh jarak tersebut testi tidak kuat berlari terus, dapat diselingi dengan berjalan.
 - (b) Testi tidak boleh berhenti sebelum mencapai garis finish

5) Pencatatan hasil

- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.

(2) Waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik

3.5.4 Norma Tes Kemampuan Fisik

Norma tes kemampuan fisik semuanya diambil dari hasil tabel jumlah nilai T, kemudian baru dapat dikategorikan menjadi: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Norma tes kemampuan fisik itu dapat digambarkan dalam tabel berikut:

**Tabel Norma Tes Kemampuan Fisik
Bagi Siswa Putra Umur Di Bawah 12 Tahun**

Jumlah Nilai T	Kategori
434 – ke atas	Baik Sekali (B.S.)
387 – 433	Baik (B)
335 – 386	Sedang (S)
284 – 334	Kurang (K)
ke bawah – 283	Kurang Sekali (K.S.)

Sumber : *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1977. Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT. Jakarta: Depdikbud.*

3.6. Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (2000:221), bahwa dalam

suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik.

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

Adapun rumus yang digunakan :

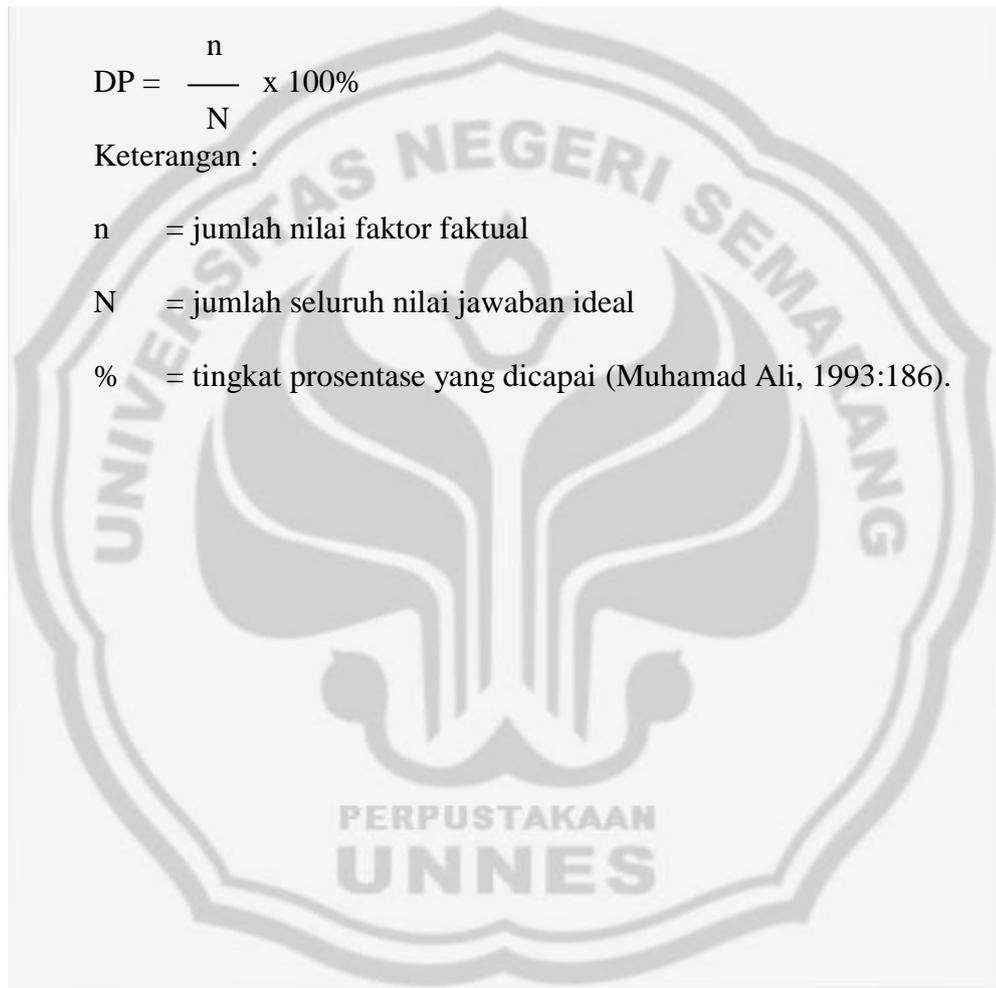
$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = jumlah nilai faktor faktual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat prosentase yang dicapai (Muhamad Ali, 1993:186).



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil deskripsi penelitian mengenai survey kemampuan teknik dasar sepak bola dan kemampuan fisik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda (IM) Kabupaten Purworejo usia 10-12 Tahun 2010 dapat diuraikan sebagai berikut :

4.1.1.1 Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

1) Sepak dan Tahan Bola (per 30 detik)

Tujuan dari tes ini adalah mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1
Data Sepak dan Tahan Bola

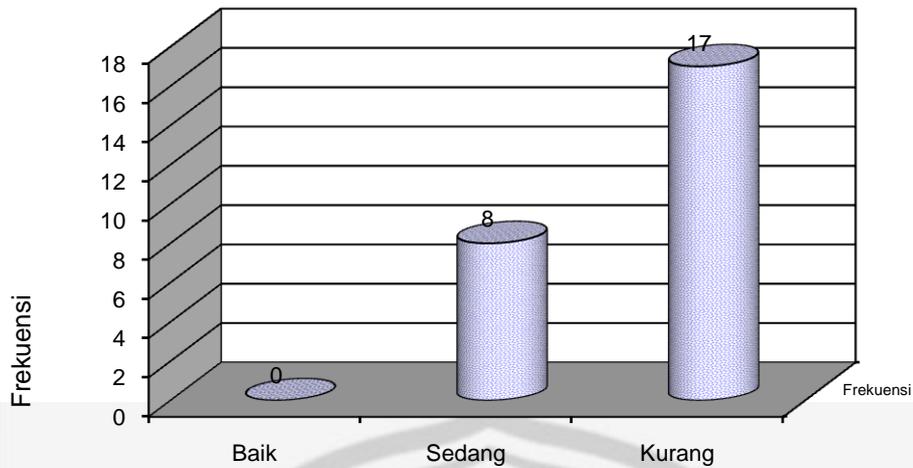
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sepak Tahan Bola	25	4,00	14,00	8,9600	2,66896
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan data tersebut kemudian dilakukan penilaian sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2
Kategori Skor Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik (> 20)	0	0 %
2	Sedang (11-19)	8	32 %
3	Kurang (< 10)	17	68 %
Jumlah		25	100 %

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.1. Histogram Kategori Skor Penilaian Sepak dan Tahan Bola

Dari data kategori tersebut di atas terlihat bahwa tidak ada seorang testi yang mempunyai teknik dasar sepak dan tahan bola baik. Sedangkan yang mempunyai teknik sedang ada 8 orang atau 32 % dan yang kurang ada 17 orang atau 68 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum teknik dasar sepak dan tahan bola berada pada kategori kurang.

2) Memainkan Bola dengan Kepala / *Heading* (per 30 detik)

Tujuan dari tes memainkan bola dengan kepala adalah mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan

kepala. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3
Data Memainkan Bola dengan Kepala

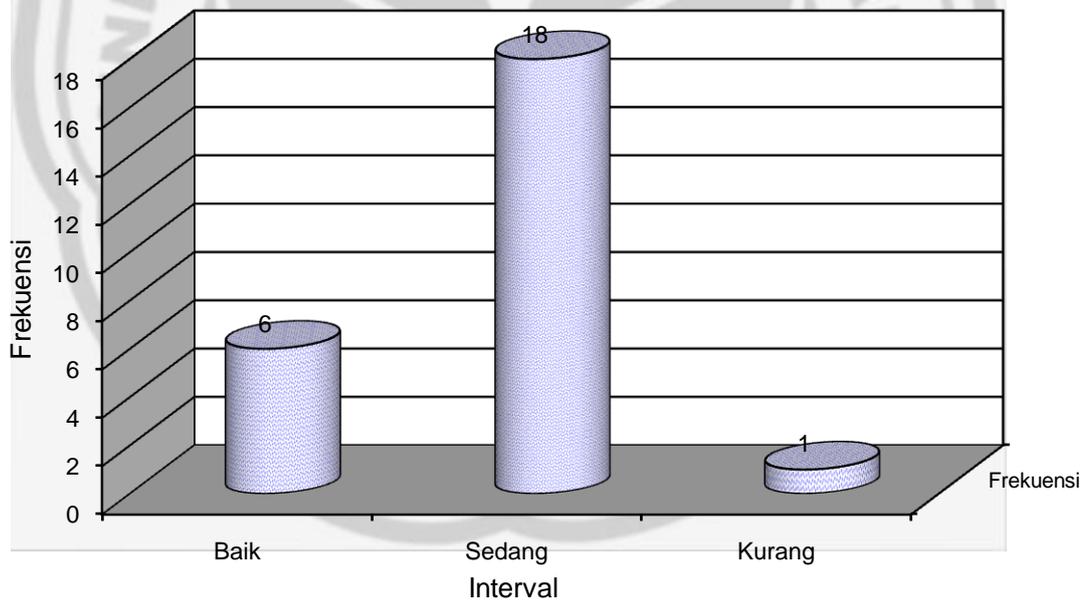
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Heading	25	8,00	39,00	20,4000	7,77282
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan data tersebut kemudian dilakukan penilaian sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kategori Skor Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik (> 25)	6	24 %
2	Sedang (11-24)	18	72 %
3	Kurang (< 10)	1	4 %
Jumlah		25	100 %

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.1. Histogram Kategori Skor Penilaian Memainkan Bola dengan Kepala

Dari data kategori tersebut di atas terlihat bahwa terdapat 6 orang (24 %) dengan kemampuan memainkan bola dengan kepala dengan kategori baik,

kemudian 18 orang (72 %) dengan kategori sedang dan hanya 1 orang (4 %) dengan kategori kurang . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum teknik dasar kemampuan memainkan bola dengan kepala berada pada kategori sedang.

3) Menggiring Bola / *Dribbling* (per 30 detik)

Tujuan dari tes menggiring bola mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5
Data Menggiring Bola

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Menggiring Bola	25	16,43	28,00	20,7436	2,84801
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan data tersebut kemudian dilakukan penilaian sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

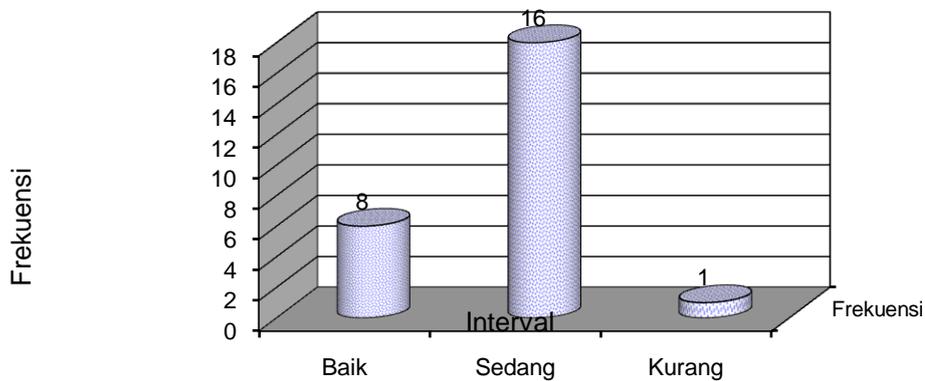
Tabel 4.6
Kategori Skor Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik (< 19 detik)	8	32 %
2	Sedang (20-24 detik)	16	64 %
3	Kurang (> 25 detik)	1	4 %
Jumlah		25	100 %

Agar data tersebut lebih jelas maka dapat dibuat histogram sebagai berikut

:

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.1. Histogram Kategori Skor Penilaian Memainkan Bola dengan Kepala

Dari data kategori tersebut di atas terlihat bahwa terdapat 8 orang (32 %) dengan kemampuan menggiring bola dengan kategori baik, kemudian 16 orang (64 %) dengan kategori sedang dan hanya 1 orang (4 %) dengan kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum teknik dasar kemampuan menggiring bola berada pada kategori sedang.

4) Menendang Bola ke Sasaran / Shooting (per 30 detik)

Tujuan dari tes menendang bola ke sasaran adalah mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat kearah sasaran gantung. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7
Data Menendang Bola ke Sasaran

Descriptive Statistics

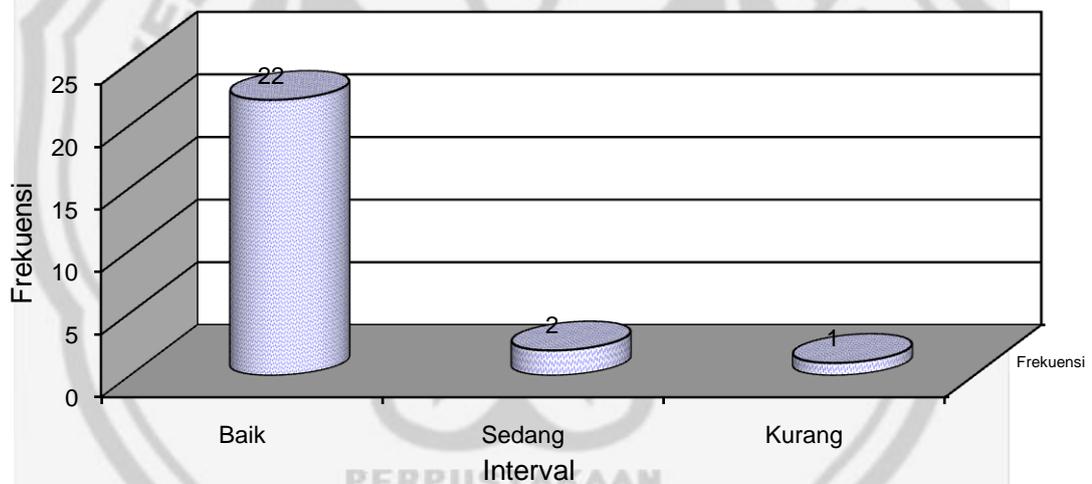
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jumlah Sasaran	25	,00	7,00	4,4800	2,10396
Waktu	25	1,00	2,60	1,5308	,50999
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan data tersebut kemudian dilakukan penilaian sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8. Kategori Skor Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sasaran : 2/3 kali Waktu : 1 detik	22	88 %
2	Sedang) Sasaran : 1 kali Waktu : 3 – 4 detik	2	8 %
3	Kurang Sasaran : 0 Waktu : > 5 detik	1	4 %
Jumlah		25	100 %

Dari data tabel di atas dapat dibuat histogram sebagai berikut :



Gambar 4.1. Histogram Kategori Skor Penilaian Menendang Bola ke Sasaran

Dari data kategori tersebut di atas terlihat bahwa terdapat 22 orang (88 %) dengan kemampuan menendang bola ke sasaran dengan kategori baik, kemudian 2 orang (8 %) dengan kategori sedang dan hanya 1 orang (4 %) dengan kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

secara umum teknik dasar menendang bola ke sasaran berada pada kategori baik.

4.1.1.2 Kemampuan Fisik

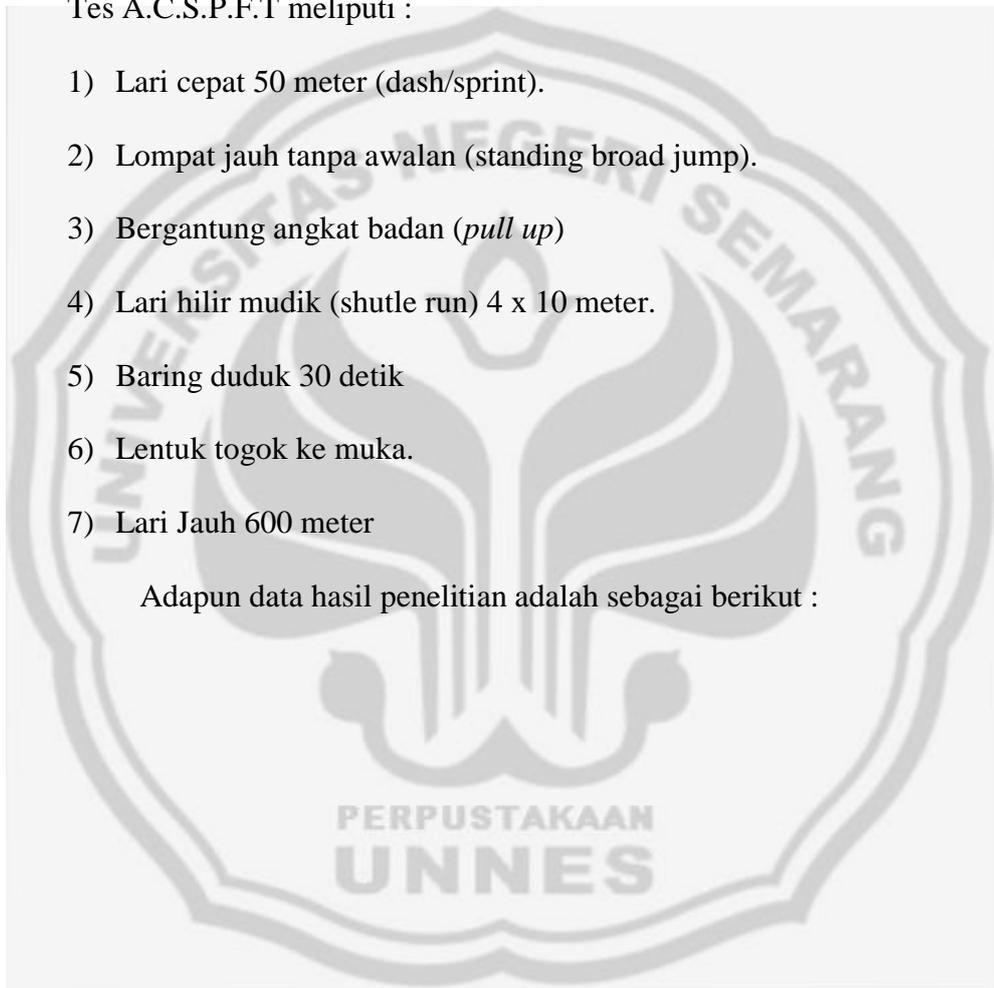
Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Tes kemampuan fisik menggunakan penilaian kesegaran jasmani dengan

Tes A.C.S.P.F.T meliputi :

- 1) Lari cepat 50 meter (dash/sprint).
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump).
- 3) Bergantung angkat badan (*pull up*)
- 4) Lari hilir mudik (shuttle run) 4 x 10 meter.
- 5) Baring duduk 30 detik
- 6) Lentuk togok ke muka.
- 7) Lari Jauh 600 meter

Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :



Tabel 4.9
Data Kemampuan Fisik

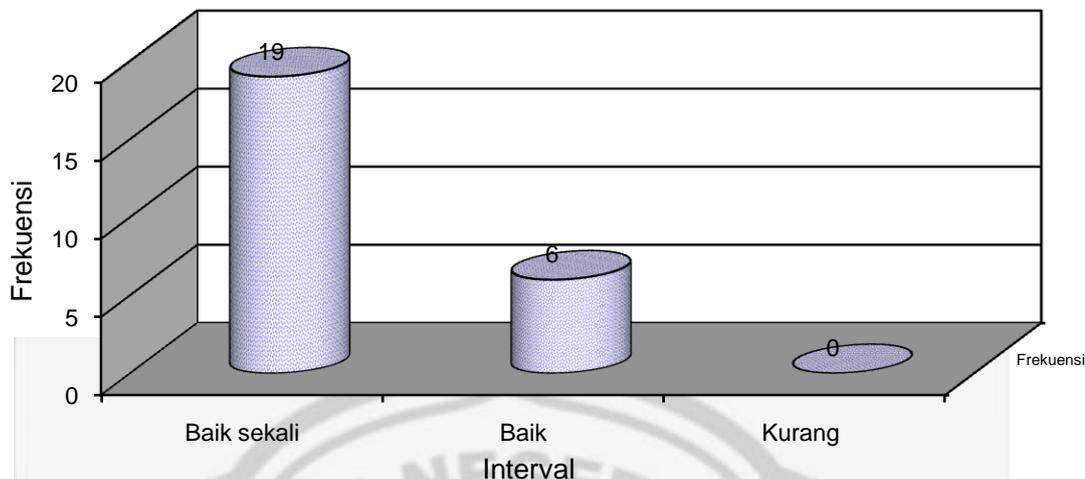
No	Jenis Tes							Jml	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7		
1	54	48	73	64	73	75	58	445	Baik sekali
2	50	53	70	52	78	76	56	435	Baik sekali
3	52	61	76	61	70	72	55	447	Baik sekali
4	66	61	65	67	62	69	54	444	Baik sekali
5	63	59	68	64	73	76	65	468	Baik sekali
6	55	53	71	58	80	72	67	456	Baik sekali
7	51	53	70	51	65	70	68	428	Baik
8	52	51	73	54	70	70	59	429	Baik
9	68	68	76	63	72	68	54	469	Baik sekali
10	57	55	77	55	72	69	57	442	Baik sekali
11	60	63	69	61	75	70	56	454	Baik sekali
12	61	53	73	61	73	72	62	455	Baik sekali
13	57	55	71	55	65	71	63	437	Baik sekali
14	53	52	66	57	62	72	63	425	Baik
15	49	48	69	48	62	73	61	410	Baik
16	52	53	72	58	70	69	60	434	Baik sekali
17	64	63	72	68	73	69	58	467	Baik sekali
18	54	55	63	53	60	67	59	411	Baik
19	69	59	65	63	70	67	60	453	Baik sekali
20	71	76	67	69	75	65	62	485	Baik sekali
21	56	53	69	57	79	66	61	441	Baik sekali
22	53	61	71	58	72	68	63	446	Baik sekali
23	51	47	71	54	67	71	60	421	Baik
24	63	63	68	61	86	72	59	472	Baik sekali
25	57	60	69	59	85	70	60	460	Baik sekali

Berdasarkan data tersebut di atas maka dapat disusun kategori skor kemampuan fisik sebagai berikut :

Tabel 4.9
Kategori Skor Kemampuan Fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	19	76 %
2	Baik	6	24 %
3	Kurang	0	0 %
Jumlah		25	100 %

Dari data tabel di atas dapat dibuat histogram sebagai berikut :



Gambar 4.1. Histogram Kategori Skor Kemampuan Fisik

Melihat data pada tabel di atas terdapat 19 siswa (64 %) yang mempunyai kemampuan fisik baik sekali dan terdapat 6 siswa (36 %) dengan kemampuan fisik baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Purworejo Usia 10-12 Tahun 2010 berada pada kategori baik sekali.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, ternyata kemampuan teknik dasar bermain sepak bola dan kemampuan fisik para peserta siswa Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (IM) Purworejo usia 10-12 beragam. Kemampuan teknik dasar siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2010 untuk sepak dan tahan bola berada pada kategori **kurang**, memainkan bola dengan kepala berada pada kategori **sedang**, menggiring bola berada pada kategori **sedang**, menendang bola ke

sasaran berada pada kategori **baik**. Sedangkan kemampuan fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2010 berada pada kategori baik sekali Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat kategori baik sekali ada 19 siswa (76 %), kategori baik ada 6 peserta (24 %), dan kategori kurang tidak ada.

Melihat hasil tersebut ternyata teknik dasar para siswa SSB Indonesia Muda masih kurang. Di satu sisi kemampuan fisik siswa baik sekali, menurut pendapat penulis ini disebabkan kemampuan pelatih yang kurang memadai, sehingga kemampuan fisik yang sudah sangat baik yang dimiliki siswa SSB Indonesia Muda usia 10-12 tahun Kabupaten Purworejo tidak dapat dimanfaatkan dengan baik, dan hal ini terbukti dengan kenyataan di lapangan bahwa latar belakang pelatih siswa SSB Indonesia Muda Usia 10-12 Kabupaten Purworejo sangat jauh dari dunia sepak bola, melihat hal ini penulis merekomendasikan kepada pengurus SSB Indonesia Muda Kabupaten Purworejo untuk meninjau ulang perekrutan pelatih agar lebih diperketat sehingga kemampuan fisik yang baik ini dapat menjadi modal bagi peningkatan teknik dasar melalui latihan-latihan. Terjadinya perbedaan tingkat kemampuan fisik siswa disebabkan oleh faktor-faktor berikut :

4.2.1 Faktor Kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam mengikuti tes ini akan sangat mempengaruhi hasil tes. Untuk memperkecil faktor ini, maka peneliti mengambil langkah-langkah yang dirasakan cukup efektif dan efisien dalam memaksimalkan hasil penelitian. Adapun langkah tersebut adalah

dengan memberikan pengarahan dan penjelasan sebelum dilakukan tes tentang tujuan, manfaat dan prosedur yang benar dari penelitian ini kepada faktor dan petugas pengambil data, melakukan pengawasan kepada faktor pada saat jalannya penelitian dan memberikan motivasi berupa *snack* dan minuman.

4.2.2 Faktor kemampuan anak

Tiap siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Untuk mengoptimalkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan pengarahan kepada sampel tentang pelaksanaan tes secara benar, efektif dan efisien.

4.2.3 Faktor alat

Alat yang digunakan untuk pengambilan data sangat mempengaruhi hasil penelitian. Alat yang tidak valid atau tidak sesuai dengan standar akan menghasilkan data yang tidak sesuai dengan kenyataan. Untuk memperoleh hasil yang valid, maka peneliti menstandarkan atau mentera alat sebelum digunakan untuk pengambilan data.

4.2.4 Faktor penguji atau pengambil data

Faktor ini sangat menentukan hasil data yang diperoleh. Sebelum melakukan pengambilan data, maka peneliti mengadakan persamaan persepsi tentang prosedur pelaksanaan tes.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditekankan bahwa kemampuan fisik berguna bagi tubuh, terutama bagi anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu, anak pada taraf pertumbuhan dan perkembangan perlu mendapatkan perhatian. Dengan tingkat kemampuan fisik yang optimal, maka seseorang akan dapat melakukan aktivitas setiap hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Tingkat kemampuan fisik yang optimal tidak hanya diperoleh dengan melakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan memelihara kesehatan saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsinya. Hal ini akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang dan juga akan berpengaruh terhadap tingkat kemampuan fisik. Tingkat kemampuan fisik juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain program kegiatan fisik yang terus menerus, istirahat, tidur, santai, pemeliharaan kesehatan yang cukup dan makan makanan yang bergizi. Mengonsumsi makanan yang bergizi akan membuat seseorang mempunyai tingkat status gizi baik yang akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hal ini berarti bahwa setiap kenaikan status gizi faktor gizi lebih (gemuk) akan diikuti penurunan kesegaran jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Lingkungan

tempat tinggal anak sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak tersebut. Lingkungan bermain anak pada jaman sekarang ini telah tergantikan oleh permainan dengan menggunakan mesin-mesin modern daripada permainan yang melibatkan aktivitas fisik atau gerak otot. Kegiatan fisik dengan makan yang cukup atau memadai merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan untuk pertumbuhan dan perkembangan otot dan tulang, sedangkan anak yang kurang aktif melakukan gerak badan memiliki perkembangan alat-alat gerak yang tidak baik. Dengan demikian, banyaknya gerak atau kegiatan yang dilakukan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak. Badan kurang gerak atau berada dalam keadaan pasif, maka badan akan menjadi tidak sehat. Olahraga merupakan salah satu alternatif yang baik dan aman untuk menunjang pembinaan kebugaran jasmani. Dengan melakukan banyak gerak secara fisik, maka organ-organ tubuh dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Berorientasi pada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan fisik seseorang, pada dasarnya setiap orang dianjurkan untuk makan dengan komposisi makanan yang mengandung sumber tenaga atau energi agar dapat hidup dan melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, berolahraga dan melakukan aktivitas lain seperti bermain. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan energi bagi seseorang tercermin pada berat badan dan tinggi badan yang normal dan ideal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan kemampuan teknik dasar siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo usia 10-12 tahun 2011 menunjukkan: 1) tes sepak dan tahan bola: baik 0%, sedang 32% (8 anak), kurang 68% (17 anak). 2) tes memainkan bola dengan kepala: baik 24% (6 anak), sedang 72% (18 anak), kurang 4% (1 anak). 3) tes menggiring bola: baik 32% (8 anak), sedang 64% (16 anak), kurang 4% (1 anak). 4) tes menembak/ menendang bola ke sasaran: baik 88% (22 anak), sedang 8% (2 anak), kurang 4% (1 anak). Sedangkan kemampuan fisik siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Indonesia Muda Kabupaten Purworejo Usia 10-12 tahun 2011 berada pada kategori baik sekali. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat kategori baik sekali ada 76 % (19 anak), kategori baik ada 24 % (6 anak), dan kategori kurang tidak ada.

5.2. Saran

1. Bagi SSB

Perlu meninjau ulang kemampuan pelatih yang sudah dimiliki, terutama yang menangani siswa SSB Indonesia Muda usia 10-12 tahun, karena dari hasil penelitian terdapat perbedaan yang sangat mencolok antara kemampuan teknik dasar dan kemampuan fisik, padahal sebenarnya kemampuan fisik yang sudah sangat baik ini dapat

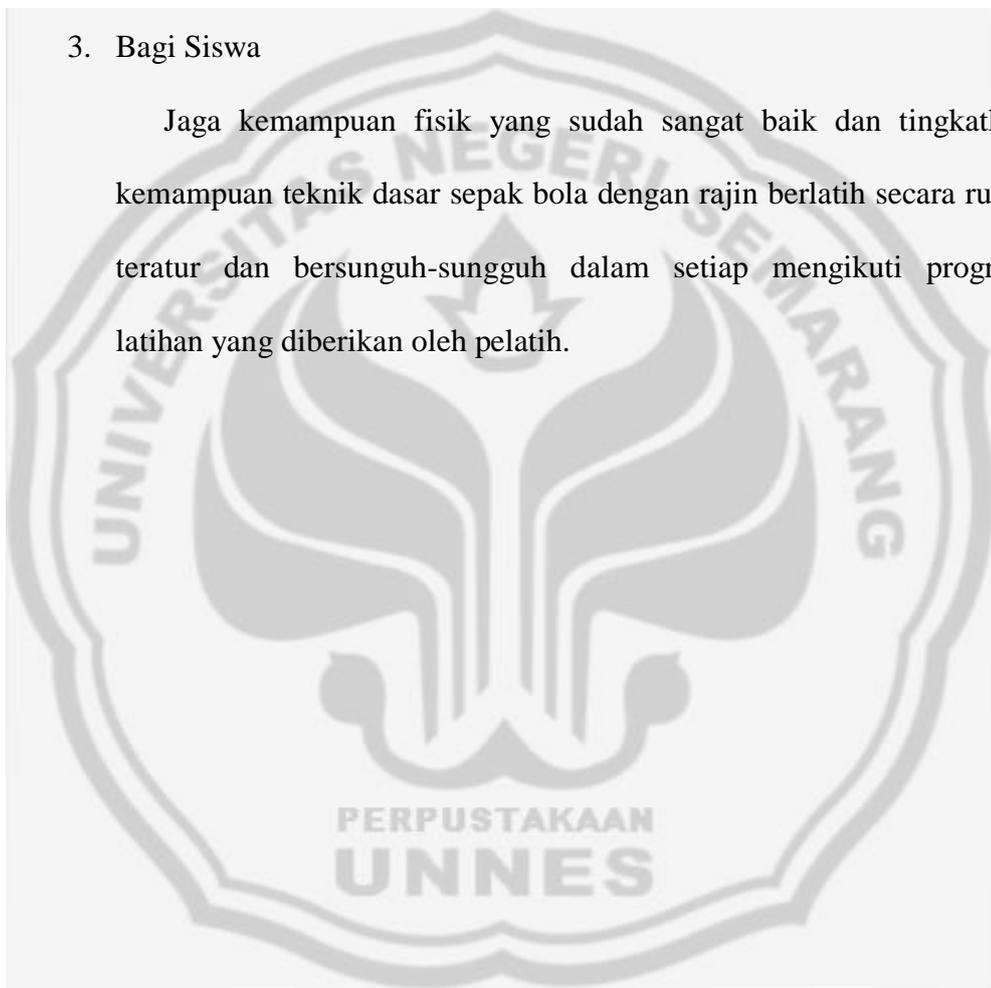
menjadi modal utama yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar.

2. Bagi Pelatih

Perbanyak materi mengenai kemampuan teknik dasar terutama pada latihan passing, control, heading dan dribbling dengan disertai modifikasi latihan kemampuan fisik yang beragam.

3. Bagi Siswa

Jaga kemampuan fisik yang sudah sangat baik dan tingkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola dengan rajin berlatih secara rutin, teratur dan bersungguh-sungguh dalam setiap mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Ali, M. 1993. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. **Prosedur Penelitian**. Jakarta: Rineka Cipta
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, Rusli, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- _____. 2004. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Luxbacher A, Joseph. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remmy. 1992. **Olahraga Pilihan Sepak bola**. Depdikbud
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Pangaribuan, Masri. 1985. *Dasar Olahraga*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto, dkk. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- _____. 2001. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Witarsa, Aang. 1984. *Teknik Sepakbola*. Jakarta: Pusdiklat PSSI.

LAMPIRAN



DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1

Para Pelatih dan Orang Tua Siswa SSB IM Prworejo



Gambar 2

Siswa SSB IM Purworejo Melakukan Pemanasan



Gambar 3

Persiapan Pemasangan Nomor Dada



Gambar 4
Pendataan Siswa SSB IM Sebelum Pelaksanaan Tes



Gambar 5
Instruksi Sebelum Pelaksanaan Tes



Gambar 6
Penguji Sedang Memberi Contoh



Gambar 7
Penguji Sedang Memberikan Instruksi



Gambar 8
Pelaksanaan Tes



Gambar 9
Pelaksanaan Tes



Gambar 10
Pelaksanaan Tes



Gambar 11
Pelaksanaan Tes



Gambar 12
Pelaksanaan Tes



Gambar 13
Pelaksanaan Tes



Gambar 14
Pelaksanaan Tes



Gambar 15
Pelaksanaan Tes



Gambar 16
Pengukuran Hasil Tes



Gambar 17
Suasana Siswa Saat Istirahat



Gambar 18
Suasana Siswa SSB IM Purworejo Saat Istirahat



Gambar 19
Foto Penguji Bersama Pelatih SSB IM Purworejo





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

No : 4968/ H.37.1.6/PL/2010
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Pembina SSB Indonesia Muda (IM)
Kabupaten Purworejo

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

Nama : FX. VITRI BUDI SETIAWAN
NIM : 6101404115
Prodi : PJKR / S1 FIK UNNES
Judul : SURVEY KEMAMPUAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA DAN KEMAMPUAN FISIK
SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
INDONESIA MUDA (IM) KABUPATEN
PURWOREJO USIA 10 TAHUN 2010.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 31 Desember 2010

a.n. Dekan
Pembantu Dekan Bid. Akademik,



Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Pelatih SSB Indonesia Muda (IM) Kab. Purworejo

No. Dokumen FM-05-AKD-24

No. Dokumen FM-02-AKD-34

3. Pelatih SSB Indonesia Muda (IM) Kab. Purworejo
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
1. Dekan FIK UNNES
Tembusan :

NIP. 19690715 199403 1 001
Drs. Said Junaidi, M.Kes.