

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tes kelincahan dan koordinasi mata dan kaki dan juga tes kemampuan dasar Menggiring bola. Yang meliputi : 1. Kelincahan (*shuttle run*), 2. Menggiring bola (*Dribling*), 3. Koordinasi Mata dan kaki (*Soccer` wall voley*). Adapun hasil yang didapat dari penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1) Kelincahan (*Agility*)

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari tes kelincahan (*agility*) dimana tesnya berupa lari bolak balik atau Shuttle run yang dilakukan oleh seluruh sampel penelitian yang berjumlah 20 orang. Pada tes lari bolak balik atau shuttle run, seluruh pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu melakukan lari bolak balik sesuai aba-aba dan petunjuk yang telah disiapkan., sehingga waktu yang diperoleh itulah yang menentukan kategori prestasi yang diraih oleh para pemain usia 13 SSB Kota Bengkulu. Maka didapatkan hasil bahwa yang mendapatkan kategori baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori cukup sebanyak 14 orang (70 %), kategori kurang sebanyak 4 orang (20 %), sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%). Dapat dilihat rincian hasil pada Lampiran 2 hal 40

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (agility)

No	Skor	Frekuensi		kriteria
		Absolut	Relatif %	
1.	10.22 - 10.61 detik	0	0%	Baik Sekali
2.	10.62 - 11.01 detik	2	10%	Baik
3.	11.02 - 11.41 detik	14	70%	Sedang
4.	11.42 - 11.81 detik	4	20%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan dari Table 4.1 maka dapat disimpulkan bahwa pada tes kelincahan (shuttle run) ini pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu memiliki Kategori yang paling dominan yaitu terletak pada kategori Cukup yang berjumlah sebanyak 14 orang atau 70% dari keseluruhan sampel pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu.

2) Gambaran Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari tes keterampilan teknik *Dribbling* dimana tesnya berupa menggiring bola pada tempat yang telah disediakan yang dilakukan oleh seluruh sampel penilaian yang berjumlah 25 orang. Pada tes *Dribbling* ini, seluruh pemain menggiring bola sebanyak dua kali, dan waktu yang digunakan untuk menggiring bola adalah waktu yang digunakan untuk menentukan kategori tetapi waktu yang diambil adalah waktu yang terbaik yang diperoleh oleh para pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu. Maka didapat hasil bahwa yang mendapat kategori baik sebanyak 6 orang (30%), kategori sedang sebanyak 12 orang (60%), kategori kurang 2 orang (10%), sedangkan kategori baik sekali tidak ada (0%). Dapat dilihat rincian hasil pada Lampiran 3 Hal 41

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tes Teknik Dribbling

No	Skor	Frekuensi		Kriteria
		Absolut	Relatif %	
1.	> 66	0	0%	Baik Sekali
2.	53-65	6	30%	Baik
3.	41-52	12	60%	Sedang
4.	<40	2	10%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan dari table 4.2 maka dapat disimpulkan bahwa pada tes keterampilan teknik dasar dribbling ini pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu memiliki kategori yang paling dominan yaitu terletak pada kategori sedang yang berjumlah sebanyak 12 orang atau 60% dari sampel pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu.

3) Koordinasi Mata dan kaki (*Soccer wall voley*)

Pada tes penilaian Koordinasi Mata dan Kaki peneliti menggunakan tes Soccer wall voley, dimana setiap pemain akan diberikan 3 kesempatan untuk menendang bola kearah target yang sudah ditentukan. Penilaian, Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu. Untuk memperoleh 1 nilai: Bola harus mengenai sasaran. Bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali. Pada waktu menendang atau mengontrol bola testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan. Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan, maka nilainya dikurangi satu (1). Bila bola tidak mengenai sasaran, maka testi tidak mendapatkan nilai. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga kesempatan menendang bola

yang dilakukan testi. Maka didapat hasil bahwa sebanyak 17 orang (85%) berhasil mendapat skor 2, 2 orang (10%) mendapat Skor 1 dan 1 Orang (5%) Mendapat Skor 0. Dapat dilihat rincian hasil pada lampiran 4 Hal 42

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Kaki

No	Skor	Frekuensi		Kriteria
		Absolut	Relatif %	
1.	3	0	0%	Baik Sekali
2.	2	6	30%	Baik
3.	1	12	60%	Sedang
4.	0	2	10%	Kurang
Jumlah		20	100%	

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data terhadap analisis kemampuan kondisi fisik yang terdiri dari tes kelincahan (*Agility*), tes *Dribbling* dan tes Koordinasi Mata dan Kaki yang dilakukan para pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang sampel. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kelincahan (*Agility*)

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang sampel didapat tingkat kemampuan kondisi fisik berupa kelincahan (*agility*) dominan tergolong kategori cukup dengan presentase sebesar 70% dari seluruh pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu atau sebanyak 14 orang. Selain itu, ada pula kecepatan dari pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang tergolong kategori kurang dan tergolong kategori Baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan

kelincahan yang tinggi meningkatkan kecepatan dan kelentukan karena kelincahan erat kaitannya dengan kekuatan. Dengan adanya kelincahan para

Pemain sepak bola dapat dengan mudah mengatur atau mengubah posisi tubuh pada saat berlari ataupun menggiring bola. Sehubungan dengan hal itu Harsono (1988-171) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran atau keseimbangan posisi tubuh.

2. Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang sampel pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu didapat tingkat keterampilan teknik dasar berupa teknik dasar dribbling dominan tergolong kategori sedang dengan presentase 60% dari seluruh pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu atau sebanyak 12 orang. Selain itu, ada juga teknik dasar dribbling dari Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang tergolong kategori baik dan ada juga yang tergolong kategori kurang. Oleh karena itu, untuk mendapatkan teknik dasar dribbling yang baik perlu adanya latihan secara continue. Setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik dribbling sebagai teknik dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus dan mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

3. Koordinasi Mata dan Kaki

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang sampel pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu didapat tingkat kemampuan koordinasi mata dan kaki dominan tergolong kategori sedang dengan presentase 60% dari seluruh

pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu atau sebanyak 12 orang. Selain itu, ada juga kemampuan koordinasi Mata dan Kaki dari Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang tergolong kategori baik dan ada juga yang tergolong kategori kurang. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kemampuan koordinasi Mata dan Kaki yang baik perlu adanya latihan secara terus menerus. Setiap pemain sepakbola diharapkan memiliki cara atau kemampuan yang berbeda yang mengharus menguasai kemampuan koordinasi mata dan kaki sebagai salah satu faktor pendukung dalam sepakbola. karena semua pemain harus dan mampu mengkoordinasikan setiap organ tubuh (Mata dan Kaki).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik simpulan bahwa kemampuan dasar Kelincahan, dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu adalah Kategori Sedang.

B. Saran

1. Bagi para pemain sepakbola Usia 13 SSB Kota Bengkulu, diharapkan dapat meningkatkan lagi kondisi fisik serta keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola, sehingga dapat meningkatkan prestasi bagi SSB Kota Bengkulu.
2. SSB Kota Bengkulu yang telah ada sekarang perlu mendapat evaluasi secara terus menerus agar menciptakan sebuah tim yang tangguh, lebih baik, mencapai prestasi yang diinginkan dan bisa mengharumkan nama Kota Bengkulu
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini kepada sampel dari Sekolah Sepakbola yang lain dan dapat mengeksplorasi lagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Runeka Cipta
- Aryadie Adnan.(2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Arsil.(2010).*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta
- Batty, Eric. (2001). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : Pionir Jaya
- Bafirman. (1997). *Kapasitas Aerobik Maksimal (Maximal Oxygen Update) atau VO₂Max*.FKIP UNP
- Bompa, Tudor O. (1988). *Theory and Methodology of training*. Iowa :KendaHunt Pulishing.
- Clive, Gifford. (2007). *Keterampilan Sepakbola*.Klaten:PT Intan Sejati.
- Cosstell.(1996). *Kondisi fisik*. Bandung
- David K, Miller.(2002). *Measurement by the physical educator why and how*. Boston:Mr.Graw hill
- Friedrich. (1999). Arsil : *Kemampuan Dasar Sepakbola*.Jakarta
- Harold M.Barrow dan Rosemary Mc.Gee.(1979).*A. Practical Approach to measurement in psica; education*. Philadelphia:Lea dan Febiger
- Drs. Sugiarto,M.M.(2010). *Langkah-Langkah Menjadi Pemain Sepakbola Hebat*.Klaten:PT Intan Sejati
- Mielke, Danny.(2007). *Dasar-dasar Sepakbol*. Bandung:Human Kinetic.
- Dietrich Knut dan Dietrich.KJ.(1981). *Sepakbola Aturan dan Latihan*.Jakarta: PT Gramedia
- Gunarsa, Singgih. (1996).*Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung:Tambak Kusumah
- Harsono.(1988). *Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta
- Ina Hasanah.(2009). *Sepakbola*. Bandung:PT Indahjaya Adipratama.
- Krempel.Jonath.(1999).*Syafruddin*.Jakarta
- Let Zel Ter.(1999).*Syafruddin*.Jakarta
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani.Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen dan Dirjen Olahraga.
- Martin.(1996).*Syafruddin*.Jakarta
- Oewardarminta.(2002).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta:Balai Pustaka
- Kemnterian Republik Indonesia. (2005). *Penetapan Parameter Tes*. Jakarta
- Robert Koger.(2007).*Latihan Andal Sepakbola Remaja*.Klaten:Sastra Mitra Kompetensi
- Sudarno.SP.(1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*.Jakarta:Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Safari, Asep.(2010).*Analisis Teknik Dasar Bermain Sepakbola Perrsatuan Sepakbola Kaur*.Bengkulu:UNIB
- Scheunemann, Tino.(2005). *Dasar Sepakbola Modern*.Malang:Dioma

Yuyun Yudiana, Herman Subarjah. Tite Jiliatine. (2008). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka

<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/sripsi/archives/HASH01ab/5f83b52e.dir/doc.pdf>

<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/sripsi/archives/HASH01ab/5f83b52e.dir/doc.pdf>

<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/sripsi/archives/HASH01ab/5f83b52e.dir/doc.pdf>

http://kapasitasmaksimalaerobik.blogspot.com/2011/10/tinjauan_umum_tentang_vo2-max.html

<http://202.146.5.33/ver1/Olahraga/0701/09/212529.htm>

<http://www.gutuolahraga.co.cc/2009/10/dalam-olahraga-istilah-vo2-max-tentu.html>

Lampiran 1

Nama Sampel Penelitian

No	Nama	Umur
1	Nopriansyah	13
2	Al Kautsar	13
3	Ikbal Saputra	13
4	Arif	13
5	Toufik	12
6	Bintang Darmawan	12
7	Aldi	12
8	Ilham	13
9	M. Fikri	12
10	Umar	12
11	Dwi Sasongko	12
12	M. Al kautsar	13
13	Ferdi	13
14	Dzaki	12
15	Fahrie	12
16	Tito Widodo	12
17	Khairul	13
18	Andreas	13
19	Candra	12
20	Wahyu	13

Lampiran 2

Rekapitulasi Tes Kelincahan Agility (Shuttle run)

No	Nama	Waktu Yang Ditempuh (detik)	Kategori
1	Nopriansyah	11.40	Cukup
2	Al Kautsar	11.25	Cukup
3	Iqbal Saputra	11.3	Cukup
4	Arif	11.65	Kurang
5	Toufik	11.41	Cukup
6	Bintang Darmawan	11.02	Cukup
7	Aldi	11.5	Kurang
8	Ilham	11.4	Cukup
9	M. Fikri	11.04	Cukup
10	Umar	10.8	Baik
11	Dwi Sasongko	11.3	Cukup
12	M. Al kautsar	11.02	Cukup
13	Ferdi	11.05	Cukup
14	Dzaki	10.25	Baik
15	Fahrie	11,15	Cukup
16	Tito Widodo	11.75	Kurang
17	Khairul	11.15	Cukup
18	Andreas	11.09	Cukup
19	Candra	11.7	Kurang
20	Wahyu	11.35	Cukup

Baik Sekali : 0 %

Baik : 10 %

Cukup : 70 %

Kurang : 20 %

Kurang Sekali : 0 %

Lampiran 3

Rekapitulasi Tes Teknik Dribbling

No	Nama	Waktu	Waktu	Waktu	Skore	Kategori
		I	II	Terbaik		
1	Nopriansyah	17.55	17.1	17.1	45	Sedang
2	Al Kautsar	16.43	16.15	16.15	48	Sedang
3	Ikbal Saputra	16.24	16.55	16.24	48	Sedang
4	Arif	16.76	17.1	16.76	46	Sedang
5	Toufik	16.66	16.75	16.66	46	Sedang
6	Bintang Darmawan	12.1	11.75	11.75	62	Baik
7	Aldi	14.73	14.85	14.73	52	Sedang
8	Ilham	16.2	15.38	15.38	50	Sedang
9	M. Fikri	12.04	13.75	12.04	61	Baik
10	Umar	13.8	14.20	13.8	58	Baik
11	Dwi Sasongko	17.1	16.55	16.55	46	Sedang
12	M. Al kautsar	13.75	13.70	13.70	56	Baik
13	Ferdi	13.86	13.75	13.75	56	Baik
14	Dzaki	13.75	12.5	12.5	60	Baik
15	Fahrie	14.9	15.25	14.9	52	Sedang
16	Tito Widodo	19.28	19.34	19.28	38	Kurang
17	Khairul	15.34	15.29	15.29	50	Sedang
18	Andreas	14.65	15.20	14.65	53	Sedang
19	Candra	19.34	19.75	19.34	37	Kurang
20	Wahyu	18.5	17.6	17.6	43	Sedang

Baik Sekali : 0 %
Baik : 30 %
Sedang : 60 %
Kurang : 10 %
Kurang Sekali : 0 %

Lampiran 4

Rekapitulasi Tes Koordinasi Mata dan Kaki

No	Nama	Skore	Kategori
1	Nopriansyah	1	Cukup
2	Al Kautsar	1	Cukup
3	Ikbal Saputra	1	Cukup
4	Arif	1	Cukup
5	Toufik	1	Cukup
6	Bintang Darmawan	2	Baik
7	Aldi	1	Cukup
8	Ilham	1	Cukup
9	M. Fikri	2	Baik
10	Umar	2	Baik
11	Dwi Sasongko	1	Cukup
12	M. Al kautsar	2	Baik
13	Ferdi	2	Baik
14	Dzaki	2	Baik
15	Fahrie	1	Cukup
16	Tito Widodo	0	Kurang
17	Khairul	1	Cukup
18	Andreas	1	Cukup
19	Candra	0	Kurang
20	Wahyu	1	Cukup

Baik Sekali : 0 %

Baik : 30 %

Sedang : 60 %

Kurang : 10 %

Kurang Sekali : 0 %

Lampiran 5

Foto Kegiatan







Lampiran 6

Foto Aktivitas Tes Dribbling











Lampiran 7

**Foto Aktivitas Tes Kelincahan
(Agility)**











Lampiran 8

**Foto Aktivitas Tes Koordinasi Mata dan Kaki
(Soccer Wall Volley)**









