



**STUDI KASUS TENTANG KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK  
BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 3  
KABUPATEN BENGKULU TENGAH**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**ROHMAD BAIDHOWI**

**A1H009075**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**



**STUDI KASUS TENTANG KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK  
BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 3  
KABUPATEN BENGKULU TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**OLEH :**

**ROHMAD BAIDHOWI  
A1H009075**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rohmad Baidhowi

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H009075


Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : **Studi Kasus Tentang Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

**Bengkulu, 24 Juni 2014**

**Tenyatakan**  
  
**Rohmad Baidhowi**  
**A1H009075**

## ABSTRAK

**ROHMAD BAIDHOWI: Studi kasus tentang keterampilan dasar bermain sepak bola pada ekstra kurikuler sepak bola di sma negeri 3 kabupaten Bengkulu tengah. Skripsi. Bengkulu: program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar sepakbola di SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Populasi sampelnya adalah sebanyak 40 orang. Instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah test. Dimana yang ditest adalah keterampilan dasarnya saja seperti *passing*, test *dribbling*, test *shooting*. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah yang pertama persentase nilai tes *passing* kategori baik sebanyak 8 orang atau (20% ), kategori sedang sebanyak 15 orang atau (42,5%), dan kategori kurang 17 orang atau (37,5%). Kemudian yang kedua persentase adalah test *shooting* dimana kategori baik adalah 7 orang atau (17,5%), kategori sedang sebanyak 10 orang atau (25%), dan kategori kurang 18 orang atau (45%), dan kategori kurang sekali 5 orang (12,5%). Dan yang ke tiga persentase adalah test *dribbling* dimana kategori baik sebanyak 9 orang atau (22,5%), kategori sedang 13 orang atau (32,5%), dan kategori kurang sebanyak 18 orang atau (45%). Dan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa untuk keterampilan teknik *passing* adalah sedang, kemudian untuk *shooting* adalah masuk dalam kategori kurang, dan untuk keterampilan teknik *dribbling* masuk kategori kurang.

**Kata kunci : Keterampilan Dasar Sepak Bola, Ekstrakurikuler.**

## ABSTRACT

**ROHMAD BAIDHOWI: A Case Study of The Basic Skills of Playing Soccer in Extra Curricular Football in SMA 3 Bengkulu Tengah. Thesis. Bengkulu: courses of physical education and health care, Bengkulu University, 2014.**

This research is a descriptive that aims to determine the basic skills of soccer in SMAN 3 Bengkulu Tengah. The sample population is 40 people. Instrument used in this study is a test. Where the skills tested are essentially just like passing, dribbling test, test shooting. The results achieved in this study is the first to test the value of the percentage of good passing category or as many as 8 people (20%), medium category of people or as many as 15 (42.5%), and the persons or categories kurang 17 (37.5%). Then the second percentage is shooting test where both categories are 7 or (17.5%), medium category of people or as many as 10 (25%), and 18 people or less category (45%), and less than once a category 5 (12.5%). And the third is the percentage dribbling test where both categories of people or as many as 9 (22.5%), the category of being 13 or (32.5%), and the category of 18 people or less (45%). And from the results of this study it can be concluded that the technique for passing skill is moderate, then for shooting is in the category of less, and techniques for dribbling skills in the category less.

**Keywords: Football Basic Skills, Extracurricular.**

## Alotto

- ❖ *Beribadahlah kamu seakan kamu akan mati besok, dan bekerjalah kamu seakan kamu akan hidup seribu tahun lagi.  
Dari Tulisan di atas telah menjadi motivasi tersendiri bagiku dalam menjalani hidup bahwa setiap apapun pekerjaan yang dilakukan hendaklah kita bersungguh-sungguh.*
- ❖ *Rencanakanlah apa yang akan kamu lakukan dan lakukanlah apa yang telah kamu rencanakan.*
- ❖ *Lembutkan tutur katamu, indahkan budi pekertimu dan buatlah orang tuamu tersenyum bangga melihatmu, maka kebahagiaan tiada tara akan kamu temui.*
- ❖ *Untuk bertahan hidup diperlukan kekuatan yang besar, kekuatan yang di gunakan untuk melawan diri sendiri demi mencapai masa depan yang cemerlang.*

## Persembahan

- ❖ *Puji syukur... hamba panjatkan padaMu ya Allah...  
Setiap keberhasilan ini takkan pernah ada dalam kehidupan ku, tanpa izin-Mu ya Allah...*
- ❖ *Kedua orang tua ku yang sangat aku banggakan.  
Ayahanda Jasmani, S.Pd dan Ibunda Musthoriah adalah belahan jiwaku serta nyawa hidupku, tanpa kalian aku bukanlah siapa-siapa, tanpa kalian aku tak akan mampu menjadi diriku yang sekarang. takkan pernah terbalas semua yang telah kalian berikan*
- ❖ *Kakak ku bang Kohar dan bang Rozi thank's sudah menjadi kakak yang baik selama ini, walaupun kadang-kadang dulu kita sering bertengkar tapi itu hanyalah masa kanak-kanak dahulu yang takkan terlupakan. Itulah kenangan terindah masa – nasa kecil kita dahulu. Aku sayang abang.*
- ❖ *Adik ku Liza, Semoga kita akan tetap akur dan kompak dalam kasih sayang sampai akhir hayat kita, teruslah jadi kebanggan orang tua kita. Cepet selesaikan KTI nya biar di tahun ini kita bisa wisuda dan buat orang tua kita bangga.*
- ❖ *Khusus untuk dosen ku, ku rasakan bahwa kesabaran dan keikhlasan serta dorongan selama ini telah membuat semuanya bermakna. Semoga semuanya menjadi pengalaman yang sangat bermakna.*

- ❖ *Buat teman-teman angkatan 2009 terima kasih atas bantuan, motivasi, dan pengertian kawan-kawan yang telah menemani hari-hariku dalam penyelesaian skripsi ini dan bagi kawan-kawan yang belum menyelesaikan perkuliahan kejarlah secepat mungkin semangat terus pantang mundur. Apapun yang terjadi penjas tetap di hati..*
- ❖ *Special thanks to 5962 YA Kau yang selalu menemaniku disela aktifitasku, baik hujan panas kau selalu ada dan selalu siap menemaniku. Tak ada kata yang bisa diungkapkan, walaupun kau bernyawa pastilah kau salah satu yang paling berjasa di hidupku. Terima kasih atas segala kekuatanmu dan kesetiaan mu selama ini Si hitam 5962 YA.*

### *Untuk orang-orang yang menjadi motivasi ku:*

- ❖ *Terimakasih untuk bang Bayu Insanistyo, S.Pd. M.Or selaku pembimbing akademik dan pembimbing skripsi. makasi yo bang lah udah bantu dan kasih dorongan didalam akademik maupun penyelesaian skripsi rahmad.*
- ❖ *Untuk I Nyoman Yohanes makasih banyak ya Karena udah temenin aku buat skripsi selama ini, tanpa kamu mungkin semuanya terbelengkalai, siang malam hanya kamu lah yang membantu pengerjaan karya tulis yang sederhana ini. Tak ada kata lain yang ingin aku ucapkan selain terimakasih.*
- ❖ *Untuk Oki Prayogi, Sugeng Prasetyo, Al ilham, terimakasih karena kalian udah jadi teman terbaik ku di penjaskes. Dalam keadaan susah senang kalian slalu ad untuk membantuku. kalian benar-benar sahabat terbaik ku.*
- ❖ *Dan adex angkat ku dipenjaskes Martiana dan Martiani, Yogi mss, Ilham mss, Evi Yunika terimakasih karena kalian udah baik sama abang selama ini.*
- ❖ *Untuk kawan-kawan penjaskes 2009 semoga kita akan selalu tetap bersama walaupun kita tak bertatap muka. Apapun yang terjadi. .... tetap penjas all star in my heart.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, shalawat serta salam penulis limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Studi Kasus Tentang Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak bola Di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah”.

Pada saat penulisan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak, karena itu izinkanlah penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
2. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fkip Universitas Bengkulu
3. Bayu Insanisty, S.Pd. M.Or selaku pembimbing I dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Ari Sutisyana, M.Pd selaku selaku pembimbing II dalam melaksanakan penyusunan skripsi penelitian ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tuaku yang telah memberikan nasehat, motivasi serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



6. Rekan-rekan seperjuangan Penjaskes yang telah memberikan banyak masukan, dorongan, motivasi serta kritikan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat, karena hanya Allah lah sebaik-baik pemberi balasan. Akhir kata semoga Allah SWT selalu mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu, 24 Juni 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Sejarah Sepak Bola .....	6
2. Pengertian Sepak Bola .....	7
3. Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola .....	10
a. Teknik Passing .....	10
b. Teknik Shooting .....	13
c. Teknik Dribbling .....	14
4. Sepak Bola Sebagai Media Pendidikan di Sekolah .....	20
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kegiatan Ekstrakurikuler .....	21
a. Guru Penjas Sebagai Pelatih .....	21
b. Siswa Sebagai Atlet .....	23
1) Motivasi Atlet .....	24
2) Umur .....	26

3) Kondidi Fisik .....	27
4) Pembinaan Mental .....	29
5) Latihan Kondisi Fisik .....	30
c. Sarana dan Prasarana .....	31
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	35
B. Waktu dan Tempat .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Instrument Penelitian .....	40
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	43
G. Teknik Analisis Data .....	44

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola.....	45
1. Keterampilan Teknik <i>Passing</i> .....	45
2. Keterampilan Teknik <i>Shooting</i> .....	46
3. Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> .....	48
B. Keterampilan Teknik Dasar .....	50
1. Keterampilan Teknik <i>Passing</i> .....	50
2. Keterampilan Teknik <i>Shooting</i> .....	50
3. Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> .....	51

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	52
B. Saran .....	53

### **DAFTAR PUSTAKA .....**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu bidang pembangunan Nasional adalah bidang Pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dalam mewujudkan masyarakat adil dan makmur. Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat serta dirasa memberi kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepetingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Dari kutipan diatas jelas bahwa selain menyangkut kesegaran jasmani pendidikan olahraga juga bertujuan untuk menumbuhkan budaya olahraga. dengan manusia yang berbudaya olahraga dan dapat meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang dimulai sejak usia dini. Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, pelaksanaannya memerlukan beberapa kegiatan tentang pelaksanaan ekstrakurikuler.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah telah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat baik tingkat daerah maupun nasional yang bertujuan untuk kesegaran fisik dan meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Usaha meningkatkan prestasi olahraga di tanah air sudah dimulai sejak dulu dan dapat dilihat dari diselenggarakannya Pekan Olahraga Nasional di Solo pada tahun 1948 untuk pertama kali. Kegiatan ini berlanjut terus dengan melakukan kejuaraan-kejuaraan olahraga internasional.

Dalam program ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah pada cabang permainan sepak bola memiliki daya tarik yang sangat baik. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat disenangi siswa, karena olahraga ini merupakan olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan dengan baik, namun masih terdapat kendala yang terjadi pada pemain saat bertanding seperti: kemampuan *passing*, dan *shooting* yang tidak akurat, kontrol bola yang kurang baik, serta kemampuan dalam membaca timing menendang bola yang kurang tepat.

Dari uraian di atas bisa dilihat bahwa program ekstrakurikuler di sekolah merupakan suatu wadah bagi siswa agar siswa dapat mengembangkan kemampuan dan memperluas ilmu pengetahuan yang telah dimilikinya. Hal ini sekaligus dapat membina siswa untuk penerapan lebih lanjut dari ilmu pengetahuan yang telah didapatnya. Dengan demikian, program ekstrakurikuler memberi manfaat yang besar bagi siswa sebagai wadah mengembangkan

kemampuan dan memperluas pengetahuan siswa bila dilakukan secara baik dan terarah, khususnya pada cabang permainan sepak bola.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Studi Kasus Tentang Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Kemampuan *passing* yang masih rendah
2. Kemampuan *shooting* yang masih rendah
3. Kemampuan *dribbling* yang masih rendah
4. Kontrol bola yang kurang baik
5. Kemampuan dalam membaca *timing* menendang bola yang kurang tepat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta keterbatasan pengetahuan, waktu dan kemampuan penelitian, dan begitu banyaknya faktor yang menunjang keberhasilan ekstrakurikuler, maka peneliti membatasi dalam penelitian ini hanya pada “studi kasus tentang keterampilan dasar (*passing*, *shooting*, dan *dribbling*) bermain sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan *shooting* siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah?
2. Bagaimana kemampuan *passing* siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah?
3. Bagaimana kemampuan *dribbling* siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah yang terdiri dari :

1. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan *shooting* siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.
2. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan *passing* siswa dalam mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.
3. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan *dribbling* siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.

## **F. Manfaat penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah diuraikan di atas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi guru penjas penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan program ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga sepak bola.
2. Bagi siswa diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat lebih memacu siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan *shooting*, *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti sebagai masukan pengetahuan dan menambah wawasan khususnya peneliti dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola serta sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Sejarah sepak bola**

Sepak bola mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke 2-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Ketika itu sepak bola telah dimainkan oleh para perajurit China. Namun, sejarah sejarah sepak bola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh Belanda sewaktu jaman penjajahan. Ketika itu permainan sepak bola menjadi sebuah kelompok bergengsi yang tidak begitu saja dimainkan oleh sembarang orang. Feri Kurniawan ( 2012: 76)

Sepak bola modern memang dilahirkan di Inggris (meski sempat Prancis juga mengklaim diri sebagai Negara tempat dilahirkannya sepak bola modern). Terlebih bola yang digunakannya, konon, merupakan kepala prajurit perang musuh. Maka dari itu, tak heran sepak bola ketika itu kemudian dilarang oleh pemerintah inggris.

Kini sepak bola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaanya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai klub atau Negara, bahkan timnas Indonesia pun begitu digandrungi. Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat. Ini ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola piala Soeratin (Soeratin Cup) yakni kejuaraan sepak bola tingkat taruna

remaja. Pada saat ini permainan sepak bola digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Feri Kurniawan (2012: 76).

## **2. Pengertian sepak bola**

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawanglah yang diperbolehkan memainkan bola dengan tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan termasuk tangan. Muhajir (2006: 2).

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Oleh karena itu, satu regu didalam permainan sepak bola dinamakan dengan *kesebelasan*. Biasanya, permainan sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang, apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak atau kemasukan bola lebih sedikit dibandingkan dengan lawannya.

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa sepak bola adalah olahraga menyenangkan. Selain digemari orang laki-laki olahraga ini

juga digemari para perempuan tidak hanya tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990-an olahraga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukan bagi kaum pria. Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam 1 timnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan 1 tim lainnya. Lapangan para pemain sepak bola memperebutkan 1 buah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal keeper).

Olahraga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetapi terlihat gaya-gaya pemainnya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lain. Oleh karena itu olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain tekhnik bermain yang baik.

Adapun tujuan dari permainan sepak bola adalah dari masing-masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola, permainan dilakukan dalam dua babak, di antara satu babak dan babak ke dua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat, tim yang dinyatakan menang adalah tim yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan. Soekatamsi, (1993: 3-5).

Selanjutnya menurut Adrian R. Nugraha, (2010: 64) sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepak bola di kenal dengan nama *soccer* atau *football*, sepak bola khas Amerika yang berbeda dengan sepak bola yang kita kenal. Dalam pertandingannya sepak bola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut dinamakan kesebelasan.

Kemudian menurut Abdul Rohim (2008 : 1) permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di perkotaan. Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu karena di mainkan oleh sebelas orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenagi permainan ini, karena bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sepak bola.

Alasan dari gaya tarik permainan sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawa kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik

permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan.

### **3. Teknik Dasar Sepak bola**

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Darwis dalam Asef Safari (2010: 7) menyatakan bahwa: “teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah bermain sepak bola”.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah :

#### **a. Teknik *Passing***

##### 1) Pengertian *Passing*

*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* adalah tehnik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke, 2007: 19)

##### 2) Macam-macam *passing*

- a. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam.
- b. *Passing* menggunakan sisi kaki bagian luar.
- c. *Passing* menggunakan punggung kaki.
- d. *Passing* menggunakan kaki bagian belakang

##### 3) Cara-cara Melakukan dan Melatih *Passing*

- a. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam.

“Gerakan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan cara posisikan tubuh sebidang dengan arah *passing* yang dituju, simpan bola disebelah kaki yang menjadi tumpuan untuk menendang, tariklah kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayunkan kaki untuk menendang bola tersebut” (Mielke, 2007: 20).

b. *Passing* menggunakan sisi kaki bagian luar.

Yaitu gerakan *passing* atau mengoper bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, gerakan ini dilakukan dengan cara , posisi tubuh tegak lurus dengan bola, bola berada di sisi kaki tumpuan untuk menendang tariklah kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayunkan kaki untuk menendang bola tersebut, tendanglah bola tersebut dengan sisi kaki bagian luar.

c. *Passing* menggunakan punggung kaki.

“Keterampilan *passing* ini menggunakan punggung sepatu bukan kaki bagian dalam. Tendanglah bola pada bagian bawah untuk memberikan angkatan yang cukup. Letakkan sengan kuat kaki yang kamu gunakan sebagai tumpuan sedikit di depan bola dan agak menyamping. Rentangkan tanganmu untuk mendapatkan keseimbangan”. (Mielke, 2007: 22).

d. *Passing* menggunakan kaki bagian belakang

*Passing* menggunakan kaki bagian belakang dilakukan dengan cara posisi bola berada di samping kaki tumpuan yang akan

menendang, pandangan ke depan, tarik kaki ke depan kemudian ayunkan kaki ke belakang, tendanglah bola dengan menggunakan kaki bagian belakang (Mielke, 2007). *Passing* menggunakan kaki bagian belakang biasanya dilakukan apabila rekan satu tim berada dibelakang tubuh seorang pemain yang akan mengoper, banyak kekurangan dalam melakukan passing dengan cara ini karena ketepatan *passing* tidak terlalu akurat, kebanyakan passing ini dilakukan oleh seorang pemain yang sudah mahir dalam bermain bola.

Ketika menendang, tegakan pegelangan kaki dan usahakan kaki tetap kaku. Pandangan lurus terhadap pemain satu tim yang akan di oper. Usahakan setepat mungkin mengarahkan bola terhadap pemain yang akan di oper, tendangan bola jangan terlalu keras dan jangan terlalu lambat usahakan aliran bola bisa diterima atau di kontrol dengan mudah oleh pemain yang di over.

Untuk melatih ketepatan *passing*, latihan dapat dilakukan dengan cara melakukan passing bola terhadap tembok dengan sebanyak mungkin, passing yang baik adalah *passing* yang dapat diterima dengan baik oleh pemain yang menerima *passing*.

Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak di jaga lawan.

*Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain.

**b. Teknik *Shooting* (Menembak)**

Mielke (2007: 67) menyatakan bahwa: “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”.

Mielke (2007: 67) mengemukakan bahwa: “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam untuk melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang. Tingkatan atau sesi latihan formal hendaknya memasukan banyak latihan dan kegiatan yang memberikan banyak peluang kepada para pemain untuk melakukan *shooting*”.

Mielke (2007: 68) Menyatakan bahwa; “teknik *shooting* dengan cara dekatilah bola dengan arah yang se di dikit menyamping, bukan garis lurus. Usahakan langkahmu tetap pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkanmu melakukan penyesuaian dan menepatkan kaki yang tidak di gunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang tidak di gunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah samping bola, dengan ujung kaki



menghadap ke gawang. Tarikan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghaddap ke bawah. Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendarat kaki yang kamu gunakan untuk menendang”. Mielke (2007: 70) mengemukakan bahwa “cara melakuka *shooting* yaitu 1) Melakukan sooting dari menggiring, 2) Melakukan *shooting* dari operan, 3) melakukan *shooting* dari lemparan ke dalam, 4) Dengan cara bergerak menjemput bola”.

### c. Teknik *Dribbling*

Menurut Mielke (2003: 1) menyatakan bahwa: “*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dan mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan sangatlah besar”.

Dari pendapat-pedapat di atas, keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk meggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Menggiring bola dalam sepak bola memiliki

fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

Beberapa orang menanggapi penggiringan bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam menggiring bola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Adapun tujuan menggiring bola adalah:

- 1) Melewati lawan.
- 2) Mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus menerus sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Beberapa prinsip-prinsip menggiring bola yaitu:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Adapun kesalahan di dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

- 1) Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- 2) Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan.
- 3) Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak teratur.
- 4) Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan sesungguhnya pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura

kaki sebelah luar kaki kanan. Adapun cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Mielke (2003:5) adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada di antara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat mudah merubah arah bila dihadang oleh lawannya. Sedangkan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar menurut Mielke (2003:4) adalah:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.
- 2) 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.
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja atau kaki kiri saja, adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988:169) adalah sebagai berikut: Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian, bola didorong menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada

waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.

Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam. cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam. Beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain:

- 1) Bola harus dikuasai sepenuhnya, berarti tidak mungkin dirampas lawan.

- 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- 3) Dapat menguasai situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena dengan menguasai bola menciptakan gol akan lebih mudah. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola.

#### **4. Sepak Bola Sebagai Media Pendidikan Di Sekolah**

Program ekstrakurikuler sepak bola merupakan bagian integral dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perpanjangan, pelengkap atau penguat bagian intrakurikuler. Keduanya saling terkait dalam mencapai tujuan pendidikan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rusli Luthan (1986:71) yaitu :

“upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf maksimal, bukan saja memahami kegiatan ekstrakurikuler. Dalam bidang olahraga kegiatan ekstrakurikuler itu dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak dari pada kegiatan intrakurikuler, apalagi dikelola sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan dan memupuk bakat seorang”.

Dalam arti lain kegiatan ekstrakurikuler merupakan alat untuk mendukung kegiatan intrakurikuler, yang pelaksanaannya dilakukan di luar jam pertemuan dan memberikan secara sistematis agar tercapainya kurikulum khususnya pendidikan jasmani. Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengembangkan potensi anak didik serta menyalurkan dan memupuk bakat siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh orang untuk mempertahankan kesehatan dan kesegaran fisik. Dengan berolahraga orang bisa segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaan serta meningkatkan pula derajat kehidupannya di masyarakat. Demikian motto “mensana in corpore sano”, yaitu di dalam badan yang sehat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Lebih lanjut dari itu olahraga juga diperlukan untuk berkompetisi dan berpacu dalam prestasi baik secara individu, kelompok maupun bernegara. Untuk meningkatkan prestasi dalam kegiatan olahraga permainan sepak bola diperlukan unsur-unsur sebagai berikut : a. Pelatih, b. Atlet, c. Sarana dan prasarana.

## **5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola**

### **a. Guru Penjas Sebagai pelatih**

Peran pelatih dalam usaha meningkatkan prestasi atlet sangat penting karena dipundaknya terletak tugas dan tanggung jawab membawa atlet asuhannya kejenjang prestasi. Tugas lain dari pelatih adalah sebagai pemimpin, di dalam memimpin atlet asuhannya untuk



memenuhi kebutuhan-kebutuhan atlet yang menyangkut program latihan dan sebagainya. Tentu saja atlet-atlet yang dipilih adalah memiliki kemampuan otot yang kuat dan terampil dalam melakukan tes-tes yang diadakan. Setelah atlet berbakat ditemukan, maka pelatih segera membuat perencanaan latihan dengan menyusun program latihan, strategi, taktik serta sistem pertandingan. Atlet kemudian dilatih sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Evaluasi hasil-hasil yang dicapai selama melakukan latihan dan selama masa pertandingan merupakan tugas dan kewajiban pelatih sebagai evaluator.

Adapun tugas dan peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet menurut Noer, dkk (1993:11) mengemukakan bahwa tugas dan peranan seorang pelatih dalam mencapai keberhasilan adalah sebagai berikut :

“ a). Sebagai bapak atau teman akrab guna mencurahkan isi hati dari atlet yang dilatih, b). Sebagai pemimpin, tetapi juga bertindak sebagai pelayan dalam melayani atlet, c). Sebagai pengawas dalam menjalankan latihan, d). Sebagai seorang yang bertugas dalam perencana dalam menyusun program latihan, taktik, strategi serta sistem-sistem pertandingan dan latihan, g). Sebagai seorang peneliti dalam menambah dan mengembangkan pengetahuan sesuai dengan cabang olahraga yang dibina”.

Tugas pelatih sebagai seorang pembina dalam olahraga melaksanakan usaha untuk mengantarkan olahragwannya mencapai puncak prestasi (*top performance*), dengan melaksanakan serangkaian kegiatan. Jelaslah bahwa peran aktif seorang pelatih sangat dibutuhkan dalam mencapai keberhasilan pada pelaksanaan suatu cabang olahraga yang digeluti. Pelatih harus dapat mendorong atlet untuk dapat mengatasi problem yang menghambat kelancaran latihan. Adapun pendapat Noer,

dkk (1993:6-9) tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengetahuan dan keterampilan seorang pelatih, antara lain : “ (1) bidang pengetahuan : a. Memiliki pengetahuan yang tinggi sesuai dengan bidangnya, b. Memiliki kecerdasan yang tinggi, c. Memiliki daya imajinasi dan daya kreasi yang tinggi, d. Memiliki keberanian dan kemauan tinggi, e. Memiliki kecintaan dan dedikasi terhadap tugasnya, (2) bidang keterampilan : a. Kesegaran jasmani, b. Keterampilan melakukan gerakan, c. Proforsi fisik yang harmonis dan sesuai”.

Disamping itu yang diutamakan seorang pelatih memiliki kemampuan dan kecakapan dalam melatih dan mendidik. Kemampuan ini merupakan syarat yang mendasari keterampilan untuk mencapai sukses dalam bidang tugas seorang pelatih yang baik. Harsono (1986:2) mengemukakan bahwa :

“sebagai seorang pelatih harus memiliki harus ilmu pengetahuan dan pendidikan yang cukup mengenai ilmu lainnya yang erat kaitannya dengan olahraga yang bersangkutan, misalnya : ilmu faal, sebagai seorang pelatih harus mempunyai syarat-syarat seperti education, background, ilmu pengetahuan dan perkembangan tubuh, ilmu jiwa, bodi mekanik, kenisiologi, ilmu pendidikan dan sebagainya”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak faktor yang harus dimiliki seorang untuk menjadi pelatih yang baik, sudah tentu keberhasilan dalam melaksanakan tugasnya tergantung pada kemampuannya mewujudkan semua kecakapan itu.

#### **b. Siswa Sebagai Atlet**

Tercapai atau tidaknya prestasi maksimal oleh atlet/pemain ditentukan oleh unsur-unsur yang dimiliki oleh atlet tersebut sesuai

dengan kebutuhannya. Ada tiga kemampuan atlet dalam bermain sepak bola dengan tiga kategori, yaitu tahap permulaan berolahraga, tahap spesialisasi, dan tahap top performance (Suharno, 1982:16). Setelah diketahui tiga tingkat kemampuan atlet dalam bermain sepak bola, kemudian faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pencapaian prestasi tinggi, yaitu : a). Kondisi kesehatan dan mental, b). Bentuk tubuh, c). Penguasaan teknik, d). Menguasai masalah-masalah individu taktik, e). Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, f). Memiliki kematangan juara yang mantap (Suharno, 1982:2).

Dari sekian banyak faktor yang turut menentukan top performance seorang atlet, faktor motivasi, faktor umur, kondisi fisik dan mental merupakan faktor yang dominan yang perlu diperhatikan.

### **1) Motivasi Atlet**

Motivasi berasal dari bahasa latin “mover” yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak dimana energi jasmanilah diarahkan secara agresif terhadap kondisi-kondisi yang sering berada di lingkungan yang dinamakan tujuan. Apabila kebutuhan untuk mencapai tujuan dirasakan, maka motif menjadi atlet ini dinamakan motivasi.

Motivasi sebagai proses aktualisasi sumber pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu (Soetyo Broto, 1989:78). Pada dasarnya keinginan individu terintegrasi dan terorganisasi melalui kegiatan fisik dalam

mengarahkan dan menyokong tindakan terhadap suatu tujuan. Motivasi melibatkan proses kognitif yang berhubungan erat dengan keinginan dan tujuan. Beberapa karakteristik motivasi, diantaranya :

- a). Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek yang terorganisir, b).
- Terarah pada tujuan secara sekutif, c).
- Untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, d).
- Dapat disadari atau tidak disadari, e) ikut memikirkan pola kegiatan, f).
- Suatu tindakan dapat mendorong oleh berbagai motif, g).
- Bersifat dinamis, h).
- Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau efeksi ada hubungan dengan unsur kognitif dan konatif).

Merupakan deteminan sikap dan tindakan (Soetyo Broto, 1998:91).

Ditinjau dari segi olahraga, motivasi dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerakan di dalam diri individu untuk berolahraga dengan tujuan tertentu, misalnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan, prestasi, reaksi dan lain sebagainya. Dengan tujuan tersebut, maka motivasi berolahraga antara masing-masing individu menjadi bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan umur, kebutuhan maupun keinginan.

Motivasi sangat penting artinya dalam berolahraga, karena tidak ada atlet yang dapat menunjukkan prestasi optimal tanpa adanya motivasi. Meskipun suatu regu mempunyai keterampilan yang baik, belum tentu menang dalam suatu pertandingan tersebut. Sebaliknya

motivasi tinggi tanpa ada keterampilan juga tidak dapat memberikan hasil yang optimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil optimal hanya dapat dicapai apabila keterampilan dan motivasi saling melengkapi. Berkaitan dengan pentingnya motivasi dalam mencapai prestasi olahraga, prestasi olahraga ditentukan oleh tiga variabel, yaitu : 1). Kecocokan kemampuan/kecakapan tersebut, 2). Berlatih keras, 3). belajar mengevaluasi dan mengevaluasinya.

Dari penjelasan di atas sangat jelas bahwa apabila ketiga variabel tersebut tidak ada pada diri seseorang atlet, maka atlet tersebut tidak akan memiliki kadar motivasi yang tinggi dalam meraih suatu tujuan/prestasi.

## **2) Umur**

Cabang olahraga sepak bola dapat dilakukan oleh semua umur, bagi anak-anak sepak bola dapat dilakukan untuk kesehatan dan pertumbuhan atau berlatih untuk menjadi atlet yang akan menghadapi pertandingan. Sedangkan bagi remaja dan orang dewasa disamping untuk rekreasi dan peningkatan kebugaran jasmani dapat pula untuk olahraga prestasi/pertandingan.

Usia sangat penting untuk memulai latihan pada suatu cabang olahraga, agar kemungkinan sukses lebih besar. Pada olahraga sepak bola kita dapat memberikan pada usia sekolah dasar untuk kesehatan dan pertumbuhan atau berlatih untuk menjadi atlet. Sedangkan untuk remaja dan dewasa untuk kesehatan, rekreasi ataupun pertandingan.

Adapun tahap-tahap yang akan dilalui oleh atlet dalam cabang olahraga sepak bola menurut Harsono (1986:11) adalah pada usia 7-8 tahun merupakan tahap permulaan dan tahap spesialisasi pada umur 10-12 tahun sedangkan masa prestasi top antara 20-25 tahun. Untuk atlet yang berumur 8 tahun walaupun diberikan latihan fisik dengan teratur serta frekuensi rendah secara umum akan berpengaruh positif. Akan tetapi ada kemungkinan terjadinya kerusakan (pengaruh negatif) terhadap otot-otot yang sedang dalam masa pertumbuhan.

### **3) Kondisi Fisik**

Untuk menjadi atlet yang berprestasi baik, tidak hanya terletak pada faktor usia saja, tetapi juga turut ditentukan oleh kondisi fisik. Hubungan antara kondisi fisik dan prestasi yang diperoleh dinyatakan sebagai hal yang saling menunjang, kondisi fisik yang dimaksud dalam tulisan ini adalah faktor yang berkenan dengan bentuk tubuh dan kesegaran jasmani olahragawan.

Antara bentuk tubuh dan hasil prestasi yang dicapai pemain tiap cabang olahraga tidak sama dengan yang lain. Masing-masing cabang olahraga mempunyai kriteria tersendiri tentang bentuk tubuh yang diinginkan. Dalam cabang olahraga sepak bola diutamakan atlet yang memiliki tinggi badan rata-rata 170 cm. Jika ingin meraih hasil yang memuaskan, berkenan dengan bentuk tubuh dalam cabang olahraga sepak bola ini harus didukung oleh kondisi fisik yang baik

seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan lain sebagainya.

Berkenan dengan bentuk tubuh ini di dalam olahraga sepak bola didasarkan atas keadaan otot tubuh yang menyangkut keseimbangan dan koordinasi otot yang mempersiapkan keadaan tubuh sedemikian rupa sehingga mampu melakukan gerakan secara optimal. Pemain yang mempunyai fisik yang sehat akan cenderung berprestasi lebih baik, dibandingkan dengan pemain yang fisiknya kurang sehat.

Apabila pemain memiliki kondisi yang buruk pada saat bertanding, tentu akan menurunkan prestasi yang dimiliki regunya. Atlet yang memiliki kondisi yang baik, menumbuhkan kepercayaan diri sendiri yang besar dan sebaliknya atlet yang memiliki kondisi fisik kurang, jelas cepat merasakan kelelahan/kelelahan (Kosasih, 1985:87).

Dengan usaha peningkatan kondisi fisik pemain sepak bola diharapkan mampu meningkatkan prestasi. Untuk itu perlu dipersiapkan sebaik mungkin beberapa elemen kondisi fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Beberapa elemen yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yaitu : a). Kekuatan (strength), b). Ketahanan (endurance), c). Kelincahan (agility), d). Tenaga (power), e). Keseimbangan (balance), f). Kecepatan (speed), g). Kelentukan (flexibility) (Kosasih, 1985:27).

#### **4) Pembinaan Mental**

Pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal tidak hanya terletak pada faktor usia dan kondisi fisik. Latihan teknik harus dibarengi dengan pembinaan mental yang mencakup segi kepribadian untuk menumbuhkan daya cipta, rasa dan karsa dalam melatih dan bertanding. Beberapa saran dalam pembinaan mental yaitu : 1). Dengan latihan terus menerus selalu disampaikan sasaran paedagogis untuk pengembangan mental, 2). Contoh dari pelatih dalam tindakan, sikap dan karya baik, 3). Biasanya kehidupan sehari-hari atlet teratur, tertib dan disiplin, 4). Pemberian petunjuk kepada atlet, baik dalam latihan maupun diluar latihan (Harsono, 1986:59).

Dengan demikian diharapkan timbulnya kemampuan yang besar, percaya diri, semangat yang menyala-nyala dalam menghadapi macam-macam tantangan berlatih dan bertanding. Peranan mental dalam latihan dan pertandingan juga turut menentukan prestasi pemain. Fisik yang baik. Beberapa sikap mental yang harus dimiliki oleh pemain yaitu : 1). rasa kebangsaan yang tebal/tangguh, 2). rasa tanggung jawab dan disiplin, 3). keberanian, keuletan, kerajinan, 4). Jiwa besar dan tidak mudah putus asa, 5). kepercayaan diri, 6). Kemauan belajar cukup, 7). rasa setia kawan, 8). Sikap tidak sombong, 9). Sifat gembira dan mudah bergaul, 10). Kecenderungan kepada sifat-sifat baik (Kosasih, 1985:240). Diharapkan dengan penggabungan keseluruhan sifat-sifat yang tertera tersebut, akan dapat



membebani dan menunjang proses peningkatan prestasi olahraga pemain sepak bola terhadap para pemainnya.

#### **5) Latihan Kondisi Fisik**

Latihan merupakan faktor pembentukan individu untuk mengembangkan potensinya, agar bisa mencapai kemampuan maksimal. Oleh karena itu, latihan adalah kunci dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dan peningkatan potensi. Pada umumnya setiap latihan akan senantiasa berusaha untuk mengembangkan atau meningkatkan prestasi atletnya atau timnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih harus meningkatkan pengetahuannya dalam bidang teori dan metodologi latihan. Tujuan dan sasaran latihan antara lain untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk pencapaian itu perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu : a). Latihan fisik, b). Latihan teknis, c). Latihan taktik dan latihan mental (Harsono, 1986:100).

Frekuensi dalam latihan olahraga sepak bola sekurang-kurangnya tiga kali dalam satu minggu dan sebaiknya lima atau enam kali dalam satu minggu. Lama latihan dapat diberikan selama 150 menit satu kali latihan, ini agar dapat menjaga kondisi atlet karena jika dalam 2 x 24 jam seorang atlet tidak berlatih maka kondisi fisiknya akan turun (Syafuruddin, 1994:171). Berpedoman dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa makin sering berlatih akan semakin baik pula hasil yang akan diperoleh dalam permainan sepak bola.

### **c. Sarana dan prasarana**

Proses kegiatan ekstrakurikuler sepak bola akan dapat berjalan dengan baik apabila tersedia sarana dan prasarana yang cukup. Apabila sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler tidak mencukupi, maka akan ditemui kesulitan-kesulitan dalam pencapaian tujuan.

Sarana yaitu semua alat-alat olahraga yang dapat dipindah-pindahkan, seperti bola, kostum dan lain-lain. Sedangkan prasarana adalah fasilitas olahraga yang tidak dapat dipisah-pisahkan, seperti lapangan, gedung olahraga dan lain sebagainya. Sarana dan prasarana olahraga sangat penting artinya guna melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Kedudukan sarana dan prasarana pendidikan adalah menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien, karena itu sukar untuk dipertanggung jawabkan apabila perlengkapan tidak kita adakan (Soedirjarto, 1976:27).

Sesuai kutipan di atas, jelaslah bahwa sarana dan prasarana olahraga sangat penting artinya dalam rangka pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola khususnya, begitu juga dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang-cabang olahraga di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah. Untuk setiap cabang olahraga diperlukan perlengkapan pengajaran berupa fasilitas dan alat-alat khususnya. Dengan demikian pelaksanaan pendidikan sekolah memerlukan adanya fasilitas dan alat-alat tersebut. Tanpa fasilitas dan alat-alat tersebut di

atas, pendidikan olahraga tidak dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya (Depdikbud, 1976:106).

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa sarana dan prasarana olahraga sangat penting untuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Di dalam pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga, faktor sarana dan prasarana adalah suatu hal yang sangat menentukan. Sarana dan prasarana yang memadai ditinjau dari segi kualitas dan kuantitas, sangat membantu dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga. Sarana dan prasarana dengan kualitas dan kuantitas baik yang sesuai dengan peraturan, akan membantu meningkatkan prestasi bila dibandingkan dengan sarana dan prasarana yang kualitas rendah. Sarana yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi sepak bola, yang sesuai dengan peraturan permainan sepak bola.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sudah banyak dilakukan. Hasil temuan penelitian yang menarik dan dimiliki relevansinya yang dekat pada penelitian ini akan diungkapkan kembali sebagai berikut : Studi yang dilakukan oleh Afrizal Kartadiraja (2010) yang berjudul “Studi Kasus Tentang Pelaksanaa Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Putra SMK Negeri 2 Kota Bengkulu” dengan hasil kesimpulan penelitian pemahaman dan motivasi siswa di SMK Negeri 2 Kota Bengkulu yang mengikuti pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola cukup tinggi, program

latihan yang dibuat oleh guru penjas dapat diterima dengan baik oleh siswa, dan sarana prasarananya masih belum memadai.

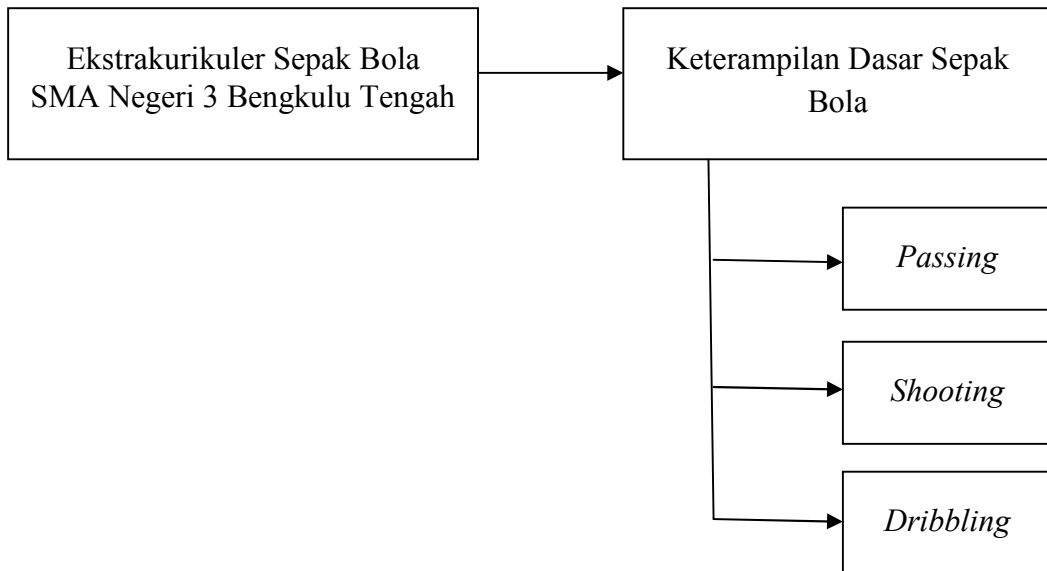
Penelitian yang mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang selanjutnya adalah hasil dari temuan yang sudah diteliti oleh Arief Sabar Mulyana (2013) yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 2 Ciamis” dengan hasil kesimpulan penelitian sesuai dengan rumusan masalah mengenai profil kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan maka diperoleh hasil tes kondisi fisik secara keseluruhan 36% termasuk dalam kategori cukup, sisanya 64% termasuk dalam kategori kurang. Untuk tes teknik dasar sepak bola secara keseluruhan 4% termasuk kategori baik, 64% kategori sedang dan sisanya 32% kategori kurang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Bertitik tolak dari kajian teori yang telah dikemukakan, maka dalam kerangka konseptual ini dikemukakanlah langkah penelitian. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui bagaimanakah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah. Adapun faktor-faktor penunjang dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah tersebut meliputi : faktor siswa, faktor guru penjas sebagai pelatih dan faktor saran dan prasarana.

Untuk memperjelas tentang kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 berikut :

Gambar 2.1  
Kerangka Konseptual



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deksriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Lehman dan Muri Yusuf (2005:83) penelitian deksriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskriptifkan secara sistematis, aktual, dan akurat sesuai dengan fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

1. Waktu penelitian: Penelitian dilakukan pada bulan Maret – Mei 2014.
2. Tempat penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kabupaten Bengkulu Tengah.

#### **C. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono, (2011: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 3

Kabupaten Bengkulu Tengah yang berjumlah 40 orang. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *total sampling*.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili. Sugiyono, (2012: 81). Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 40 orang (total sampling). Hal ini sesuai dengan pendapat suharsimi arikunto, (2006: 107) bahwa “jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel”.

**Tabel 3.1**  
**Sampel Penelitian**

No	Nama	P/L	Kelas	Jurusan
1	Ebit muhda pratama	L	X	
2	Antonio	L	X	
3	Bima sakti	L	X	
4	Natanael banjarnahor	L	X	
5	Arlan mardiansyah	L	X	
6	Aan caca andika	L	X	
7	Doni yanuarsyah	L	X	
8	Berlian	L	X	
9	Tri yoga parza	L	X	
10	Rizki darmawan	L	X	
11	Azman karmadi	L	X	
12	Rizki pribadi	L	X	
13	Fauzi effendi	L	X	
14	Satria	L	X	
15	Arda wahyu pratama	L	X	
16	Untung sahputra	L	XI	
17	Zandra eliyanto pratama	L	XI	
18	Rizki handi pratama	L	XI	
19	Sigit ramadani	L	XI	
20	Kurniawan sandi	L	XI	

21	Rahmat irawan	L	XI	
22	Aditya eka saputra	L	XI	
23	Krisno	L	XI	
24	Suryadi ade saputra	L	XI	
25	Dio ade azhari	L	XI	
26	Andika pratama	L	XI	
27	Septa dian sahaputra	L	XI	
28	Rudi kurniawan	L	XI	
29	Afrizal hermawan	L	XI	
30	Suwarno	L	XI	
31	Ahmad karmani	L	XI	
32	M. Sofani julen	L	XI	
33	Didi hermanto	L	XI	
34	Niko anggriawan	L	XI	
35	Evrans ariawan	L	XI	
36	Novandi	L	XI	
37	Eko saputro	L	XI	
38	Toni jarwadi	L	XI	
39	Yudha alfian	L	XI	
40	Jefri Adrian	L	XI	

#### D. Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Tes *passing*

Menurut Danny Mielke (2007:26), yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* yaitu:

Tujuan: Untuk mengukur tingkat keakurasian Pasing.

Prosedur penelitian:

- a. Alat dan fasilitas.
  1. Cones
  2. Alat-alat tulis
  3. Bola
  4. Lapangan sepak bola
  5. Meteran



b. Pelaksanaan tes

1. Letakkan empat bola pada jarak yang ditentukan berdasarkan usia dan keterampilan pemain.
2. Mulailah dengan jarak minimal 15 m untuk pemain yang kurang berpengalaman dan diperjauh untuk pemain yang lebih tua
3. Setiap pemain mendapatkan empat kali kesempatan untuk melambungkan bola ke target untuk mencetak skor sebanyak mungkin.

c. Penilaian

1. Tentukan daerah sasaran seluas 10 m persegi di lapangan.
2. Dalam bidang persegi tersebut, dibuat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil. Bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m<sup>2</sup>, bidang berikutnya 6 m<sup>2</sup>, dan bidang ketiga adalah 8 m<sup>2</sup>.
3. Setiap bidang persegi memiliki nilai poin sendiri-sendiri: bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya lagi 40 poin, dan bidang paling luar bernilai 30 poin.

**2. Tes *Shooting***

Menurut Bobby Charlton dalam Danny Mielke (2007 : 76) tes yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan menendang bola yaitu:

Tujuan: Tes ini untuk mengukur ketepatan shooting dalam olahraga sepakbola.

Prosedur penelitian:

- a. Alat dan fasilitas.
  1. Alat-alat tulis
  2. Bola
  3. Gawang
- b. Pelaksanaan tes.
  1. Bagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor.
  2. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin.
  3. Seorang pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti.
  4. Pemain memiliki waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.

**3. Tes *Dribbling***

Menurut Aryadie adnan (2005 : 60), Tes yang dapat dilakukan untuk mengukur kemampuan menggiring bola/ dribbling yaitu:

Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola/ dribbling.

Prosedur penelitian :

- a. Alat dan fasilitas:
  1. Bola
  2. Peluit
  3. Stopwatch

#### 4. Cone

##### b. Pelaksanaan tes

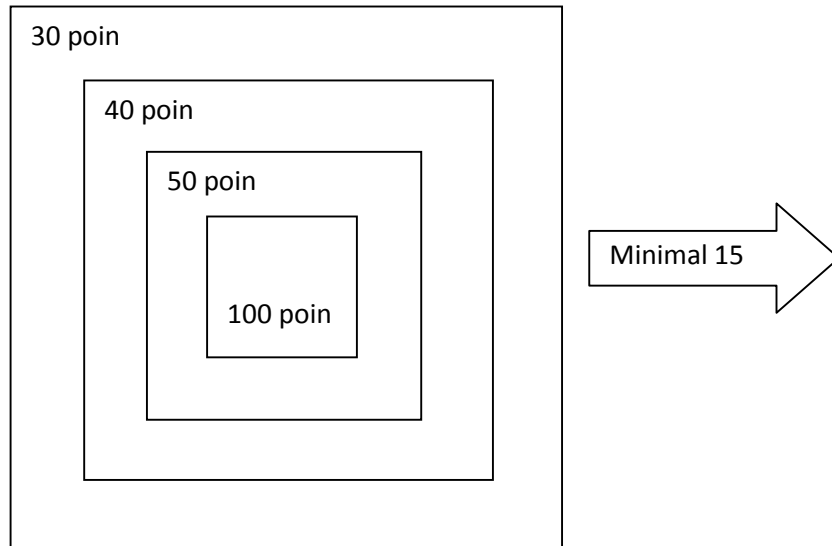
1. Sebuah tempat tes seperti gambar dipersiapkan dengan menggunakan bangku atau cones.
2. Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola di kaki.
3. Setelah bunyi peluit, tes menggiring bola zig zag bola melewati bangku atau cone secepat mungkin dan kembali ke tempat semula.
4. Semua jenis menggiring bola dibolehkan sesuai peraturan permainan sepak bola.
5. Jika bola tidak dapat dikuasi *testee* mengambil bola tersebut dan melanjutkan tes dalam waktu yang tersisa.
6. *Testee* memperoleh 2 kali kesempatan melakukan.
7. Skor *testee* adalah waktu yang terbaik dari 2 kali percobaan.

#### E. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data hasil tes keterampilan *passing*, *shooting*, dan *dribbling* yang dilakukan oleh siswa. Tes keterampilan *passing* yaitu tes menendang bola (melambung), dan diarahkan pada sasaran yang telah diberi nilai, tes keterampilan *shooting* yaitu tes menendang bola ke arah gawang, dimana gawang tersebut telah diberi nilai, sedangkan tes keterampilan *dribbling* yaitu tes yang dilakukan dengan cara menggiring bola zig zag melewati *cone* secepat mungkin,

setelah sampai pada *cone* terakhir *testee* memutari *cone* dan kembali pada posisi *start*.

**Gambar 3,1**  
**Pelaksanaan tes *Passing***

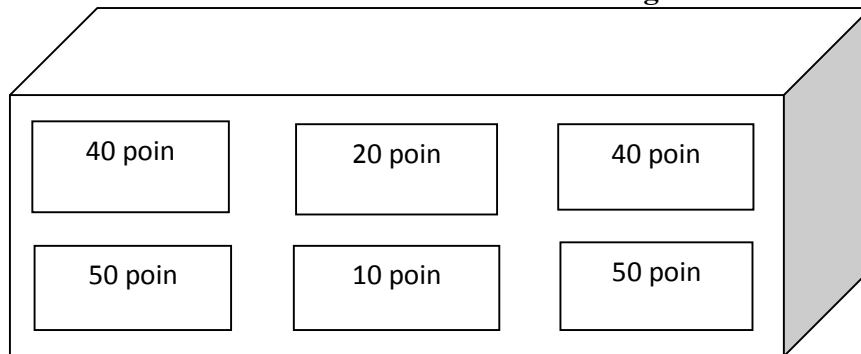


Danny Mielke (2007:26)

**Tabel 3.2**  
**Kategori Tes Teknik *Passing***

Norma	Skor Test
Baik Sekali	360-410
Baik	290-350
Sedang	230-280
Kurang	170-220
Kurang Sekali	80-160

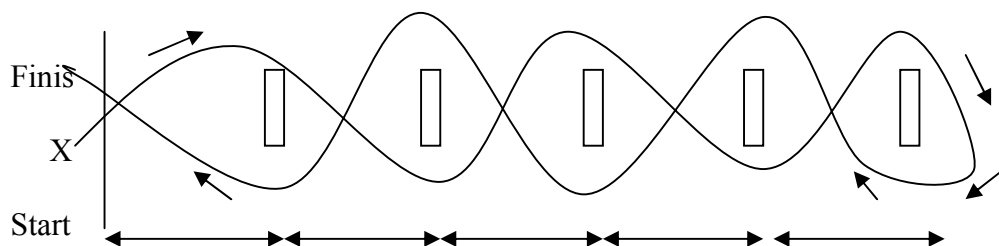
**Gambar 3.2**  
**Pelaksanaan tes untuk shooting**



**Tabel 3.3**  
**Kategori tes shooting**

Norma	Skore Test
Baik Sekali	170-190
Baik	130-160
Sedang	90-120
Kurang	50-80
Kurang Sekali	10-40

**Gambar 3.3**  
**Pelaksanaan Tes *dribbling***



**Tabel 3.4**  
**Kategori tes *dribbling***

Klasifikasi nilai	T-skore
Baik Sekali	$\geq 66$
Baik	53-65
Sedang	41-52
Kurang	$\leq 40$

Arsil (2010 : 128)

## F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

### 1. Validitas instrument

Aryandie Adnan (2005: 10), menyatakan bahwa “valid adalah sah, suatu dikatakan valid apabila tes itu mengukur secara tepat apa yang seharusnya di tes, derajat kevalidan suatu tes tersebut dengan validitas”. Untuk mengukur keterampilan *passing*, *shooting*, dan *dribbling* peneliti mengambil data dengan gambar instrument.

Untuk mendapatkan validitas instrument, terlebih dahulu menggunakan sampel acak sebanyak 40 orang siswa dengan rentang umur 16- 19 tahun. Sesuai penghitungan data diperoleh validitas tes *passing* diperoleh 0,92, validitas *shooting* 0,94, dan validitas *dribbling* 0,97.

### 2. Reabilitas instrumen

Aryandie Adnan (2005: 10), menyatakan bahwa “reliabel adalah terpercaya, suatu dikatakan reliable apabila tes itu mengukur secara tetap apa yang seharusnya di ukur, derajat yang menunjukkan reliabelnya suatu tes disebut dengan reliabilitas”. Untuk mengukur keterampilan *passing*, *shooting*, dan *dribbling* peneliti mengambil data dengan menggunakan instrument sebanyak dua kali pengulangan dan diambil nilai yang paling tinggi.

Untuk mendapatkan reliabilitas, terlebih dahulu menggunakan sampel acak sebanyak 40 orang siswa dengan rentang umur 16-19 tahun. Sesuai penghitungan data diperoleh reabilitas tes *passing* diperoleh 0,97, reabilitas *shooting* 0,90, dan reabilitas *dribbling* 0,97.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah hasil tes keterampilan (*passing, shooting, dan dribbling*) diperoleh selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan rumus sebagai berikut :

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

Burhan, (1992: 249)

Keterangan :

P = Persentase yang di cari

F = Frekwensi jawaban

N = Jumlah sampel

Untuk menafsirkan hasil persentase digunakan pedoman sebagai berikut:

80%-100% = sangat tinggi

60%-79% = Tinggi

40%-59% = Rendah

< 39 % = Rendah

Arikunto, (2006: 267)