

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI
2 KOTA SORONG**

SKRIPSI



Oleh
Irvan
NIM. RPL 22485201001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2026

**Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh derajat sarjana
pada Universitas pendidikan muhammadiyah unimuda sorong**

**Dipertahankan dalam ujian Skripsi
pada tanggal 20 April 2026**

Oleh

Irvan

Lahir

Pinrang

HALAMAN PERSETUJUAN

Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong

Irvan

NIM. RPL 22485201001

Telah disetujui tim

pembimbing Pada, 20 April 2026 Pembimbing I

Saiful Anwar, M.Pd.

NIDN. 1426079301



(.....)

Pembimbing II

Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT.

NIDN. 1117019002



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada, 23 April 2026
Mengetahui
Dekan FABIO,



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Leo Pratama, M.Or.
NIDN. 1422129301

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Leo Pratama", written over a dotted line.

2. Harmaman, M.Pd.
1430109601

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Harmaman", written over a dotted line.

3. Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN : 1426079301

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Saiful Anwar", written over a dotted line.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahui seberapa tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026, pelatih belum memiliki profil atau data perkembangan keterampilan teknik dasar sepakbola, prestasi sepakbola SMP Negeri Kota Sorong 1 tahun belakangan ini mengalami penurunan, dan kurangnya program dan frekuensi latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong tahun 2016 meliputi tes lari 20 meter, tes teknik dasar tanpa bola dan tes teknik dasar dengan bola.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Sorong berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *The David Lee Soccer Potensial Circuit Test* yaitu tes lari 20 meter, tes teknik dasar tanpa bola dan tes teknik dasar menggunakan bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif.

Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026 adalah 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Keterampilan, teknik dasar, sepakbola, ekstrakurikuler

ABSTRACT

This research is motivated by the unknown level of basic football technical skills at SMP Negeri 2 Sorong City in 2016. The coaches lacked a profile or data on the development of basic football technical skills, the declining performance of SMP Negeri 2 Sorong City football students over the past year, and the lack of training programs and frequency. This study aimed to determine the level of basic football technical skills among students participating in the SMP Negeri 2 Sorong City football extracurricular activity in 2016. These included a 20-meter sprint test, a basic technique test without the ball, and a basic technique test with the ball.

This research was a descriptive quantitative study. The population was 25 students participating in the SMP Negeri 2 Sorong City football extracurricular activity. The instrument used was the David Lee Soccer Potential Circuit Test, which included a 20-meter sprint test, a basic technique test without the ball, and a basic technique test with the ball. The data analysis technique used in this study was descriptive statistics.

The results of the 2026 study of the basic football technique skills of students participating in the football extracurricular activity at SMP Negeri 2 Sorong City were: 4% were in the excellent category, 52% were in the good category, 16% were in the adequate category, 16% were in the poor category, and 12% were in the very poor category.

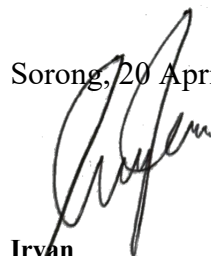
Keywords: Skills, basic techniques, football, extracurricular activities

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026” dengan lancar. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya dan menjadi bahan bacaan acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Sorong, 20 April 2026



Irvan
NIM. RPL 22485201001

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8

1. Hakikat Keterampilan	8
2. Hakikat Sepakbola	8
3. Teknik Dasar SepakBola.....	10
a. Teknik Badan	11
b. Menendang Bola.....	13
c. Menghentikan Bola	19
d. Menyundul Bola.....	22
e. Menggiring Bola.....	24
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan.....	27
5. Hakikat Ekstrakurikuler	28
6. Karakteristik Siswa SMP	32
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi Penelitian.....	40
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	50

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	54
D. Saran-Saran	55
1. Bagi Pelatih	55
2. Bagi Pelatih	55
3. Bagi Pelatih	55
4. Bagi Para Siswa	55
5. Bagi Peneliti	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Norma Nilai Kategori.....	44
Tabel 2. Deskripsi hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola	46
Tabel 3. Kecepatan Lari 20 meter	48
Tabel 4. Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar tanpa bola.....	49
Tabel 5. Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar menggunakan bola	50

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Bagian Perkenaan Kaki pada Bola.....	16
Gambar 2. Lari Jarak 20 meter.....	41
Gambar 3. Tes Gerakan Dasar Tanpa Menggunakan Bola	41
Gambar 4. Tes Keterampilan Dasar Dengan Menggunakan Bola.....	42
Gambar 5 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar berdasarkan masing-masing item tes	47
Gambar 6. Lari 20 meter	48
Gambar 7. Teknik Dasar Tanpa Bola.....	49
Gambar 8. Teknik Dasar Dengan Menggunakan Bola.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	63
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Kasubag	66
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY	67
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Provinsi DIY	68
Lampiran 6. Surat Perijinan Penelitian Kab Bantul.....	69
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 2 Sewon	70
Lampiran 8. Lembar Balai Metrologi Stopwatch	71
Lampiran 9. Lembar Balai Metrologi Meteran.....	73
Lampiran 10. Petunjuk pelaksanaan tes.....	75
Lampiran 11. Data tes keterampilan teknik dasar sepakbola.....	76
Lampiran 12. Data hasil validitas dan reliabilitas.....	77
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 14. Hasil Perhitungan Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Sepakbola	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan seluruh tubuh baik jasmani dan rohani agar tubuh tetap terjaga dengan baik. Semua cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing yang akan dicapai. Selain itu olahraga juga sudah banyak dikenal di seluruh dunia khususnya Indonesia. Banyak sekali olahraga di Indonesia yang sudah masuk dan dikenal oleh masyarakat. Diantaranya adalah sepakbola, basket, voli, takraw, futsal dan lain-lain. Dari sekian banyak olahraga, salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Hampir di setiap daerah, baik di kota maupun di desa sering dilihat adanya orang bermain sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan anggota tubuh, meliputi bagian kepala, badan dan kaki kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam bermain sepakbola adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki seseorang pemain. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang berada dalam sebuah permainan sepakbola. Dengan mempunyai teknik dasar yang mumpuni, seorang pemain mampu menguasai bola secara maksimal dan meminimalisir kesalahan-kesalahan dasar.

Menurut Suryosubroto (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler antara lain: Olahraga (sepakbola, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw) dan lain-lain. Sedangkan kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasanya bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Kegiatan kurikuler dilaksanakan dalam bentuk kegiatan, seperti mempelajari buku-buku tertentu, melakukan penelitian, membuat karangan dan lain-lain.

Di dalam lingkup olahraga, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu cara melakukan pembinaan bagi pelajar di sekolah yang akan terus ditingkatkan dengan cara melaksanakan program latihan secara terstruktur dan memberikan pengalaman kepada pelajar dengan melakukan serangkaian uji coba agar dalam kemampuannya bisa tersalurkan dengan baik serta memberikan suatu hasil optimal serta prestasi bagi sekolahnya.

Ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong adalah wadah untuk menyalurkan atau mengembangkan bakat dan minat para siswa dalam bidang olahraga sepakbola. Ekstrakurikuler olahraga sepakbola ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik dasar para siswa dan mampu mencetak pemain-pemain yang nantinya bisa menjadi pemain yang berkualitas serta bermain dengan profesional. Selain itu terdapat nilai-nilai yang terkandung dalam sepakbola seperti sportifitas, kerjasama, kejujuran dan lain-lain yang bisa diteladani oleh siswa agar bisa menjadi pribadi yang baik di dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah.

Sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong merupakan olahraga permainan yang banyak dipilih oleh siswa. Ada 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong dilaksanakan hari Selasa dan Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB di lapangan Semail. SMP Negeri 2 Kota Sorong merupakan sekolah yang sering menjuarai *event* seperti POR pelajar di Bantul mulai dari tahun 2001-2007 menjadi juara 1, tahun 2009 juara 1, tahun 2011 juara 2, tahun 2014 juara 1, tahun 2015 menjadi juara 3 dan tahun 2016 hanya sampai babak 8 besar. Selain POR pelajar prestasi yang diraih adalah juara 1 sepakbola mini tingkat Bantul, juara 3 sepakbola mini tingkat Provinsi serta juara 2 “*Soccer* Telkomsel” se DIY pada tahun 2014. Akan tetapi 1 tahun belakangan ini prestasi SMP Negeri 2 Kota Sorong seolah-olah mulai meredup dan bisa dibilang mengalami perurunan drastis. Pada tahun 2026 SMP Negeri 2 Kota Sorong terhenti di babak 8 besar POR pelajar, padahal pemain-pemain yang berada di SMP Negeri 2 Kota Sorong banyak yang

mengikuti Sekolah Sepakbola (SSB). Tentunya ini menjadi sebuah pekerjaan sekolah untuk meningkatkan kualitas pemain agar bisa kembali berjaya seperti era sebelumnya.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini, belum diketahuinya tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler. Padahal teknik dasar ini sangat perlu diperhatikan karena merupakan hal yang penting untuk memulai karir sebagai seorang pemain. Dengan diadakannya tes itu bisa menjadi tolok ukur dalam hal menyeleksi pemain yang pantas masuk ke dalam tim sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong. Tidak hanya satu atau dua kali pertemuan saja dalam melatih teknik dasar melainkan berulang-ulang kali. Minimnya program dan frekuensi latihan ini yang menjadi hambatan siswa dalam mempelajari berbagai teknik dasar bermain sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong. Di samping itu, seorang pelatih belum mempunyai profil atau data perkembangan keterampilan teknik dasar sepakbola yang diharapkan bisa dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan secara sistematis dan terencana agar ke depannya para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bisa mengalami peningkatan dalam hal keterampilan teknik dasar.

Oleh karena itu, untuk bisa menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik maka perlu dikenalkan dan diajarkan sejak usia dini serta selalu belajar agar keterampilan yang didapat bisa dilaksanakan dengan baik. Selain itu pembinaan ekstrakurikuler di sekolah diharapkan mampu menjadi wadah

yang bisa memunculkan atlit berbakat yang bisa memberikan sebuah prestasi bagi sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik adanya suatu hal yang perlu diketahui yaitu tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kota Sorong tahun 2026. Penelitian tentang keterampilan teknik dasar sepakbola diharapkan dapat mengetahui keterampilan dasar sepakbola secara rinci dan menjadi bahan masukan sebagai pelatih untuk merencanakan program ke depannya agar pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berjalan lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

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

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

A. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini. Penelitian ini hanya membahas masalah tentang “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa Besar Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai tolak ukur mengenai Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap yang telah dilakukan sekaligus untuk membina dan meningkatkan prestasi siswa peserta ekstrakurikuler khususnya sepakbola.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola, siswa mampu belajar lebih giat dalam mengikuti latihan teknik dasar sehingga mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbolanya.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dekripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Rusli Lutan (1988: 95) keterampilan dapat diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka orang tersebut semakin terampil.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 kesebelasan atau 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim 11 orang termasuk penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggotanya. Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, berbentuk

persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: (a) Menendang bola, (b) menggiring bola, (c) menyundul bola, (d) mengontrol bola, (e) gerak tipu, (f) merebut bola, (g) lemparan ke dalam, (h) teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992: 13-26). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai kemampuan dasar keterampilan bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Sukatamsi, 2001: 21). Sasaran yang hendak dicapai dalam pembinaan ini ialah penguasaan gerak tubuh. Latihan dengan bola saja sudah banyak ragamnya. Ini akan tampak jika dilakukan latihan intensif dengan bola,

dimana akan semakin menambah kegembiraan berlatih. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap (Coerver Wiel, 1985: 36).

3. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola” (Sucipto, dkk. 2000: 12). Sementara menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 81) ciri teknik dasar adalah gerak yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam. Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar sepakbola adalah merupakan keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Teknik dasar yang utama dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar menendang bola, karena teknik menendang bola tidak hanya dibutuhkan oleh pemain depan, namun juga diperlukan pemain

belakang, pemain tengah dan bahkan oleh penjaga gawang. Menurut Remmy Muchtar (1992: 27) teknik sepakbola terbagi atas dua bagian, yakni “teknik badan” dan “teknik bola”. Teknik badan merupakan cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang dalam hal ini menyangkut *cara lari, cara melompat dan gerak tipu badan*. Sedangkan teknik bola yaitu cara pemain dalam menguasai bola yang terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol/menahan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dengan bola dan teknik penjaga gawang.

a. Teknik Badan

1) Cara Berlari

Menurut Remmy Muchtar (1992: 28) cara berlari dalam permainan sepakbola:

Berlari dalam sepakbola yang paling utama adalah bentuk-bentuk lari cepat 5 sampai 10 meter, dengan *start* yang eksplosif. Gerakan awal yang eksplosif diperlukan agar pemain dapat bergerak lebih awal untuk mengejar bola, atau untuk mencari “ruang kosong”, agar dapat menerima operan bola. Selain itu lari dalam sepakbola tidak selamanya menurut garis lurus, tetapi sering harus berlari berliku-liku, kemudian seorang pemain sepak bola harus pula mampu berlari dengan kecepatan tinggi dan berhenti dengan tiba-tiba, atau harus dapat dengan cepat mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan. Sifat berlari seperti diatas tentu saja menuntut teknik tersendiri. Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik

lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat. Lari dengan menggunakan bagian depan telapak kaki. Cara demikian menjadikan langkah-langkah lebih ringan, perubahan arah lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksplosif hanya dapat dilakukan dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan.

2) Cara Melompat

Melompat dalam sepakbola bertujuan untuk menyundul bola. Seorang pemain dalam merebut bola di udara perlu melompat lebih tinggi dari pada lawan untuk dapat lebih dahulu menyundul bola. Selain itu dalam melompat diperlukan “saat yang tepat” atau “*timing*” agar dapat memenangkan perebutan bola di udara. Untuk mencapai tinggi lompatan yang maksimal, caranya adalah dengan melakukan lompatan yang *vertical* atau tegak lurus. Selain teknik melompat, cara mendarat setelah melompat juga sangat penting. Saat mendarat sebisa mungkin dilakukan dengan satu kaki. Tujuannya agar begitu mendarat pemain dapat segera melakukan gerakan selanjutnya, tanpa membuang *massa* (Remmy Muchtar, 1992: 29).

3) Gerak Tipu Badan

Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), gerak tipuan merupakan gerakan yang penuh dengan kejutan (*surprise*) yang bertujuan untuk mengelabui lawan. Pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerak kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Semakin tak terduga gerakan tersebut semakin baik. Gerak tipu merupakan unsur yang penting dalam sepakbola. Semakin banyak

macam gerak tipu yang dimiliki maka akan semakin besar kesempatan dan keberhasilan dalam melewati lawan dan menciptakan peluang. Menurut Sardjono (1982: 97) suatu gerak tipu dikatakan berhasil, jika pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura, oleh lawan gerakan itu dianggap sebagai gerakan yang sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerak pura-pura itu. Pada saat itulah pemain itu melakukan gerakan yang sebenarnya.

Menurut Sukatamsi (2001: 21), 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 bermain dalam permainan". Teknik dasar sepakbola meliputi teknik tanpa bola, seperti; lari cepat, melompat, *zig-zag*.

b. Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 22).

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai kemampuan dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Cepat di sini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan. bagian-bagian

dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan- gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2001: 25).

Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Sukatamsi (2001: 17-39) mengatakan bahwa prinsip-prinsip menendang bola terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, (5) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

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

3) Kaki yang menendang

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

4) Bagian bola yang ditendang.

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

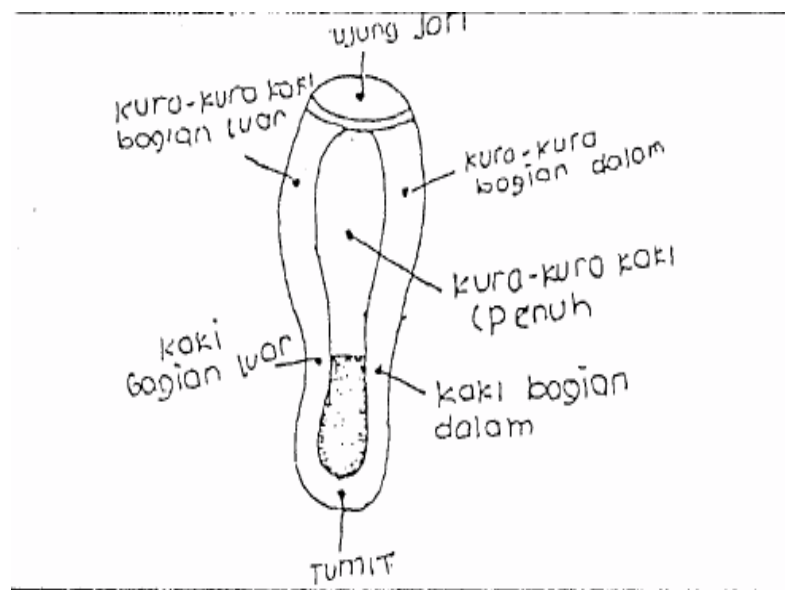
5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap

badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Sukatamsi, 2001: 28).

Tinggi rendahnya lambungan bola dapat dibedakan menjadi 3 yaitu: (a) Tendangan bola rendah yaitu bola bergulir datar di atas permukaan tanah sampai lutut, (b) tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, (c) tendangan bola melambung tinggi.

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola meliputi: (a) kaki bagian dalam, (b) kura-kura penuh, (c) kura-kura bagian luar, (d) ujung jari, (e) kura-kura kaki bagian dalam, untuk jelasnya lihat gambar 1.



Gambar 1. Bagian Perkenaan Kaki pada Bola
(Sukatamsi, 2001:241)

Dilihat dan perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*) (Sucipto, dkk. 2000: 17).

1) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut : (a) Badan menghadap sasaran di belakang bola, (b) kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, (c) kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola, (e) pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola, (f) gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran, (g) pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, (h) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto, dkk. 2000: 17).

2) Menendang dengan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut : (a) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk, (b) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, (c) kaki

tendang ditarik ke belakang diayunkan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan, (e) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran, (f) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, (g) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan (Sucipto, dkk. 2000: 17).

3) Menendang dengan punggung kaki.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, (b) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan, (c) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan, (e) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, (f) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, dkk. 2000: 18).

4) Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak

menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dan garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola, (b) kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, (c) gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan, (d) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, (e) lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah: (a) Untuk memberikan operan kepada teman, (b) memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan pinalti (Sucipto, dkk. 2000: 21).

c. Menghentikan Bola

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* (Sucipto, dkk. 2000: 22). Dilihat dan berkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datanganya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan segaris dengan datanganya bola, (b) kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datanganya bola, (d) bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki, (e) kaki penghenti mengikuti arah bola, (f) pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti, (g) kedua lengan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk. 2000: 23).

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datanganya 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 ke datanganya bola, (b) kaki tumpu berada disamping kurang lebih 30 derajat dan garis datanganya bola dengan lutut

sedikit ditekuk, (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (d) bola menyentuh kaki tepat di permukaan kaki bagian luar, (e) pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada dibawah badan atau terkuasai, (f) posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk 2000).

3) 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 datangnya bola, (b) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (d) bola menyentuh kaki tepat di punggung kaki, (e) pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di badan atau terkuasai (Sucipto, dkk. 2000: 17).

4) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Seringkali kita juga melihat pemain sepakbola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola, (b) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran, (d) pada saat bola

masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan, (e) pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti (Sucipto, dkk. 2000: 21). Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah tidak tepatnya perkenaan bagian kaki, sehingga bola seringkali tidak dalam posisi siap untuk ditendang. Faktor lain adalah tidak tepatnya waktu untuk menghentikan bola, seringkali bola lepas atau lewat sebelum telapak kaki menyentuh bola.

d. Menyundul Bola

Menurut Sucipto,dkk. (2000. 26) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola: (1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, (2) otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher, (3) untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, (4) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, (5) pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001: 19).

Macam-macam teknik menyundul bola:

1) Menyundul bola sambil berdiri.

Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut : (a) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran, (b) kedua lutut sedikit ditekuk, (c) lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher, (d) dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul. Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola, (e) seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran, (f) salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan (Sucipto, dkk. 2000: 28).

2) Menyundul bola sambil meloncat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut: (a) Meloncat sesuai dengan datangnya bola, (b) pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher, (c) dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola, (d) badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif (Sucipto. dkk. 2000: 29).

Fungsi dari teknik menyundul bola adalah: (1) Untuk meneruskan bola kepada teman atau operan jarak pendek, (2) untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan dan untuk membuat gol (3) memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung ke atas), (4) menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri (Sukatamsi, 2001: 20).

e. Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 25).

Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Prinsip teknik menggiring bola meliputi : (1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola

dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, (2) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3) bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa (Sukatamsi, 2001: 18).

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain: (1) Untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan (3) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001: 20).
Macam-macam cara menggiring bola:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam: (a) Posisi kakimenggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (b) kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, (c) pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh

bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22)

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, (b) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, (c) pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22). Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (b) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, (c) pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 70-73), pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu:

a. Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*)

Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*), dalam pembelajaran gerak proses yang harus dilakukan adalah berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

b. Faktor pribadi (*personal factor*)

Faktor pribadi (*personal factor*) setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya.

c. Faktor situasional (*situational factor*)

Faktor situasional (*situational factor*) yang termasuk ke dalam faktor situasional antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk median belajar, serta kondisi sekitar dimana proses pembelajaran itu berlangsung.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan diatas, pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Menurut Surat Keputusan Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992. Dalam lampiran surat tersebut dijelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Menurut Rohinah M. Noor (2012: 75), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler menurut Rohinah M. Noor (2012: 75), memiliki visi dan misi, yaitu:

1) Visi

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat, dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

2) Misi

- a. Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka.
- b. Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler menurut Rohinah M. Noor (2012: 75-76) mempunyai beberapa macam fungsi, yaitu:

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan
- 4) Persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karier peserta didik.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler Rohinah M. Noor (2012: 76) mempunyai beberapa macam prinsip, yaitu:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.

- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

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

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

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

Berikut ini adalah nama-nama ekstrakurikuler olahraga yang umumnya ada di institusi pendidikan formal menurut Rohinah M. Noor (2012: 77), yakni:

- 1) Sepakbola
- 2) Bola basket
- 3) Bola voli
- 4) Futsal

Dari pengertian tersebut, nampak jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, kegiatan ekstrakurikuler dapat berhubungan dengan kegiatan kurikuler seperti untuk memperluas pengetahuan dan dapat juga kegiatan yang diarahkan untuk mengembangkan minat bakat siswa. Dalam pelaksanaannya tidak terbatas pada di lingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah. Dalam konteks pembinaan manusia seutuhnya, kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting karena pencapaian tersebut tidak mungkin dapat dicapai hanya mengandalkan kegiatan kurikuler yang waktu dan pelaksanaannya sangat terbatas. Pencapaian tujuan manusia seutuhnya perlu usaha yang terus-menerus melalui berbagai program kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung program kurikuler.

6. Karakteristik Siswa SMP

Pada umumnya siswa SMP mengalami perubahan di seluruh aspek perkembangan manusia. Dimulai dari aspek psikomotor, kognitif, dan aspek afektif secara optimal. Hal ini juga terjadi pada siswa SMP Negeri 2 Sewon Bantul yang rata-rata berusia 13-15 tahun. Secara fisiologis usia tersebut masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial. Penelitian ini dapat membantu siswa dalam memahami akan pentingnya menjaga tingkat kesegaran jasmani untuk mempercepat proses perkembangan tubuhnya.

Rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif disajikan sebagai berikut:

a. Perkembangan Aspek Psikomotor

Menurut Arasoo T.V dalam Depdiknas (2004: 6) bahwa aspek psikomotor menyangkut jasmani, ketrampilan motorik terus meningkat secara perlahan, yang mengintegrasikan secara harmonis sistem saraf dan otot-otot. Wuest dan Lambardo dalam Depdiknas (2004: 6) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologi secara luar. Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat biasa. Salah satu perubahan yang luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Perubahan tinggi badan

akan diikuti dengan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh.

Tulang rangka (skeletal) mengalami perubahan. Saat tubuh tambah matang, tulang bertambah keras. Proporsi tubuh mengalami pertumbuhan. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda. Remaja biasanya mengalami perbedaan proporsi dan lengan, kaki dan tungkai, kepala dan badan, sehingga proporsi antar anggota tubuh kelihatan tidak sempurna. Kekuatan otot meningkat selaras dengan pertumbuhan individu. Jaringan adipose (lemak) mengalami perubahan variasi jumlah dan distribusi.

Perubahan lain yang akan dialami siswa SMP adalah pubertas dan pematangan seksual, selain itu perubahan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

b. Perkembangan Aspek Kognitif

Menurut Arasoo T.V dalam Depdiknas (2004: 7) menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berfikir. Menurut Wuest dan Lambardo dalam Depdiknas (2004: 7) perkembangan kognitif yang terjadi pada siswa SMP meliputi

peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Memori remaja ekuivalen dengan memori orang dewasa dalam hal kemampuan untuk menyerap, memproses, dan mengungkapkan informasi. Siswa mampu berkonsentrasi lebih lama, dan mampu mengingat lebih lama apa yang dilihat dan didengar.

Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan, dan menganalisa situasi secara kritis.

c. Perkembangan Aspek Afektif

Menurut Arasoo T.V dalam Depdiknas (2004: 8) ranah afektif menyangkut perasaan, moral dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMP menurut Wuest dan Lambardo dalam Depdiknas (2004: 8) mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Pihak yang sangat berpengaruh dari ketiganya adalah teman sebaya.

Siswa mengalami egoisentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Siswa SMP mengalami perubahan persepsi dari selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Secara emosional, siswa SMP mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya.

Melihat keadaan siswa SMP Negeri 2 Kota Sorong, menurut pengamat peneliti perkembangan yang terjadi pada setiap individu sangat bervariasi. Berbagai aspek tidak tampak timbul secara bersamaan, tetapi lebih terlihat ada satu atau dua aspek yang lebih dominan muncul dalam diri individu tersebut. Perkembangan aspek psikomotor adalah salah satu aspek yang dapat terlihat dengan jelas, pertumbuhan tinggi serta berat badan banyak terjadi pada beberapa siswa, namun tidak semua siswa mengalami hal tersebut. Perkembangan aspek kognitif terlihat dari mulai tumbuhnya rasa saling ketertarikan siswa terhadap lawan jenis dan lain sebagainya. Hal ini terjadi dimungkinkan karena keadaan atau kondisi lingkungan masing-masing siswa berbeda.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

- 1) Yunantha Eka Prasetya (2009) yang berjudul “Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Paliyan Gunungkidul yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan adalah survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Tingkat kemampuan dasar sepakbola siswa diukur menggunakan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* yaitu tes teknik dengan bola. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan

dasar sepakbola siswa SMP Negeri 1 Paliyan Gunungkidul yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebagai berikut: baik sekali sebanyak 1 anak atau 3,3%, kategori baik sebanyak 10 anak atau 33,33%, kategori cukup sebanyak 12 anak atau 40%, kategori kurang sebanyak 4 anak atau sebesar 13,3% dan kategori kurang sekali sebanyak 3 anak atau 10%.

- 2) Fitri Hermawan Nurdyah (2010) yang berjudul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The David Lee Soccer Potensial Circuit Test* adapun hasil penelitian ketiga item tes menunjukkan bahwa siswa putra yang berkategori baik sekali 1 siswa (3,33%), kategori baik sebanyak 26 siswa (34,67%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 11 siswa (14,67%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (9,33%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra masuk dalam kategori sedang yaitu dengan prosentase 40%. Sedangkan siswa putri dengan kategori baik sekali sebanyak 4 siswa (6,06%), kategori baik sebanyak 16 siswa (24,24%), kategori sedang sebanyak 26 siswa (39,39%), kategori kurang sebanyak 17 siswa (25,76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (4,55%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putri masuk dalam kategori sedang yaitu dengan presentase 39,39%.
- 3) Rahmadhanir Kalbu Adi (2010) yang berjudul, “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran

2010/2011". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek pada penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates yang berjumlah 52 siswa. Adapun hasil dari penelitian dari 52 siswa yang mengikuti tes kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011 adalah baik sekali 4 siswa (7,7%), 11 siswa (21,1%) kategori baik, 21 siswa (40,4%) kategori sedang, 13 siswa (25,0%) kategori kurang, 3 siswa (5,3%) kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011 dalam kategori sedang sebanyak 21 siswa atau dengan persentase 40,4%.

C. Kerangka Berpikir

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang baik agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Keterampilan bermain sepakbola sangatlah penting, keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola terdiri dari gerakan yang sangat kompleks, sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif untuk seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik seperti *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dan cara menggulirkan bola .

Dalam permainan sepakbola yang paling dominan adalah *dribbling*, lari, kontrol bola, dan *passing* bola. Unsur-unsur tersebut ada di dalam tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* yang meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa menggunakan bola dan teknik dasar dengan menggunakan bola. Dengan demikian, untuk menggambarkan tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong dapat menggunakan tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Dengan demikian siswa diharapkan akan memiliki kebugaran jasmani yang baik dan prestasi yang membanggakan bagi sekolah.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitungan angka (Sugiyono, 2007: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yaitu pengumpulan data yang hanya dengan menggunakan tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Keterampilan dasar bermain sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola maupun dengan menggunakan bola. Keterampilan dasar sepakbola dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kota Sorong meliputi *passing* (mengoper bola) dan *stopping* (mengontrol /menahan bola), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (memainkan bola dengan kepala) dan *shooting* (menembak bola) yang diukur dengan menggunakan rangkaian tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa menggunakan bola dan teknik dengan menggunakan bola. Secara operasional keterampilan bermain sepakbola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan oleh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong untuk melakukan lari cepat 20 meter, gerakan dasar

tanpa menggunakan bola, keterampilan dasar dengan menggunakan bola dalam satuan waktu (detik).

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010: 80), sedangkan menurut Suhasimi Arikunto (2006: 130), Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kota Sorong adalah sebanyak 25 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

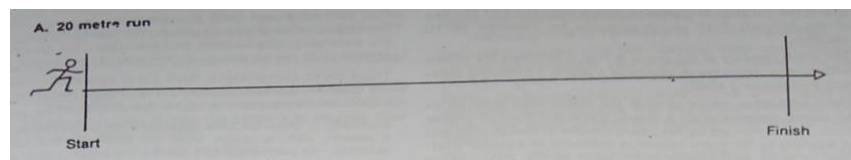
Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suhasimi Arikunto, 1998: 135).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data sudah ada, yang dimaksud adalah dengan tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* meliputi (1) tes lari 20 meter dengan nilai validitas 0,767 dan nilai reliabilitas 0,586, (2) gerakan dasar tanpa bola dengan nilai validitas 0,777 dan reliabilitas 0,818, (3) keterampilan dasar dengan

menggunakan bola dengan nilai validitas 0,684 dan reabilitas 0,946 (keterangan ada di lampiran 13). Tes ini merupakan tes rangkaian dapat digunakan untuk anak usia 13 tahun ke atas (*Matur Player*) (Eric Worthington, 1984: 8) sebagai berikut:

a. Tes Lari Cepat

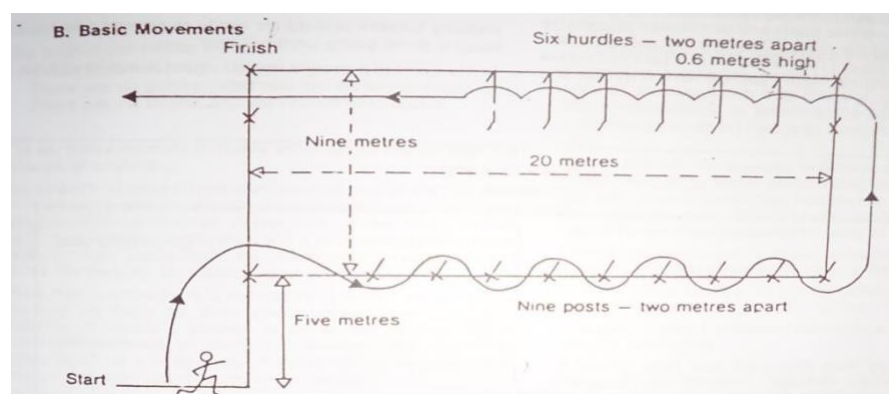
Petunjuk tes: Siswa bersiap-siap berada di area *start*, ada aba-aba peluit siswa berlari sekencang-kencangnya sampai finish.



Gambar 2. Lari Jarak 20 meter
Sumber: Eric Worthington (1984: 17)

b. Tes Gerakan Dasar Tanpa Bola

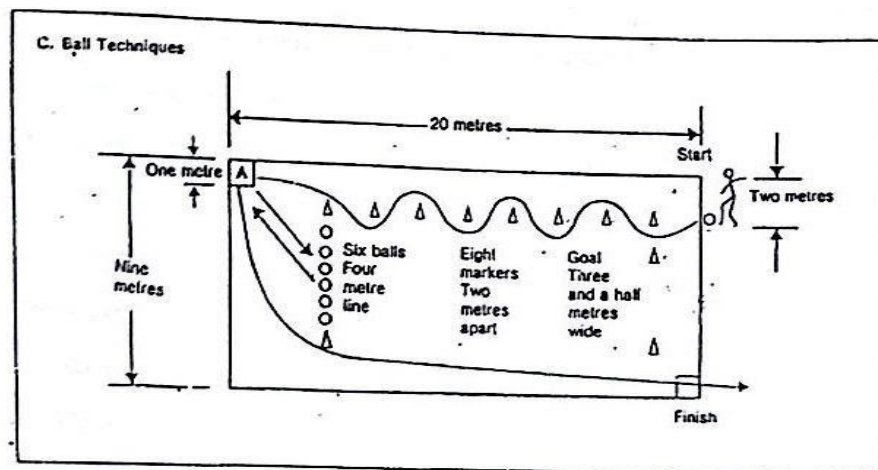
Petunjuk tes: Siswa bersiap-siap berada di area *start*, ada aba-aba peluit siswa berlari sekencang-kencangnya melewati cone A kemudian *zig- zag*, sampai di cone B berlari ke cone C, setelah itu melompati gawang kecil sebanyak 6 buah dan berlari sampai *finish*



Gambar 3. Tes Gerakan Dasar Tanpa Bola
Sumber: Eric Worthington (1984: 17)

c. Tes Keterampilan Dasar dengan Menggunakan Bola

Untuk memperoleh data tingkat keterampilan sepakbola dilakukan pengukuran dengan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola. Petunjuk tes: ketika aba-aba “siap”, *testee* denganbola siap di belakang garis start. Kemudian pada aba-aba “bunyi peluit” *testee* menggiring bola melewati *cone* secara zig-zag sampai akhir *cone*, lalu bola dihentikan pada kotak A. Setelah itu *testee* menendang bola yang diatur sejumlah enam buah bola ke arah sasaran (gawang) menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian hingga dua kali masuk, satu kaki kanan dan satu kaki kiri. Jika tendangan belum bisa memenuhi ketentuan, maka tendangan terus dilakukan hingga bisa memenuhi ketentuan atau sampai bola yang tersedia habis. Selanjutnya *testee* mengambil bola yang diletakkan pada kotak A dan menggiring bola secepatnya serta menghentikan bola pada garis *finish*.



Gambar 4. Tes Keterampilan Dasar dengan Bola
Sumber: Eric Worthington (1984: 17)

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 222) bahwa baik buruknya hasil penelitian sebagian tergantung pada teknik-teknik pengumpulan datanya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Langkah-langkah pengambilan tes: siswa disiapkan terlebih dahulu, diberitahu, berdoa dan presensi, peneliti memberikan gambaran dan petunjuk tes yang akan dilakukan, yaitu tes lari 20 meter, tes keterampilan dasar tanpa bola, tes keterampilan dasar menggunakan bola dan sebelum melakukan tes tersebut siswa melakukan pemanasan serta penguluran terlebih dahulu. Tes pertama yaitu siswa melakukan lari 20 meter, tes kedua keterampilan dasar tanpa menggunakan bola dan tes terakhir tes keterampilan dasar menggunakan bola. Tes dan pengukuran ini dilakukan dua kali, kemudian diambil hasil yang terbaik. Dalam pengambilan data ini *testee* melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian sampai seluruhnya melakukan kemudian dilakukan tes yang kedua dimulai dari nomor awal. Penelitian ini dibantu oleh beberapa orang yang bertugas sebagai berikut:

- a. Pencatat Waktu : Najib Ardhi Pratomo
- b. Pencatat Hasil : Riko Dwiantoro
- c. Dokumentasi : Rizky Dwi Jayanto
- d. Perlengkapan : Muhammad Barzan

Pengambilan data ini yang dilakukan oleh peneliti dengan cara datang langsung ke lapangan pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan berupa statistik deskriptif yang ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai siswa. Hasil pengukuran dibagi menjadi 5 kategori untuk menentukan setiap interval kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase. Nilai tersebut kemudian diterapkan pada tabel norma nilai kategori menurut Anas Sudijono, (2009:175).

Tabel 1. Norma Nilai Kategori

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

Keterangan:

$$M = \text{Mean} = \frac{\text{totalnilai data}}{\text{jumlah data}}$$

$$SD = \text{Standar Deviasi} = sd = \sqrt{\frac{x^2}{n} - \frac{x}{n}}$$

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kemampuan dasar sepakbola yang sudah ditentukan.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentase

N = *Number of Case* (jumlah)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat bantu SPSS dalam perhitungan. Adapun hasil perhitungan dijelaskan dalam bab 4 dan lampiran 14.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong

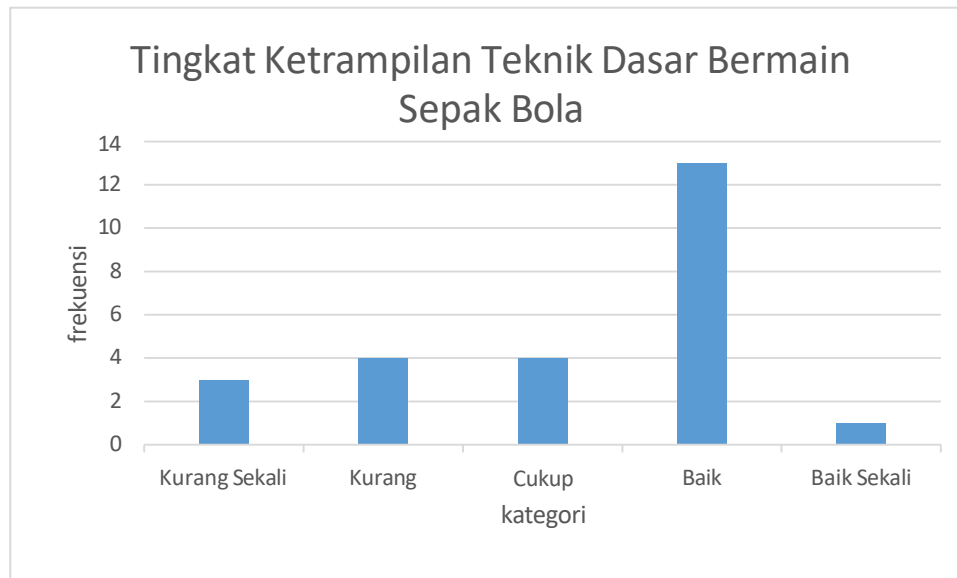
Hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 34,34, waktu maksimal 60,29, rerata sebesar 46,24, nilai tengah sebesar 44,50, nilai sering muncul sebesar 34,34 dan simpangan baku 6,25.

Deskripsi hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 39.53$	1	4%
Baik	39.54– 44.73	13	52%
Cukup	44.74 – 49.92	4	16%
Kurang	44.93 – 55.12	4	16%
Kurang sekali	$X > 55.13$	3	12%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Berdasarkan semua item tes

Hasil perhitungan dari ketiga item test yaitu lari 20 meter, tanpa bola dan dengan menggunakan bola dapat dilihat pada lampiran 14.

2. Analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola berdasarkan masing- masing item tes.

a. Kecepatan Lari

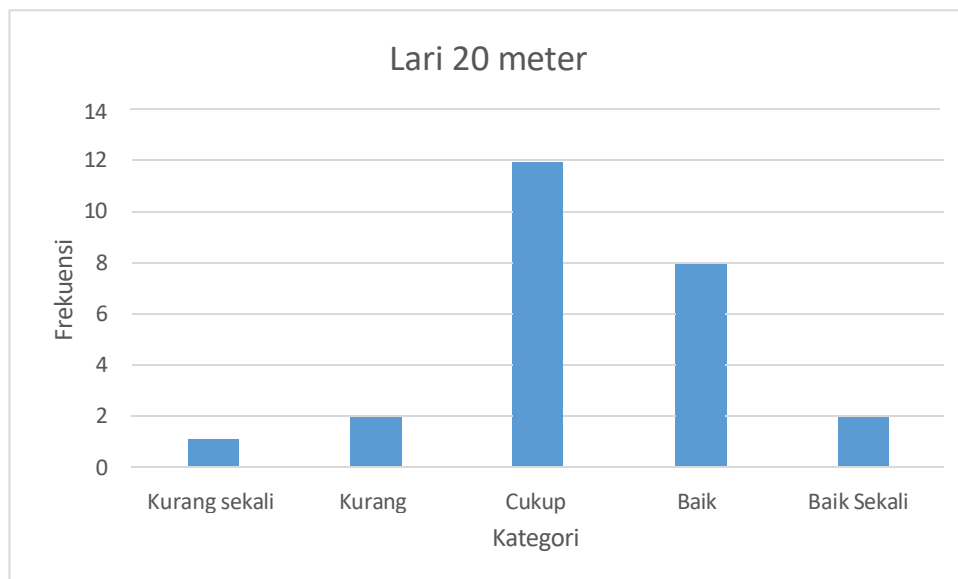
Dari hasil analisis data diperoleh waktu minimal 2,84, waktu maksimal 3,84, rerata sebesar 3,30, nilai tengah sebesar 3,32, nilai sering muncul sebesar 3, 4 dan simpangan baku sebesar 0,22.

Deskripsi hasil penelitian kemampuan lari disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Kecepatan Lari 20 meter

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 3.04$	2	8%
Baik	3.05 – 3.25	8	32%
Cukup	3.26 – 3.46	12	48%
Kurang	3.47 – 3.67	2	8%
Kurang sekali	$x > 3.68$	1	4%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Lari 20 meter

b. Keterampilan teknik dasar tanpa bola

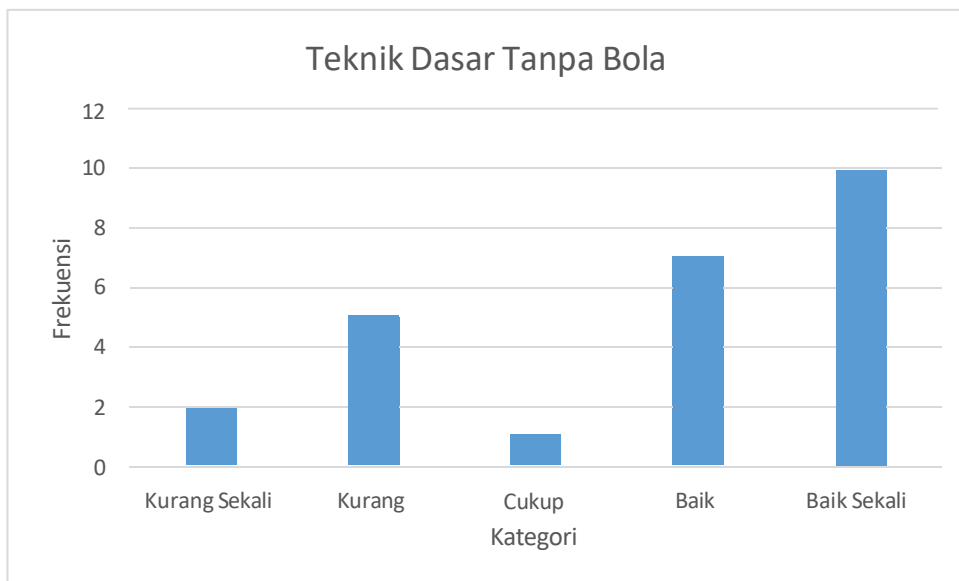
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 14,03 waktu maksimal 17,95, rerata sebesar 15,43, nilai tengah sebesar 15,25, nilai sering muncul sebesar 14,03 dan simpangan baku sebesar 1,07.

Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar tanpa bola disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar tanpa bola

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 14.83$	10	40%
Baik	14.84 – 15.64	7	28%
Cukup	15.65 – 16.45	1	4%
Kurang	16.46 – 17.26	5	20%
Kurang sekali	$X > 17.27$	2	8%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Teknik dasar tanpa bola

c. Keterampilan teknik dasar menggunakan bola

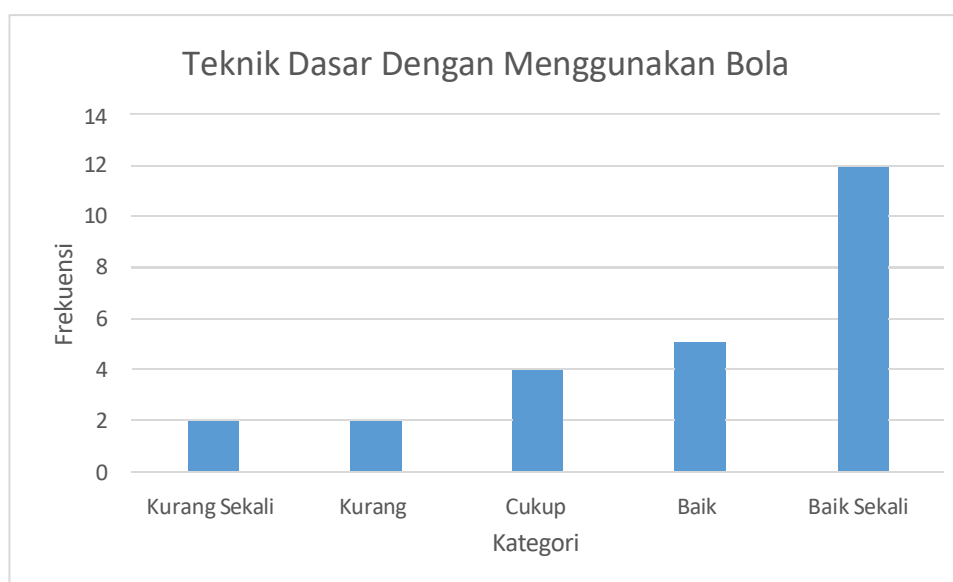
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 22,31, waktu maksimal 41,38, rerata sebesar 28,20, nilai tengah sebesar 26,50, nilai sering muncul sebesar 22,31 dan simpangan baku sebesar 5,34.

Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar tanpa bola disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 5.Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar menggunakan bola

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 26.11$	12	48%
Baik	26.12 – 29.92	5	20%
Cukup	29.93 – 33.73	4	16%
Kurang	33.74 – 37.54	2	8%
Kurang sekali	$x > 37.55$	2	8%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Teknik Dasar Dengan Menggunakan Bola

B. Pembahasan

Penelitian yang telah dianalisis kemudian dibahas untuk menyimpulkan seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong Tahun

2026, tes lari 20 meter berada dalam kategori cukup sebesar 48%, sedangkan keterampilan dasar tanpa bola berada dalam kategori sangat baik sebesar 40% dan keterampilan teknik dasar menggunakan bola berada dalam kategori sangat baik yakni sebesar 48%. Jadi dari ketiga item tes yaitu tes lari 20 meter, tes keterampilan dasar tanpa bola dan tes keterampilan teknik dasar dengan bola dapat diketahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kota Sorong tahun 2026 sebanyak 25 siswa yang dijadikan sampel yaitu sebesar 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang dan 12% kategori kurang sekali. Dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas siswa memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola baik yakni 52% (13 siswa). Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan siswa yang berkategori baik karena ketekunan dan keseriusan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu sebagian siswa mengikuti sekolah sepakbola (SSB) atau klub serta ada beberapa siswa mempunyai bakat alami dalam kemampuan memainkan bola.

Meskipun hasil keseluruhan tersebut sudah masuk dalam kategori baik namun masih sangat riskan untuk dipertahankan dan perlu ditingkatkan kearah baik sekali, karena dalam permainan sepakbola menggunakan kekuatan tim bukan kekuatan individual, sehingga apabila dalam suatu tim tersebut terdapat pemain dalam posisi tertentu yang lemah maupun yang kurang maupun sangat kurang dalam sisi penguasaan teknik, maka akan menjadi titik lemah dan masalah besar dalam tim tersebut. Sedangkan untuk kategori kurang dan

kurang sekali masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkan tingkat keterampilan siswa. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Kota Sorong Bantul tahun 2026 yaitu 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong, sehingga lebih terdorong untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola bagi para siswanya dan memperbaiki program latihan agar upaya untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal dapat tercapai.
2. Bagi SMP Negeri 2 Kota Sorong penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan gagasan baru dan memperbaiki teknik penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
3. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkatkan keseriusan dan semangat dalam mengikuti kegiatan latihan sepakbola, bukan sekedar rasa senang saja.

4. Sebagai gambaran bagi pelatih maupun manajemen sekolah di SMP Negeri 2 Kota Sorong tentang perkembangan para siswanya terhadap proses latihan yang telah dilakukan selama ini.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong, namun bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tes walaupun peneliti sudah mencoba untuk memberi motivasi.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi cuaca saat dilaksanakan tes.
4. Peneliti tidak memperhatikan berat bola dan tekanan angin yang digunakan untuk mengambil data, sehingga ada kemungkinan berat bola dan tekanan angin yang berbeda dari beberapa bola yang digunakan.

D. Saran- Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan di antaranya:

1. Bagi pelatih sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong, untuk lebih giat lagi dan memiliki komitmen kuat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola para siswanya.
2. Bagi pelatih sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong untuk menambah dan memperbanyak sesi latihan teknik dasar sepakbola khususnya *dribbling* bola dan *passing*.
3. Bagi pelatih sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong, hendaknya menambah pengetahuan tentang metode melatih dan menerapkan sistem latihan yang teruji secara ilmiah agar proses latihan berlangsung secara efektif dan efisien.
4. Bagi para siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Sorong, sangat diharapkan untuk bersikap proaktif dalam upaya meningkatkan kualitas teknik individu dalam bermain sepakbola.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan menyertakan aspek lain yang belum ada di dalam penelitian ini serta dapat menyempurnakan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Australian Soccer Federation. (1984). *Coach's Manual*. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company Ltd.
- Coerver, Wiel. (1985). *Sepakbola dan Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta.
- Depdiknas. (2004). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK
- Fitri Hermawan Nurdiah. (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak*. Skripsi: UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (1998). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Noor M.Rohinah. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*: Insan Madani.
- Rahmadhanir Kalbu Adi. (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi: UNY
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Rusli lutan.(1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono, (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP.
- Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

_____. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Worthington, Eric. (1984). *Australian Soccer Federation Coach's Manual*. BHP.

Yunantha Eka Prasetya (2009). Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Paliyan Gunungkidul yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 10. Petunjuk pelaksanaan tes

1. Tes lari 20 m
 - Siswa bersiap-siap berada di area *start*
 - Ada aba-aba peluit siswa berlari sekencang-kencangnya sampai *finish*
2. Keterampilan teknik dasar tanpa bola
 - Siswa bersiap-siap berada di area *start*
 - Ada aba-aba peluit siswa berlari sekencang-kencangnya melewati cone A kemudian *zig-zag*, sampai di cone B berlari ke cone C, setelah itu melompati gawang kecil sebanyak 6 buah dan berlari sampai *finish*.
3. Keterampilan teknik dasar dengan menggunakan bola
 - Petunjuk tes: ketika aba-aba “siap”, *testee* dengan bola siap di belakang garis start. Kemudian pada aba-aba “bunyi peluit” *testee* menggiring bola melewati *cone* secara *zig-zag* sampai akhir *cone*, lalu bola dihentikan pada kotak A. Setelah itu *testee* menendang bola yang diatur sejumlah enam buah bola ke arah sasaran (gawang) menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian hingga dua kali masuk, satu kaki kanan dan satu kaki kiri. Jika tendangan belum bisa memenuhi ketentuan, maka tendangan terus dilakukan hingga bisa memenuhi ketentuan atau sampai bola yang tersedia habis. Selanjutnya *testee* mengambil bola yang diletakkan pada kotak A dan menggiring bola secepatnya serta menghentikan bola pada garis *finish*.

Lampiran 11. Data tes keterampilan teknik dasar sepakbola

No	Nama	Lari cepat 20 meter(detik)			Keterampilan dasar tanpa bola(detik)			Keterampilan dasar dengan bola(detik)		
		t1	t2	tb	t1	t2	Tb	t1	t2	tb
1	Aqeel Yusuf N	3,45	4,43	3,45	14,67	14,76	14,67	26,5	28,43	26,5
2	Fandi Ahmad	3,25	3,76	3,25	14,49	14,76	14,49	24,34	26,25	24,34
3	M. Arif Hidayat	3,5	2,84	2,84	15,21	15,45	15,21	29,09	32,35	29,09
4	M. Rizky R	3,25	3,12	3,12	15,5	15,63	15,5	27,15	26,72	26,72
5	Bagas W. S	3,68	3,28	3,28	14,03	16,37	14,03	25,65	26,37	25,65
6	Rizqi Zaki Fuad	3,32	3,4	3,32	14,42	15,22	14,42	23,95	25,4	23,95
7	Yusuf Bayu	3,46	2,84	2,84	14,12	15,38	14,12	24,65	25,33	
8	Ricko Aditya D	3,65	3,53	3,53	16,15	15,38	15,38	46,81	41,38	41,38
9	Rizky Aditya W	3,2	3,33	3,2	15,34	15,25	15,25	24,3	25,61	24,3
10	Daffa F. S	3,37	3,45	3,37	14,79	15,11	14,79	24,58	26,89	
11	Aqshal Pitutur Y	3,29	3,59	3,29	15,86	16,21	15,86	25,53	24,85	24,85
12	Deni Ariyanto	3,71	3,4	3,4	17,31	16,56	16,56	26,59	24,54	24,54
13	Frendi Prayoga	3,66	3,98	3,66	17,95	16,83	16,83	32,56	35,31	32,56
14	M. Hanif H. S	3,17	3,33	3,17	14,32	15,1	14,32	22,47	24,26	22,47
15	Satria Putu Hadi	3,08	3,24	3,08	14,26	14,32	14,26	23,34	25,53	
16	Nova R	3,33	3,45	3,33	15,45	15,57	15,45	26,59	29,25	26,59
17	M. Raihan Adi	3,09	3,34	3,09	14,68	15,87	14,68	42,06	38,54	38,54
18	Surya Aditama	3,68	3,43	3,43	17,9	16,52	16,52	27,06	28,39	27,06
19	Faiz Teguh	3,43	3,37	3,37	14,53	14,89	14,53	43,93	37,46	37,46
20	Ikhsan M	3,4	3,46	3,4	19,18	17,95	17,95	33,34	30,78	30,78
21	Rayhan Agung	3,4	3,46	3,4	18,58	17,35	17,35	32,15	30,94	30,94
22	Rafi Pamuji	3,21	3,28	3,21	16,18	15,53	15,53	22,31	24,56	22,31
23	M. Kandayas	3,28	3,09	3,09	18,15	16,46	16,46	38,31	35,38	35,38
24	Isa Kurnia Azis	3,84	3,87	3,84	16,53	17,38	16,53	38,9	32,36	32,36
25	Apri B. S	3,56	3,45	3,45	15,18	15,68	15,18	24,68	26,68	24,68

Lampiran 12. Data hasil validitas dan reabilitas

Data validitas dan Reabilitas Tes

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur.

Tabel 1. Data validitas lari 20 m

x	y	x^2	y^2	xy
43,18182	146,1287	1864,669	21353,60242	6310,104
52,27273	160,9468	2732,438	25903,87712	8413,129
70,90909	163,9591	5028,099	26882,57833	11626,19
58,18182	152,9597	3385,124	23396,67726	8899,475
50,90909	161,4291	2591,736	26059,34145	8218,207
49,09091	159,1495	2409,917	25328,57579	7812,796
70,90909	182,4606	5028,099	33291,86974	12938,12
39,54545	107,9917	1563,843	11662,20132	4270,58
54,54545	156,1916	2975,207	24395,8298	8519,544
46,81818	152,2391	2191,942	23176,74131	7127,558
50,45455	145,3698	2545,661	21132,38987	7334,569
45,45455	134,4083	2066,116	18065,59286	6109,468
33,63636	105,048	1131,405	11035,08937	3533,434
55,90909	169,6738	3125,826	28789,21059	9486,31
60	172,6963	3600	29824,00484	10361,78
48,63636	144,125	2365,496	20772,01712	7009,716
59,54545	139,8521	3545,661	19558,60445	8327,556
44,09091	128,6994	1944,008	16563,53577	5674,474
46,81818	130,5491	2191,942	17043,08029	6112,074
45,45455	109,7323	2066,116	12041,16868	4987,83
45,45455	115,0401	2066,116	13234,22696	5229,096
54,09091	156,8469	2925,826	24600,94011	8483,99
59,54545	129,1342	3545,661	16675,63375	7689,353
25,45455	100,0445	647,9339	10008,8991	2546,587
43,18182	144,7706	1864,669	20958,52756	6251,458
Σx 1254,091	Σy 3569,446	Σx^2 65403,51	Σy^2 521754,2159	Σxy 183273,4

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{n\sum x^2 - \sum x^2 \quad [n\sum y^2 - \sum y^2]}$$

$$r = \frac{25 \quad 183273,39 - (1254,09)(3569,45)}{[25 \quad 65403,51 - (1254,09)^2][25(521754,21 - 3569,45^2)]}$$

$$r = \frac{105423,2}{(62346,02)(302881,9)}$$

$$r = \frac{105423,2}{137416,95}$$

$r = 0,767$ (hasil validitas lari 20 m)

Tabel 2. Data validitas tanpa menggunakan bola

<i>x</i>	<i>y</i>	<i>x</i> ²	<i>y</i> ²	<i>xy</i>
56,35514	146,1287	3175,902	21353,60242	8235,104
58,03738	160,9468	3368,338	25903,87712	9340,932
51,30841	163,9591	2632,553	26882,57833	8412,48
48,59813	152,9597	2361,778	23396,67726	7433,557
62,33645	161,4291	3885,833	26059,34145	10062,91
58,69159	159,1495	3444,703	25328,57579	9340,739
61,49533	182,4606	3781,675	33291,86974	11220,47
49,71963	107,9917	2472,041	11662,20132	5369,306
50,93458	156,1916	2594,331	24395,8298	7955,556
55,23364	152,2391	3050,756	23176,74131	8408,72
45,23364	145,3698	2046,083	21132,38987	6575,608
38,69159	134,4083	1497,039	18065,59286	5200,471
36,16822	105,048	1308,14	11035,08937	3799,401
59,62617	169,6738	3555,28	28789,21059	10117
60,18692	172,6963	3622,465	29824,00484	10394,06
49,06542	144,125	2407,415	20772,01712	7071,554
56,26168	139,8521	3165,377	19558,60445	7868,313
39,06542	128,6994	1526,107	16563,53577	5027,696
57,66355	130,5491	3325,085	17043,08029	7527,928
25,70093	109,7323	660,538	12041,16868	2820,222
31,30841	115,0401	980,2166	13234,22696	3601,723
48,31776	156,8469	2334,606	24600,94011	7578,489
39,62617	129,1342	1570,233	16675,63375	5117,092
38,97196	100,0445	1518,814	10008,8991	3898,93
51,58879	144,7706	2661,403	20958,52756	7468,54
$\sum x$ 1230,187	$\sum y$ 3569,446	$\sum x^2$ 62946,71	$\sum y^2$ 521754,2159	$\sum xy$ 179846,8

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{25 \cdot 105068,3 - (1230,19)(3569,45)}{\sqrt{[25 \cdot 60300,31 - (1230,19)^2][25 \cdot 302881,9 - 3569,45^2]}}$$

$$r = \frac{105068,3}{135143,35}$$

$r = 0,777$ (hasil validitas tanpa bola)

Tabel 3. Data validitas menggunakan bola

x	y	x ²	y ²	xy
46,59176	146,1287	2170,792	21353,60242	6808,39423
50,6367	160,9468	2564,076	25903,87712	8149,81623
41,74157	163,9591	1742,359	26882,57833	6843,90971
46,17978	152,9597	2132,572	23396,67726	7063,6457
48,18352	161,4291	2321,652	26059,34145	7778,22044
51,36704	159,1495	2638,573	25328,57579	8175,04093
50,05618	182,4606	2505,621	33291,86974	9133,28048
18,72659	107,9917	350,6852	11662,20132	2022,31596
50,71161	156,1916	2571,667	24395,8298	7920,72984
50,18727	152,2391	2518,762	23176,74131	7640,46382
49,68165	145,3698	2468,266	21132,38987	7222,21313
50,26217	134,4083	2526,286	18065,59286	6755,65346
35,24345	105,048	1242,1	11035,08937	3702,25467
54,13858	169,6738	2930,985	28789,21059	9185,89999
52,50936	172,6963	2757,233	29824,00484	9068,17166
46,42322	144,125	2155,115	20772,01712	6690,74696
24,04494	139,8521	578,1593	19558,60445	3362,73542
45,54307	128,6994	2074,171	16563,53577	5861,36597
26,06742	130,5491	679,5102	17043,08029	3403,07894
38,57678	109,7323	1488,168	12041,16868	4233,11711
38,27715	115,0401	1465,14	13234,22696	4403,40796
54,4382	156,8469	2963,518	24600,94011	8538,46154
29,96255	129,1342	897,7542	16675,63375	3869,1886
35,61798	100,0445	1268,64	10008,8991	3563,38224
50	144,7706	2500	20958,52756	7238,53016
$\sum x$ 1085,169	$\sum y$ 3569,446	$\sum x^2$ 49511,81	$\sum y^2$ 521754,2159	$\sum xy$ 158634,025

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{n\sum x^2 - \sum x^2 \quad [n\sum y^2 - \sum y^2]}$$

$$r = \frac{25 \quad 158634,02 - (1085,17)(3569,45)}{[25 \quad 49511,81 - (1085,17)^2][25(521754,2 - 3569,45^2)]}$$

$$r = \frac{92390,44}{(60201,32)(302881,9)}$$

$$r = \frac{92390,44}{135032,36}$$

$$r = 0,684 \text{ (hasil validitas dengan bola)}$$

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menghitung kekonsistenan hasil yang ditunjukkan dari sebuah pengukuran. Uji reliabilitas dilakukan dengan uji R, dimana jika nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka data adalah reliabel.

Tabel 4. Data reabilitas lari 20 m

x	y	x^2	y^2	xy
3,45	4,43	11,9025	19,6249	15,2835
3,25	3,76	10,5625	14,1376	12,22
3,5	2,84	12,25	8,0656	9,94
3,25	3,12	10,5625	9,7344	10,14
3,68	3,28	13,5424	10,7584	12,0704
3,32	3,4	11,0224	11,56	11,288
3,46	2,84	11,9716	8,0656	9,8264
3,65	3,53	13,3225	12,4609	12,8845
3,2	3,33	10,24	11,0889	10,656
3,37	3,45	11,3569	11,9025	11,6265
3,29	3,59	10,8241	12,8881	11,8111
3,71	3,4	13,7641	11,56	12,614
3,66	3,98	13,3956	15,8404	14,5668
3,17	3,33	10,0489	11,0889	10,5561
3,08	3,24	9,4864	10,4976	9,9792
3,33	3,45	11,0889	11,9025	11,4885
3,09	3,34	9,5481	11,1556	10,3206
3,68	3,43	13,5424	11,7649	12,6224
3,43	3,37	11,7649	11,3569	11,5591
3,4	3,46	11,56	11,9716	11,764
3,4	3,46	11,56	11,9716	11,764
3,21	3,28	10,3041	10,7584	10,5288
3,28	3,09	10,7584	9,5481	10,1352
3,84	3,87	14,7456	14,9769	14,8608
3,56	3,45	12,6736	11,9025	12,282
$\sum x$ 85,26	$\sum y$ 85,72	$\sum x^2$ 291,7984	$\sum y^2$ 296,5828	$\sum xy$ 292,7879

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{25 \cdot 292,79 - (85,26)(85,72)}{\sqrt{[25 \cdot 291,80 - (85,26)^2][25(296,58 - 85,72^2)]}}$$

$$r = \frac{24,26}{(25,73)(6658)}$$

$$r = \frac{24,26}{41,39}$$

$r = 0,586$ (hasil reabilitas lari 20 m)

Tabel 5. Data reabilitas tanpa menggunakan bola

x	y	x ²	y ²	xy
14,67	14,76	215,2089	217,8576	216,5292
14,49	14,76	209,9601	217,8576	213,8724
15,21	15,45	231,3441	238,7025	234,9945
15,5	15,63	240,25	244,2969	242,265
14,03	16,37	196,8409	267,9769	229,6711
14,42	15,22	207,9364	231,6484	219,4724
14,12	15,38	199,3744	236,5444	217,1656
16,15	15,38	260,8225	236,5444	248,387
15,34	15,25	235,3156	232,5625	233,935
14,79	15,11	218,7441	228,3121	223,4769
15,86	16,21	251,5396	262,7641	257,0906
17,31	16,56	299,6361	274,2336	286,6536
17,95	16,83	322,2025	283,2489	302,0985
14,32	15,1	205,0624	228,01	216,232
14,26	14,32	203,3476	205,0624	204,2032
15,45	15,57	238,7025	242,4249	240,5565
14,68	15,87	215,5024	251,8569	232,9716
17,9	16,52	320,41	272,9104	295,708
14,53	14,89	211,1209	221,7121	216,3517
19,18	17,95	367,8724	322,2025	344,281
18,58	17,35	345,2164	301,0225	322,363
16,18	15,53	261,7924	241,1809	251,2754
18,15	16,46	329,4225	270,9316	298,749
16,53	17,38	273,2409	302,0644	287,2914
15,18	15,68	230,4324	245,8624	238,0224
$\sum x$ 394,78	$\sum y$ 395,53	$\sum x^2$ 6291,298	$\sum y^2$ 6277,791	$\sum xy$ 6273,617

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{25 \cdot 6273,61 - (394,78)(395,53)}{\sqrt{[25 \cdot 6291,30 - (394,78)^2][25(62277,80 - 395,53^2)]}}$$

$$r = \frac{692,92}{(1431,25)(501,02)}$$

$$r = \frac{692,92}{846,81}$$

$r = 0,818$ (hasil reabilitas tanpa bola)

Tabel 6. Data reabilitas menggunakan bola

x	y	x ²	y ²	xy
26,5	28,43	702,25	808,2649	753,395
24,34	26,25	592,4356	689,0625	638,925
29,09	32,35	846,2281	1046,523	941,0615
24,58	26,72	604,1764	713,9584	656,7776
25,65	26,37	657,9225	695,3769	676,3905
23,95	25,4	573,6025	645,16	608,33
24,65	25,33	607,6225	641,6089	624,3845
46,81	41,38	2191,176	1712,304	1936,998
24,3	25,61	590,49	655,8721	622,323
24,58	26,89	604,1764	723,0721	660,9562
25,53	24,85	651,7809	617,5225	634,4205
26,59	24,54	707,0281	602,2116	652,5186
32,56	35,31	1060,154	1246,796	1149,694
22,47	24,26	504,9009	588,5476	545,1222
23,34	25,53	544,7556	651,7809	595,8702
26,59	29,25	707,0281	855,5625	777,7575
42,06	38,54	1769,044	1485,332	1620,992
27,06	28,39	732,2436	805,9921	768,2334
43,93	37,46	1929,845	1403,252	1645,618
33,34	30,78	1111,556	947,4084	1026,205
32,15	30,94	1033,623	957,2836	994,721
22,31	24,56	497,7361	603,1936	547,9336
38,31	35,38	1467,656	1251,744	1355,408
38,9	32,36	1513,21	1047,17	1258,804
24,68	26,68	609,1024	711,8224	658,4624
$\sum x$ 734,27	$\sum y$ 733,56	$\sum x^2$ 22809,74	$\sum y^2$ 22106,82	$\sum xy$ 22351,3

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{n\sum x^2 - \sum x^2 \quad [n\sum y^2 - \sum y^2]}$$

$$r = \frac{25 \quad 22419,97 - (736,84)(733,56)}{[25 \quad 22942,69 - (736,84)^2][25(22106,82 - 733,56^2)]}$$

$$r = \frac{19982,9}{(30634,06)(14560,23)}$$

$$r = \frac{19982,9}{21119,63}$$

$r = 0,946$ (hasil reabilitas dengan bola)

Lampiran 13. Dokumentasi penelitian



Gb. 1. Berkumpul,berdoa dan memberikan penjelasan tes



Gb. 2. Lari 20 m



Gb. 3. Memberikan arahan tes tanpa menggunakan bola



Gb. 4. Tes tanpa menggunakan bola



Gb. 5. Memberikan contoh tes dengan menggunakan bola



Gb. 6. Tes dengan menggunakan bola

Lampiran 14. Hasil Perhitungan Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Sepak bola

No	Nama	lari 20 m	tanpa bola	dengan bola	Skor total
1	Aqeel Yusuf N	3.45	14.67	26.5	44.62
2	Fandi Ahmad	3.25	14.49	24.34	42.08
3	M. Arif Hidayat	2.84	15.21	29.09	47.14
4	M. Rizky R	3.12	15.5	26.72	45.34
5	Bagas W. S	3.28	14.03	25.65	42.96
6	Rizqi Zaki Fuad	3.32	14.42	23.95	41.69
7	Yusuf Bayu	2.84	14.12	24.65	41.61
8	Ricko Aditya D	3.53	15.38	41.38	60.29
9	Rizky Aditya W	3.2	15.25	24.3	42.75
10	Daffa F. S	3.37	14.79	24.58	42.74
11	Aqshal Pitutur Y	3.29	15.86	24.85	44
12	Deni Ariyanto	3.4	16.56	24.54	44.5
13	Frendi Prayoga	3.66	16.83	32.56	53.05
14	M. Hanif H. S	3.17	14.32	22.47	39.96
15	Satria Putu Hadi	3.08	14.26	23.34	40.68
16	Nova R	3.33	15.45	26.59	45.37
17	M. Raihan Adi	3.09	14.68	38.54	56.31
18	Surya Aditama	3.43	16.52	27.06	47.01
19	Faiz Teguh	3.37	14.53	37.46	55.36
20	Ikhsan M	3.4	17.95	30.78	52.13
21	Rayhan Agung	3.4	17.35	30.94	34.34
22	Rafi Pamuji	3.21	15.53	22.31	41.05
23	M. Kandayas	3.09	16.46	35.38	54.93
24	Isa Kurnia Azis	3.84	16.53	32.36	52.73
25	Apri B. S	3.45	15.18	24.68	43.31
				max	60.29
				min	34.34

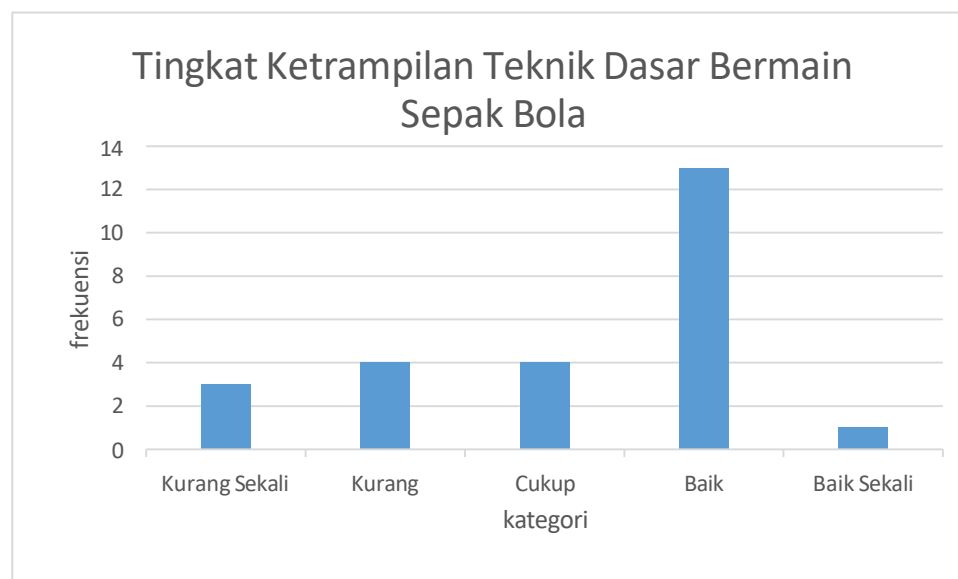
Statistics

VAR00001

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		46.2380
Median		44.5000
Mode		34.34
Std. Deviation		6.24647
Minimum		34.34
Maximum		60.29

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 39.53$	1	4%
Baik	39.54– 44.73	13	52%
Cukup	44.74 – 49.92	4	16%
Kurang	44.93 – 55.12	4	16%
Kurang sekali	$X > 55.13$	3	12%



Hasil Perhitungan Statistik Lari 20 m

Statistics

tb

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		3.2964
Std. Error of Mean		.04485
Median		3.3200
Mode		3.40
Std. Deviation		.22426
Variance		.050
Range		1.00
Minimum		2.84
Maximum		3.84
Sum		82.41

Hasil Perhitungan Statistik Tanpa Bola

Statistics

TB

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		15.4348
Std. Error of Mean		.21455
Median		15.2500
Mode		14.03
Std. Deviation		1.07274
Variance		1.151
Range		3.92
Minimum		14.03
Maximum		17.95
Sum		385.87

Hasil Perhitungan dengan menggunakan bola

Statistics

tb

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		28.2008
Std. Error of Mean		1.06982
Median		26.5000
Mode		22.31
Std. Deviation		5.34909
Variance		28.613
Range		19.07
Minimum		22.31
Maximum		41.38
Sum		705.02